



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**“EL ESTRESANTE PERO MARAVILLOSO VIAJE DE ESCRIBIR UNA TESIS” EL
ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS DURANTE EL PROCESO DE TITULACIÓN**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

PAULINA QUINTERO SOSA

ASESORA:

DRA. MÓNICA ANGÉLICA CALVO LOPEZ

CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE DE 2024.



Ciudad de México, agosto 22 de 2024

TURNO MATUTINO
F(01) S(24)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **PAULINA QUINTERO SOSA**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **TESIS**: titulada: **"EL ESTRESANTE PERO MARAVILLOSO VIAJE DE ESCRIBIR UNA TESIS "EL ESTRÉS EN UNIVESITARIOS DURANTE EL PROCESO DE TITULACIÓN"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	IRMA VALDES FERREIRA
Secretaría (o)	MÓNICA ANGÉLICA CALVO LÓPEZ
Vocal	EDGARDO GASPAR OIKIÓN SOLANO
Suplente	PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


EVA FRANCISCA RAUTENBERG Y PETERSEN

Coordinadora del Área Académica:
Teoría Pedagógica y Formación Docente
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Alumnas:
ERP/JPOD/eco

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi madre Verónica Sosa, por ser mi pilar e inspiración, también por brindarme su apoyo incondicional para lograr todos mis sueños. La presente investigación, no hubiera sido posible sin su ayuda, confianza, paciencia y amor, es mi heroína.

También quiero dar gracias a mis familiares, por enseñarme todas las cuestiones relacionadas con la gratitud y el amor; he reformulado mis objetivos gracias a ustedes.

Pese a que ya no está físicamente conmigo, me gustaría agradecer a mi gato Bagheera, por darme esperanza en los momentos más oscuros y por haber salvado mi vida, sin él, nada de esto hubiera sido posible; tu partida prematura dejó un vacío en mi corazón, pero una fortaleza para vivir día con día, estas presente en cada línea de esta tesis.

Sorpresivamente le doy gracias a Dios, con quien creo que ya he hecho las pases, por haberme dado la fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida.

Quisiera tomarme un espacio para dedicar un agradecimiento especial a las personas especiales que me acompañaron a lo largo de mi proceso universitario y que sin lugar dudas, han marcado mi vida:

Agradezco profundamente:

- A Diego por compartir su amabilidad, Adriana por enseñarme la importancia de la responsabilidad, Israel por sus chistes, Xóchitl por demostrarnos que la ternura viene de donde menos te lo imaginas y Salvador por demostrarme la valentía de vivir día con día y el poder que tienen las palabras de apapachar a un corazón.
- A Yazmin, quien se reía cada vez que le comentaba que la iba a mencionar en mi tesis, gracias por tu apoyo incondicional, tus risas, tus enseñanzas y por siempre impulsarme a ser una mejor persona, gracias por darme el regalo de tener una amiga.

- A Kendy por todas las veces que fuimos a comer después de clases y por compartirme su conocimiento, gracias por soñar conmigo sobre el cambio que puede lograr la educación.
- A Fernando por enseñarme que es lo inesperado lo que te cambia la vida y sobre la importancia de asistir a las fiestas a lo largo de tu vida, gracias por estar siempre a mi lado, animándome y apoyándome.

Quiero expresar mi gratitud a Taylor Swift, pues sus canciones han despertado diversas emociones en mi vida y me han acompañado a lo largo de mi trayecto universitario siendo una fuente de inspiración inagotable.

Son muchos los docentes que han formado parte de mi camino universitario y quiero agradecer a todos por transmitirme los conocimientos necesarios para poder formar mi camino profesional, ofrezco un agradecimiento especial a los profesores y profesoras del campo: “Orientación educativa, desarrollo humano y neuroeducación emocional”; por acompañarme a lo largo del proceso de investigación.

Le agradezco profundamente a mi asesora Mónica Calvo por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido concretar este proyecto, gracias por involucrarse con mi tema y recordarme la pasión que vive en todos los que somos lectores.

Me gustaría agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de avanzar en mi carrera profesional.

Para continuar, expreso mis agradecimientos a los consultantes que participaron en este proyecto. Gracias por las historias y los datos compartidos en la biblioteca, fila del comedor y salones de clase. Les agradezco lo mucho que se involucraron en la investigación que hoy presento.

Finalmente, quiero agradecer a aquellos que, con una palabra, frase, unos tacos, un helado, una llamada y un gesto; me impulsaron a dar un paso y otro más para llegar a donde estoy el día de hoy.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
EL VIAJERO QUE HA PERDIDO SU ITINERARIO: TIENE ESTRÉS ¿Y ESO QUE ES?	4
1.1. Conceptualización del estrés	4
1.2. Conceptualización del estrés académico	7
1.3. Causas y variables relacionadas con el estrés en universitarios	8
1.4. Consecuencias del estrés	9
1.5. Afrontamiento del estrés	12
CAPÍTULO II.	17
EL MAPA DEL VIAJERO: LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	17
2.1. Conceptualización de la orientación educativa	17
2.2. Objetivos de la orientación educativa	21
2.3. La prevención: los principios, áreas y modelos de la orientación educativa.....	21
2.3.1. Principios de la orientación educativa	22
2.3.2. Áreas de la Orientación Educativa	26
2.3.3. Modelos de intervención de la Orientación Educativa	29
2.4. Orientación educativa dentro del nivel superior	32
CAPÍTULO III.	36
CONTEXTO DE LOS PARTICIPANTES, ANÁLISIS DE TRABAJO DE CAMPO Y HALLAZGOS	36
3.1. Descripción del contexto	36
3.2. Estrategia metodológica	44
3.2.1. Selección y descripción de los informantes.....	46
3.2.2. Descripción del instrumento.....	49
3.3. Presentación y análisis de la información. El viaje de titulación de la generación 2020 – 2024	54
3.3.1 Consecuencias del estrés académico en los estudiantes.....	54
3.3.2. Causas del estrés académico	61
CAPÍTULO IV	70
ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA: TALLER “¿CÓMO AMAR A MI TESIS”	70
4.1. Introducción.....	70
4.2. Objetivos	71

4.3. Contenido temático del curso taller.....	72
4.4. Metodología	73
4.5. Evaluación.....	73
4.6. Desarrollo de la estrategia de intervención.....	75
CONCLUSIONES	95
BIBLIOGRAFÍA	97
ANEXOS	104

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está centrada en el estrés con la intención de resaltar su influencia dentro del proceso de titulación en la educación superior, siendo un tema de relevancia dentro de la opción de campo Orientación Educativa, Desarrollo Humano y Neuro educación Emocional.

La problemática de las consecuencias del estrés en el rendimiento académico del universitario se ha analizado desde diversas perspectivas, en este trabajo se abordará particularmente la dimensión afectiva.

Las emociones tienen una gran importancia para el desarrollo educativo de los seres humanos, dado que le permiten adaptarse a las condiciones cambiantes del medio; pese a que no existen emociones que puedan ser clasificadas como negativas algunas, cuando se mantienen por un estado de tiempo prolongado, producen estragos o alteraciones dentro del organismo.

Un ejemplo de esto es el estrés, pues una persona bajo sus efectos prolongados presenta dificultades en las capacidades cognitivas, entre ellas la pérdida de la memoria y la dificultad para concentrarse. La persona manifiesta sentirse “bloqueada” y no saber cómo reaccionar ante la situación.

Dentro del contexto universitario, actividades que se realizan a lo largo del tránsito académico, como: tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, pese a que son muy comunes, una sobrecarga de las mismas da como resultado el estrés siendo una respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

En el caso específico del proceso de titulación este se concibe como un elemento fundamental en la vida académica del universitario, en donde se demuestran las habilidades disciplinares, metodológicas y metacognitivas del estudiante. Sin embargo, debido al reto que representa dicho proceso, la titulación también se puede comprender como un problema multifactorial, en donde se pueden mencionar factores internos del alumno (actitud, motivación, disponibilidad de tiempo y

recursos propios), dichos factores traen como consecuencia el estrés en los estudiantes.

Dichas consecuencias pueden dar como resultado el rezago, reprobación e incluso deserción del proceso de titulación, por lo que, con base a lo anterior, para el desarrollo de la investigación se planteó el siguiente objetivo: “Identificar las causas del estrés académico de los estudiantes de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional durante su proceso de titulación.”

Tomando los factores mencionados, podemos decir que la importancia de la regulación emocional en los estudiantes radica en que las consecuencias afectan, no solo al individuo, sino también a su familia, el ámbito escolar e incluso a nivel social, si consideramos que la universidad forma a los futuros profesionales que ejercen dentro del país. Es por ello que, para cumplir con el objetivo general de la investigación, se elaboró un trabajo de investigación que consiste en cuatro capítulos, estos utilizan una metáfora sobre comparar el trabajo de un tesista con el de un viajero. En los primeros dos se estructura el marco teórico, en el capítulo tres se muestra la investigación de campo con sus respectivos resultados, en el cuarto capítulo se desarrolla la propuesta de una estrategia de intervención pedagógica, y, por último, se presentan las conclusiones generales del trabajo de investigación junto con los anexos.

El primer capítulo lleva por nombre **“el viajero que ha perdido su itinerario tiene estrés: ¿Y eso que es?”**, el cual, tiene como propósito ofrecer una definición del estrés y su relevancia dentro del contexto educativo, enfatizando en el contexto de la educación superior.

El segundo capítulo se denomina **“El mapa del orientador, la orientación educativa”**, el cual le brinda al lector una perspectiva amplia sobre el campo de la Orientación Educativa, partiendo por su conceptualización, haciendo un énfasis en su relevancia dentro del contexto universitario.

El tercer capítulo tiene por nombre **“Contexto de los participantes, análisis de trabajo de campo y hallazgos”**, en el cual, se sitúa la problemática expuesta en

los capítulos anteriores, como resultado, se presenta la sistematización de la información, la interpretación de la misma y los hallazgos del trabajo de campo realizada a estudiantes que cursan el último año de la licenciatura en pedagogía y se encuentran realizando un proceso de titulación.

El cuarto capítulo se denomina “**Estrategia de intervención pedagógica: Taller “¿Cómo amar a mi tesis?”**”, en este capítulo se presenta la elaboración de un taller dirigido a los alumnos que cursan el último año de la licenciatura en pedagogía y se encuentran realizando un proceso de titulación con la finalidad de fomentar la regulación emocional como herramienta para potenciar actividades académicas.

Finalmente, se presentan las conclusiones generales aunadas al trabajo de investigación teórica y de campo. Se le hace la cordial invitación al lector para continuar con la lectura de la presente investigación y pueda conocer acerca de la influencia de las emociones durante un proceso de titulación.

CAPÍTULO I

EL VIAJERO QUE HA PERDIDO SU ITINERARIO: TIENE ESTRÉS ¿Y ESO QUE ES?

El primer capítulo del presente trabajo de investigación tiene el objetivo de mostrar al lector la definición del estrés y su relevancia dentro de la educación enfatizando el contexto de la educación superior.

El primer apartado está dedicado a señalar las consecuencias del estrés en el individuo que se encuentra en un estado prolongado de dicha emoción y las causas que producen el estrés en estudiantes universitarios haciendo un especial énfasis en el proceso de titulación.

Finalmente, se realiza una reflexión sobre la importancia del afrontamiento del estrés dentro de la educación superior, con la finalidad de prevenir la deserción de procesos académicos, como un proyecto de titulación.

1.1. Conceptualización del estrés

Dentro de la mitología griega, existe una obra clásica de Homero llamada “la Odisea”, en ella; se narra la historia de Ulises y su viaje de regreso a Ítaca en donde le esperan su esposa Penélope y su hijo Telémaco, sin embargo, debido a una serie de sucesos, nuestro protagonista vuelve a su hogar después de diez años. (Homero, 2009).

Los viajes, en opinión de la autora del presente trabajo, son sucesos que, si bien nos pueden traer aprendizaje, para que estos sucedan el viajero vive ciertos sucesos que generan emociones disgratas, como el perder un itinerario, para aprender a resolver un problema.

El viaje que realizó Ulises de regreso a Ítaca es comparable a los obstáculos que puede presentar un estudiante universitario a lo largo de su vida académica; para la presente investigación invito al lector a sumergirse en el viaje que realiza el alumno que escribe una tesis y de cómo la pedagogía, en especial la orientación educativa,

puede ser una guía para prevenir los extravíos o el abandono de un proceso de titulación.

El proceso de titulación genera diversas emociones en los alumnos del último año de la licenciatura, algunos temen al nombre de “tesis”, otros se preguntan: “¿cómo comienzo a escribir en una hoja en blanco?”, mientras que otros luchan con la construcción de un capitulo y muy pocos se concentran en sortear las dificultades que representan las correcciones realizadas por los asesores.

Sin embargo, es casi un hecho, que la mayoría de los estudiantes universitarios¹ coinciden en responder que el proceso de titulación, en general, causa algo llamado estrés.

¿Qué es el estrés?; Para responder a dicha pregunta primero debemos de conceptualizar a las emociones, las cuales, según Reeve (2004) refieren una existencia como fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales e identifica tres componentes de la emoción:

1. El componente subjetivo le da a la emoción un sentimiento, una experiencia subjetiva que tiene significado personal. La emoción se siente a un nivel subjetivo, tanto en intensidad como en calidad.
2. El componente biológico incluye la actividad de los sistemas autónomo y hormonal, ya que participan en la emoción para preparar y regular la conducta de enfrentamiento adaptativo.
3. El componente funcional da cuenta de cómo una emoción, una vez experimentada, beneficia al individuo. En este componente se puede hablar de normas culturales socioemocionales establecidas y reconocidas por el grupo social tomando en cuenta las diferentes regiones o territorios en que se desarrolla el grupo.

Si consideramos estos componentes como premisa, podemos decir que “las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas

¹ Véase en capítulo tres, apartado 3.3.

funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas”. (Bisquerra, 2009, p. 72)

En este sentido, las emociones tienen una gran importancia para la supervivencia de los seres humanos, dado que les permiten adaptarse a las condiciones cambiantes del medio. Algunos autores como Ekman y Oster, 1979; Plutchik, 2002, (citados en López et al., 2012), refieren que emociones básicas como la alegría, miedo, tristeza, sorpresa e ira son necesarias para enfrentar diferentes situaciones; estas pueden ser funcionales o disfuncionales dependiendo de su intensidad, duración, frecuencia y expresión.

A partir de esas consideraciones, se pueden comprender a las emociones como reacciones del organismo a los problemas de la vida para una mejor adaptación; estas se estructuran en pares opuestos. Dicho de otra forma, las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales.

El identificar las emociones nos permite poner a la dimensión emocional intangible un nombre, lo que ayuda a nombrar nuestras sensaciones teniendo un mejor desarrollo personal.

Es importante recalcar que las emociones no son “buenas o malas” sino más bien gratas o disgratas, la importancia de su reconocimiento radica en que, a partir de su identificación, podamos comenzar a nombrarlas y regularlas, más allá de dominarlas.

Ahora bien, continuando con el estrés le pido al lector que imagine una situación en donde haya experimentado miedo, esta es una emoción básica que experimentamos todos los seres humanos y nos ayuda a detectar los peligros con la finalidad de actuar rápidamente para aumentar las probabilidades de supervivencia, aunque en la vida moderna nuestro cuerpo a veces se confunde dando como resultado que el miedo experimentado al escribir un trabajo académico, sea comparable al de estar frente a un león.

De esta emoción básica se desprenden un conjunto de emociones, entre las que se encuentran: temor, terror, pánico, pavor, horror, preocupación, susto, espanto, nerviosismo, tensión, aprensión, recelo, canguelo, fobia, ansiedad, estrés, etc. Esto son matices dentro del miedo, a veces de mayor o menor intensidad (Bisquerra, R. 2011). A lo largo de la presente investigación nos centraremos en el estrés.

El estrés se define como la relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos, además de poner en peligro su bienestar: en este punto es fundamental la apreciación del individuo.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986, citado en Gaeta & Martín, 2009), un evento es estresante si y sólo si, la persona lo considera como tal. Este puede considerarse como un proceso dinámico, interactivo y reactivo, mediado por la apreciación y el afrontamiento.

Como se puede apreciar, el estrés resulta una respuesta ante estímulos que resultan amenazadores o demandas, y aunque representa una respuesta natural de la persona, se torna un problema cuando esos estímulos estresores aumentan su intensidad, frecuencia y no permiten un tiempo de recuperación.

1.2. Conceptualización del estrés académico

Hemos podido visualizar, que las emociones tienen una gran importancia para el desarrollo educativo de los seres humanos, dado que les permiten adaptarse a las condiciones cambiantes del medio; pese a que no existen emociones que puedan ser clasificadas como negativas algunas, cuando se mantienen por un estado de tiempo prolongado, producen estragos o alteraciones dentro del organismo.

Existen diversos autores que exponen un estrés denominado “estrés académico”, el cual se genera tomando en consideración la fuente generadora de la emoción en el individuo, en este caso estudiantes.

Orlandini argumenta que, “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el

estudio individual como en el aula". (Águila, A., Castillo Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, N., 2015, p. 165).

Para Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007) el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacionar o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Tomando estas definiciones como premisa, podemos decir que, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos, por lo general de educación media y superior, lo que impacta en su desempeño académico, cuya principal fuente son las actividades escolares.

1.3. Causas y variables relacionadas con el estrés en universitarios

Es innegable que un elemento que influye dentro del proceso de aprendizaje es la carga de las actividades académicas, lo que puede traducirse en estrés, el cual, de acuerdo con Naranjo (2009) implica a los factores internos y externos que inducen a un mayor esfuerzo de la persona.

Si bien es cierto que el estrés es una función adaptativa que desencadena una serie de reacciones encaminadas a hacer frente a una determinada situación, cuando esta condición se mantiene por un tiempo prolongado produce estragos o alteraciones dentro del organismo, Neidhardt et al. (1989) las clasifica en tres grupos: psíquicas, emocionales y de la conducta.

Dentro del contexto universitario, actividades que se realizan a lo largo del tránsito académico, como: tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, pese a que son muy comunes, una sobrecarga de estas da como resultado el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha

situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013)

En el caso específico de la educación superior autores como Águila, A., Castillo Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, N., (2015) exponen que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.

En el caso específico del proceso de titulación este se concibe como un elemento fundamental en la vida académica del universitario en donde se demuestran las habilidades disciplinares, metodológicas y metacognitivas del estudiante. Sin embargo, debido al reto que representa dicho proceso, la titulación también se puede comprender como un problema multifactorial, en donde se pueden mencionar factores internos del alumno (actitud, motivación, disponibilidad de tiempo y recursos propios), dichos factores traen como consecuencia el estrés en los estudiantes.

1.4. Consecuencias del estrés

Dentro de las alteraciones de la conducta encontramos: el aumento en el empleo de medicamentos, aparición de tics nerviosos, distracción, mayor proclividad a los accidentes, aumento o disminución en el apetito, insomnio o dormir demasiado, impulsividad, agresividad y aumento en consumo de alcohol u otras sustancias (citado en Naranjo, 2009).

Por otro lado, Melgosa (1995) sitúa en tres categorías las respuestas al estrés, cognitivas, emotivas y conductuales. Dentro de las primeras señala: la dificultad para permanecer concentrado en una actividad o pérdida frecuente de la atención, reducción de la memoria de corto y de largo plazo, numerosos errores en la resolución de problemas que requieren de actividad mental, incapacidad para

evaluar acertadamente situaciones en el presente o para proyectar a futuro, desorganización en la manera de pensar, es decir que no se siguen patrones lógicos y coherentes dentro de un orden (citado en Naranjo, 2009).

Por otro lado, existen enfermedades psicosomáticas asociadas al estrés, el enfrentamiento inadecuado del mismo produce la aparición de síntomas y trastornos, entre los que podemos mencionar a la alopecia, acné, urticaria, psoriasis, dolores de espalda, calambres musculares, asma, alergias, rinitis, vaginismo, impotencia sexual, obesidad, debilidad, dolores musculares, cefaleas y conjuntivitis, entre otras (Naranjo, 2009).

Aunado a los desajustes físicos que se presentan a causa del estrés, la persona presenta la sospecha de nuevas enfermedades, lo que genera ansiedad e incluso puede desarrollar hipocondría.

Dentro del área emotiva se experimenta una gran dificultad por parte del individuo para permanecer en un estado de relajación, lo que da como resultado una respuesta emocional y física de alerta.

La depresión puede considerarse un riesgo terminal del estrés. Es posible aseverar que el estrés cursa por etapas, la de alarma, seguida de la de resistencia y culmina con la de agotamiento, después de la cual el resultado es la depresión. Entonces la persona deja de proponerse proyectos e incluso las jornadas diarias resultan algo muy pesado (Naranjo, 2009)

Si bien es cierto, que una persona bajo los efectos del estrés puede aumentar su capacidad de percepción, memoria, razonamiento y juicio durante ciertos periodos de tiempo, sin embargo, cuando la tensión aumenta se presentan dificultades en las capacidades cognitivas, entre ellas la pérdida de la memoria y la capacidad para concentrarse. La persona manifiesta sentirse “bloqueada” y saber cómo reaccionar ante la situación. La frustración es un sentimiento que aparece con frecuencia y puede llevar a la irritación y a la agresividad. (Naranjo, 2009)

Finalmente, en el área conductual, se desarrollan rasgos como: la impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración hacia otros. De acuerdo con

Naranjo (2009) el área conductual el lenguaje puede afectarse, sobre todo cuando se habla en público, produciendo tartamudez o descenso en la fluidez verbal. También pueden presentarse falta de interés por las aficiones y pasatiempos favoritos, dentro del ámbito escolar esto puede verse reflejado en el ausentismo escolar. Los niveles de energía diaria tienen fluctuaciones, los patrones de sueño se alteran ya sea produciendo insomnio o necesidad o deseos de dormir mucho.

Así mismo, el área social de la persona se ve afectada debido a que se relajan los principios morales y la persona pierde dominio sobre sí misma, aparece el desánimo y pueden disminuir las ganas de vivir, existe también una afectación a la autoestima por sentimientos de inferioridad e incapacidad. A su vez, se produce un aumento en la tendencia a la sospecha y a responsabilizar a otros o culparlos de lo propio.

Conductualmente se presentan reacciones extrañas, tics o actitudes que no son propias de la persona, pudiendo llegar a las ideas suicidas e intentos de realizarlas. Dentro de las investigaciones de las relaciones entre estrés y depresión existe un consenso en considerar al estrés como un factor de riesgo para el inicio y/o desarrollo de los trastornos depresivos,

Un ejemplo de esto son las investigaciones de Maletic et al., 2007; Monroe & Harkness, 2005 en donde mencionan que el estrés, especialmente los estresores intensos o crónicos predicen los primeros episodios depresivos.

Adicionalmente autores como Austin, Mitchell, & Goodwin, (2001); Heim, Plotsky, & Nemeroff, (2004)., mencionan que el estrés esta relacionado con el desarrollo de la depresión pues existen áreas cerebrales juegan un papel esencial en la respuesta neurobiológica de estrés y ciertos déficits en su funcionamiento podrían explicar un mayor riesgo de depresión, dichas áreas son: la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo funcionan como centros de control cerebral en la respuesta de estrés, con una serie de funciones específicas.

Respecto a las causas o factores del estrés, Bensabat (1987) afirma que estas pueden ser desconocidas, inconscientes o subestimadas. Melgosa (1995) menciona a las experiencias traumáticas, molestias cotidianas, ambiente,

elecciones conflictivas y otras situaciones que se presentan en el transcurso de la vida (citados en Naranjo, 2007). Encontramos también a las catástrofes naturales y las producidas por el hombre, la necesidad de tomar decisiones importantes (Naranjo, 2007). Kaplan (1996) considera que las relaciones sociales también pueden ser factores que producen estrés (citado en Naranjo, 2009).

En relación con el contexto educativo, Gutiérrez y Amador (2016) mencionan que entre las consecuencias que presenta el estrés académico son: manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

Dichas consecuencias pueden dar como resultado el rezago, reprobación e incluso deserción del proceso de titulación.

1.5. Afrontamiento del estrés

Como se ha mencionado anteriormente, en el contexto escolar, los estudiantes se enfrentan a diferentes demandas a nivel cognitivo y emocional; por lo tanto, es necesario que desarrollen habilidades cognitivas, motivacionales y emocionales encaminadas hacia un aprendizaje efectivo, y que estas habilidades autorreguladoras puedan aplicarse en forma continua (Pintrich, 1999 citado en Gaeta & Martín, 2009)

En este sentido, dentro del contexto educativo podemos comenzar a hablar sobre la educación emocional, la cual, puede ser definida como proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona con objeto de capacitarlo para la vida; tiene la finalidad de potenciar el bienestar personal y social.

En el contexto universitario, la experiencia de formación puede generar estrés académico, el cual se puede desarrollar debido a un inadecuado desarrollo de habilidades que estimulan la inteligencia emocional (IE), la cual, Peter Salovey y John Mayer en 1990 (Dueñas, 2002), plantearon que la IE consistía en la capacidad que posee y desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento.

Posteriormente Salovey y Mayer en 1997 (Dueñas, 2002) reformularon su definición anterior para proponer que la IE conlleva la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, así la posibilidad de generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, esto ayuda a conocer comprender y regular las emociones, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.

De acuerdo con Bisquerra, R. (1996) dentro de la inteligencia emocional, se puede identificar una estructura de un modelo de cuatro ramas interrelacionadas que podemos definir de la siguiente manera:

- Percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente.
- Facilitación emocional del pensamiento: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
- Comprensión emocional: Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. (p. 57 – 67)

Del constructo de la IE se deriva el desarrollo de las competencias emocionales, estas se pueden entender como el conjunto de conocimientos, capacidades,

habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, R. 2003).

Dentro de las competencias emocionales se pueden distinguir dos bloques:

- a) Capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal); identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- b) Habilidad de reconocer las emociones de los demás (inteligencia interpersonal); habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

Partiendo de la premisa planteada y basándonos en la teoría de Bisquerra (2003) podemos reconocer la siguiente estructuración de las competencias emocionales:

1. Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás, incluyendo la habilidad de darle nombre a las emociones y de captar el clima emocional de un contexto determinado.
2. Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (p. 23)
3. Autonomía personal (autogestión): Dentro de esta competencia se incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, estas son: autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
4. Inteligencia interpersonal: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. (p.25)
5. Habilidad de vida y bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. (p.25)

Si consideramos que la finalidad de la educación es el desarrollo pleno del individuo; debemos de considerar fomentar el desarrollo cognitivo y emocional; en este sentido autores como Bisquerra, R., nos señala a la educación emocional, como aquella que se puede definir como:

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.” (2003, p. 27)

La educación emocional se relaciona con un proceso educativo, continuo y permanente, de manera que está inmerso a lo largo del ciclo vital y como consecuencia se puede implementar en el contexto universitario; abordando temas como: la autorregulación, el autoconocimiento, el trabajo en equipo y la consciencia social.

Estas competencias emocionales son esenciales para la solución de problemas en la vida cotidiana; fortalece a los individuos para el desarrollo de habilidades de pensamiento y aprendizaje, en consecuencia, puede ayudar a la regulación del estrés académico.

La importancia de hablar sobre dichos conceptos para el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios radica en que la educación emocional puede servir como una herramienta para prevenir que los alumnos deserten en su proceso de titulación, pues permite que los estudiantes puedan conocer sus actitudes, conocimientos y habilidades.

El lector podrá visualizar estrategias que engloban a las competencias emocionales² en el capítulo cuatro de la presente investigación, sin embargo, antes es importante contextualizar a la orientación educativa como una base para la creación de una

² Véase capítulo cuatro, apartado 4.6.

intervención que resuelva necesidades educativas, como el estrés en los estudiantes durante su proceso de titulación.

CAPÍTULO II.

EL MAPA DEL VIAJERO: LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

El segundo capítulo del presente trabajo de investigación tiene el objetivo de mostrar al lector la implicación de la orientación dentro del contexto educativo y su relevancia en la educación superior, por ello se inicia con una conceptualización de la orientación.

El siguiente apartado está dedicado a señalar los objetivos principales de la orientación educativa dentro del ámbito educativo, para dar paso a los principios, áreas y modelos, los cuales, son una base que permite la sistematización de la práctica del orientador dentro de una intervención.

Finalmente, se realiza una reflexión sobre la importancia de la orientación educativa dentro de la educación superior, con la intención de enmarcar su función y relevancia en la vida académica del estudiante.

2.1. Conceptualización de la orientación educativa

Como hemos podido observar, las emociones que se presentan a lo largo del proceso de titulación son variadas; regularmente cuando un viajero pierde su itinerario y no sabe a dónde dirigirse, acude a un módulo de información a recibir un mapa o una orientación. En la pedagogía, un estudiante que presenta alguna problemática acude a la oficina de orientación educativa, pero ¿Con que objetivo?

Antes de introducirnos a profundidad en la orientación educativa; es relevante delimitar conceptualmente lo que entendemos por orientación, esto para asentar las bases de nuestros argumentos y brindar una recopilación que pueda ayudar a resolver problemas terminológicos propios del ámbito educativo.

Para comenzar a esclarecer a la orientación, dentro de lo conceptual, podemos comenzar citando la definición de Bisquerra (1996) quien menciona que: “la orientación es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p.152)

Para Álvarez Rojo (1994), la orientación puede definirse como “una actividad de ayuda de naturaleza fundamentalmente educativa, con una finalidad proyectada hacia el desarrollo y la prevención de sus disfunciones que se desarrolla en diferentes contextos desde una consideración ecológico – sistémica de esos contextos” (p.22)

Asimismo, para Rodríguez Espinar y colaboradores definen a la orientación como:

un conjunto de conocimientos que permiten la aplicación tecnológica en el ámbito educativo de una serie de principios teóricos que facilitan el diseño, ejecución y evaluación de programas de intervención dirigidos a la producción de los cambios necesarios en el alumno y en su contexto a fin de que aquél logre su plena autonomía y realización, tanto en la dimensión personal como social (1993, p. 22)

Con las definiciones presentadas podemos notar que todas ellas presentan condiciones generales y comunes, de las cuales podemos destacar las siguientes:

- Es un proceso que supone una acción continua.
- Se concibe como un proceso de mediación y facilitación que acompaña a las personas a lo largo de su ciclo vital.
- Está dirigido a todas las edades y a todo el ciclo vital del individuo.
- Generalmente está situado dentro de la actividad educativa.
- No se centra exclusivamente al bienestar físico y emocional del sujeto, sino que además se engloban aspectos cognitivos, morales y sociales.
- Involucra procesos de transformación y/o cambio social.

A partir de esas consideraciones, se puede comprender a la orientación como un proceso continuo y dinámico, que busca guiar al individuo a lo largo de todo su ciclo vital mediante la búsqueda de alternativas con base en sus características individuales y contexto social, logrando así, contribuir a su desarrollo pleno.

Las definiciones existentes que giran en torno a la orientación son diversas; en el caso de la orientación educativa esta no es la excepción e igualmente las conceptualizaciones han evolucionado con el paso del tiempo.

En primera instancia, el origen de la orientación data del año 1909 en Estados Unidos, cuando Frank Parsons estableció la primera oficina de orientación vocacional, cabe destacar que Parsons concebía a la orientación como un intento de reforma social, también fue un pionero en la educación progresista. (Pérez Escoda, Filella Guiu, Bisquerra Alzina, 2009)

Posteriormente, la orientación se adentró en el contexto educativo centrándose en lo clínico e individual, esto junto con los procesos de industrialización, división científica y social del trabajo (taylorismo) y la urbanización de la población hizo que se concibiera al orientador como un elemento esencial para el desarrollo de la carrera de los empleados, por lo que, la orientación se limitaba a lo vocacional y profesional (Martínez Ma. De Codes 2002).

Para la segunda década del siglo XX, se comenzó a utilizar con una mayor frecuencia el término de Orientación Educativa, en 1914 Kelly presenta una tesis doctoral titulada “Educational Guidance”, donde se acuñe el término de “Orientación educativa”, lo que la convertiría en una tendencia para los años de 1915 y 1950.

A partir de 1915, la orientación educativa se desarrolló bajo tres ejes o tendencias, las cuales fueron:

- Eje de selección vocacional para la industria, en donde la psicometría y el uso de los test tuvieron una gran relevancia.
- Eje de selección vocacional, en donde se hacía énfasis en el estudio de las aptitudes, intereses, habilidades y personalidad de los sujetos.
- Eje de counseling, el cual se puede definir como “un proceso psicológico de ayuda para la adecuada comprensión de la formación profesional en relación con las características personales” (Bisquerra 2009, p.30)

Sin embargo, esto ha ido modificándose con el paso del tiempo, por lo que, las definiciones se centran dentro de una perspectiva holística y social del individuo, a manera de ejemplo se ofrecen las siguientes definiciones.

Sanchiz define a la orientación educativa como:

proceso de ayuda continuo, inserto en la actividad educativa y dirigido a todas las personas, que trata del asesoramiento personal, académico y profesional, con la finalidad de contribuir al pleno desarrollo del sujeto y de capacitarle para la auto orientación y para la participación activa, crítica y transformadora de la sociedad en la que vive. (2009, p.23)

Por su parte Pacheco, define a la orientación educativa como:

un campo, y no sólo como disciplina, porque va más allá de un cúmulo de conocimientos y traspasa los límites de la pedagogía y la psicología; hacia espacios relacionados con la sociología, la economía, la filosofía y la historia (2013, p.18)

Retomando las definiciones anteriores, se puede entender a la orientación educativa como un campo de intervención que busca lograr una interconexión entre escuela – alumno – familia, para el desarrollo integral del individuo, el cual, no se limita a un grupo de edad en específico, sino que es un proceso que acompaña al sujeto a lo largo de su ciclo vital escolar.

Ahora bien, es importante recalcar que una función fundamental de la orientación educativa es brindar a los individuos la posibilidad de mejorar su toma de decisiones, aumentando su desarrollo personal y tener un bienestar, que no se limita a lo individual, sino que involucra un carácter social.

Si observamos simultáneamente esta perspectiva con el postulado de la escuela y el aula como contextos donde las personas se implican en actividades, asumen papeles y participan de relaciones sociales, nos encontramos con que dentro de la escuela se desarrollan las capacidades no sólo de tipo cognitivo sino también las de tipo afectivo, moral y social, aspectos que también se retoman dentro de la orientación educativa. (Sanchiz, 2009)

Por estas razones, se debe de asumir a la orientación desde una perspectiva holística, es decir, abarcando las diferentes dimensiones del individuo, con una actitud comprensiva, crítica y reflexiva.

Por último, es importante recalcar que la orientación no se limita al trabajo del orientador por sí solo, sino que funciona como una sinergia entre el alumnado, académicos, orientador e institución que trabajan en conjunto dentro del contexto educativo y fuera de la institución educativa para la resolución de conflictos.

2.2. Objetivos de la orientación educativa

Como el lector podrá imaginar, al igual de las definiciones, delimitar los objetivos de la Orientación Educativa no resulta una tarea sencilla, esto debido a los diversos puntos de vista que giran en torno a la función del orientador.

Se puede entender a los objetivos como un marco de referencia que guían nuestro “hacer” profesional.

Dentro de la orientación educativa, Sanchiz, M. (2009, p. 55), nos propone los siguientes objetivos:

- Contribuir a la personalización de la educación, a su carácter integral, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona concreta.
- Ajustar la respuesta educativa a las necesidades particulares del alumnado mediante las oportunas adaptaciones curriculares y metodológicas.
- Orientar a los alumnos en la vida y para la vida, atendiendo a los contextos en los que viven y al futuro que habrán de enfrentar.
- Dentro del proceso de la orientación educativa es importante recordar que, además del acompañamiento del sujeto, se debe de tener en cuenta al mismo dentro de lo social, educativo y proactivo.

Los objetivos, se relacionan de manera directa con la intervención que realiza un agente orientador, esta no surge de la “nada”, sino que se fundamenta principalmente en la teoría, basándose en los principios, áreas y modelos, los cuales abordaremos de manera explícita en el próximo apartado.

2.3. La prevención: los principios, áreas y modelos de la orientación educativa.

Antes de comenzar a explicar los principios áreas y modelos debemos de delimitar, lo que entendemos por intervención; como se repasó con anterioridad a partir de la

segunda década del siglo XX, este concepto ha evolucionado para convertirse en una función no exclusiva de la terapia, ya que se relaciona íntimamente con una función clave en el proceso de orientación, la prevención.

De acuerdo con Martínez, P., la intervención psicopedagógica puede entenderse como:

“aquel proceso de optimización y transformación social de la realidad, que se realiza a través de una acción sistemática y contextualizada, cuidadosamente planificada, y que tiene como finalidad atender a las necesidades de los demandantes de la propia intervención, en un proceso de evaluación permanente” (2002, p.30)

Así mismo, el agente orientador, al realizar sus funciones utiliza modelos de intervención, los cuales son estrategias para conseguir los objetivos de una intervención; estos reflejan el “diseño” del proceso de intervención y se apoya de los principios, áreas y modelos que explicaremos a continuación.

2.3.1. Principios de la orientación educativa

Comenzaremos con los principios de la orientación educativa, son cuatro en total y son de utilidad para que el agente orientador pueda determinar el alcance de la intervención y pueda dar fundamento a su práctica orientadora, a continuación, se explica de manera detallada cada uno de ellos.

Principio de prevención

Como pudimos ver en los primeros apartados del capítulo, la orientación debe de considerarse como un proceso proactivo, debido, a que se busca evitar que los problemas se presenten o en dado caso contrarrestar los efectos de los mismos.

El principio de prevención busca “anticipar a las situaciones y circunstancias que pudiesen llegar a ser un obstáculo para el desarrollo integral de la persona, sobre todo va orientada a los problemas de aprendizaje y de conducta” (Martínez, 2002, p. 31)

Podemos decir que el principio de la prevención busca promover conductas saludables en el individuo, con la finalidad, de que ante diversas situaciones y circunstancias se pueda evitar la aparición de problemas o conductas que pudiesen llegar a ser un obstáculo para el desarrollo individual y social.

Avanzando en nuestra explicación, existen tres niveles de prevención, dentro del presente principio, el nivel primario busca acabar con las causas que provocan problemas en una determinada población, el nivel secundario actúa cuando ya se ha manifestado un problema, teniendo como finalidad, reducir el desarrollo y la propagación de este, finalmente el nivel terciario busca la rehabilitación de un problema más desarrollado.

En este sentido podemos decir que la orientación se lleva a cabo mayormente en la prevención primaria. A manera de resumen, Conyne (1983, citado en Sanchiz, M. 2009, p. 52) nos plantea las siguientes características de la atención primaria de la siguiente manera:

- Es proactiva.
- Se centra en poblaciones de riesgo.
- Reduce la incidencia de una situación.
- Elimina circunstancias o modifica condiciones ambientales.
- La intervención puede ser directa o indirecta.
- Estimula la fortaleza emocional para que la persona sepa afrontar situaciones que conllevan riesgo.

Dentro de la práctica educativa este principio se trabaja con el grupo de alumnos, pero también, con los familiares o tutores legales, profesorado y con la comunidad, el principio parte principalmente de los problemas de aprendizaje y conducta, por lo cual, la intervención se centra en el fortalecimiento personal.

Principio de desarrollo

En segunda instancia tenemos el principio de desarrollo, el cual "se deriva fundamentalmente de considerar al individuo como un ser en continuo proceso de

crecimiento personal" Martínez (2002, p. 35), en este sentido, la intervención se enfoca en ayudar al desarrollo de habilidades y capacidades del individuo.

Lo que implica percibir a la orientación como un proceso de intervención a lo largo del ciclo vital de la persona y, a su vez, tiene la finalidad de "acompañar a las personas en la activación y análisis de los procesos de adquisición del saber, así como en los de conocimientos de sí mismos y en los análisis de la realidad exterior." Álvarez Rojo (1994, citado en Martínez, 2002, p. 36)

Dentro de sus principales objetivos destaca el:

brindar las competencias necesarias al sujeto para que pueda enfrentar las demandas de su desarrollo, a través de un enfoque madurativo, además, provee de situaciones de aprendizaje que facilitan la reconstrucción y progreso de los esquemas conceptuales del individuo, estas ideas las podemos visualizar en el enfoque constructivista. (Grañeras y Parras, 2009, p. 37)

Por otro lado, este principio toma como base a la educación, podemos decir que comprende al desarrollo desde dos enfoques:

1. Madurativo: Se considera que el desarrollo consiste en una serie de etapas evolutivas, cronológicas por las que pasa un individuo.
2. Cognitivo: El desarrollo es comprendido como un producto que resulta de la continua interacción del sujeto con su medio.

Este último tiene sus bases teóricas en el constructivismo, pues se retoma la premisa de que el sujeto construye esquemas conceptuales a partir del conocimiento de sí mismo y de sus relaciones interpersonales; además de que se reconocer la etapa evolutiva del ser humano a nivel biológico y cognitivo, dando como resultado un aprendizaje basado en experiencias que el alumno adquiere a lo largo de su vida.

Es importante mencionar que este principio no solo se centra en desarrollar a la persona como un ser individual, sino que además busca, por medio de la educación, desarrollar su participación activa dentro del grupo social.

Principio de acción social

Continuando con los principios de la orientación educativa, es importante mencionar que, dentro del proceso de la orientación educativa, además del acompañamiento del sujeto, se debe tener en cuenta el contexto social, educativo y proactivo en el que se desenvuelve (Rodríguez Espinar 1998, citado en Grañeras y Parras, 2009)

Esto debido a que, mediante los procesos de socialización, el alumno adquiere metas, valores, normas y formas de conducta que influyen de manera directa en la construcción de su aprendizaje.

Tomando lo anterior como premisa, podemos englobar al orientador como un agente de cambio social, por lo que su objetivo no solo se limita a concientizar al individuo, sino tomar en cuenta los factores que pueden estar impidiendo el óptimo desarrollo de sus objetivos personales. Por ende, la intervención tendría como finalidad una transformación de aspectos del contexto educativo y social.

Específicamente, dentro del contexto escolar, la intervención del orientador estaría enfocada a transformar elementos dentro de la institución escolar, como: interacción de grupos, sistemas de evaluación, métodos de enseñanza, entre otros.

Principio antropológico

Finalmente, tenemos al principio antropológico, el cual tiene un fundamento filosófico del existencialismo y postula que el ser humano es un ser libre, autónomo y capaz de tomar sus propias decisiones, dando como resultado a un individuo con la responsabilidad de sus pensamientos, emociones y formas de actuar.

De acuerdo con Bisquerra (2000, citado en Vargas, R. 2014, p. 270), este principio contribuye a “comprender la orientación dirigida al desarrollo de un mejor tipo de persona, derivada de la fundamentación filosófica del ser humano”. Desde este principio los tutores buscan lograr que el alumno se conozca a sí mismo, y con el tiempo pueda ir respondiendo preguntas tales como ¿Quién soy yo?, ¿Qué sentido tiene mi existencia?, ¿Cuál es mi lugar en mi familia?, entre otras cuestiones.

Derivado de lo anterior, se parte del autoconocimiento del individuo, por lo que la orientación va enfocada principalmente al desarrollo de la persona desde la perspectiva de esta como un ser libre, siendo una orientación centrada en el sujeto y retomando conceptos como el autoestima, autoconcepto, autoconocimiento y proyecto de vida.

2.3.2. Áreas de la Orientación Educativa

Dentro del campo de la orientación educativa, las áreas se relacionan con diversas temáticas de conocimiento, en las que se relacionan aspectos escolares, vocacionales, familiares, sociales, instituciones y personales del alumnado; esto le brinda al orientador la teoría necesaria para construir una realidad conceptual que se utiliza en la intervención.

Orientación para el desarrollo de la carrera

Comenzamos con el área enfocada al desarrollo de la carrera, esta nace a principios del siglo XX y surge como una necesidad de insertar a los alumnos al mundo laboral, actualmente a esto se le conoce como orientación vocacional.

De acuerdo con Martínez (2002), esta área “pretende superar la mera información y ayuda a la persona a que pueda desarrollar aptitudes y habilidades que le permitan conocerse mejor así misma y tomar decisiones autónomas y responsables” (p.52).

De manera puntual me refiero a que el objetivo de esta área dentro de la orientación educativa ha ido evolucionando, ya que, pese a que inicialmente se buscaba ayudar en la formación y elección de la carrera profesional con base en los intereses y habilidades individuales; actualmente, también se busca tomar en consideración las necesidades del alumno, y orientar con base a la toma de decisiones que no se limitan únicamente al ámbito laboral.

Por lo regular, esta área se apoyó del principio antropológico debido a que los temas a trabajar dentro de las intervenciones suelen englobar el auto conocimiento, toma de decisiones, autonomía, entre otros; dándole un rol activo al alumno en su proyecto de vida.

Orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje

En segundo lugar, nos encontramos con el área de procesos de enseñanza aprendizaje, la cual, se caracteriza por tener una intervención centrada en el curriculum escolar, esto debido a que la acción orientadora recae en las dificultades que se presentan en el desarrollo del aprendizaje.

El objetivo principal dentro de esta área es promover las estrategias de aprendizaje con la finalidad de actualizar los conocimientos del alumno, impulsando su rendimiento académico e incluso evitando su deserción escolar.

Para el alcance óptimo de la intervención, esta área parte de contenidos temáticos que puedan ser una guía para el docente y el orientador, tales contenidos se relacionan con el desarrollo cognitivo, el cual, tiene sus fundamentos en las teorías cognitivas del aprendizaje (Grañeras y Parras, 2009)

Siendo de las más utilizadas el constructivismo, el cual, pone al alumno como protagonista de su propio aprendizaje, lo que vuelve necesaria una intervención que busque que los contenidos establecidos en el curriculum sean innovadores de acuerdo con las necesidades, capacidades e intereses del alumnado, teniendo, además, un profesor – orientador – mediador de aprendizaje.

Orientación en atención a la diversidad y necesidades educativas especiales

Para comenzar con la tercera área de la orientación educativa, empezaremos por mencionar que esta reconoce la diversidad existente dentro de un centro educativo, es por ello que, se visualizan las diferentes características de cada estudiante dentro de sus procesos de enseñanza y aprendizaje, sin olvidar sus intereses, capacidades, habilidades, entre otros factores.

Es importante señalar que dicha área, parte de considerar la presencia de una multiculturalidad en los sujetos que requieren de orientación, es decir, se atienden los distintos estilos de aprendizaje, dificultades, grupos de riesgo, minorías étnicas y culturales, entre otros.

Esta perspectiva de la orientación se centra en considerar aspectos como: el nivel socioeconómico, cultura, creencias y costumbres, como elementos que marcan diferencias entre quienes requieren orientación.

La función orientadora va enfocada a ofrecer y garantizar una igualdad de oportunidades en el desarrollo académico, con el fin de obtener medidas relacionadas con lo social, con la perspectiva curricular en donde, con ayuda del orientador, se busque realizar adaptaciones curriculares que se ajusten a las necesidades especiales.

También se cuentan con medidas organizativas, en donde el orientador con el apoyo de la institución pueda ofrecer refuerzos, agrupamiento, promoción y apoyo a los alumnos con necesidades educativas especiales.

Orientación para la prevención y el desarrollo

Finalmente, el área de la orientación educativa busca promover las habilidades sociales, cognitivas y afectivas del alumno, con la finalidad de que pueda enfrentarse a situaciones problemáticas durante las distintas etapas de su ciclo vital.

Bisquerra (1992 citado en Martínez, 2002) nos señala que la prevención y el desarrollo son dos aspectos interrelacionados, en consecuencia, los contenidos de esta área de intervención suelen incluir diversos aspectos, que van desde la educación psicológica, habilidades de vida, habilidades sociales, autoconcepto y autoestima.

Por tanto, se busca que el desarrollo personal y social del individuo, sea tratado de forma interdisciplinaria mediante programas de formación personal y social, partiendo del auto reconocimiento del individuo.

Dichas habilidades se pueden situar dentro de los cuatro pilares de la educación establecidos por Jacques Delors, los cuales son: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a vivir juntos y aprender hacer (Bisquerra, R. & Álvarez Gonzáles, M. 1996).

2.3.3. Modelos de intervención de la Orientación Educativa

Dentro del campo de la orientación educativa; existen modelos que funcionan como una guía para lograr exitosamente una intervención, esto debido a que los modelos de intervención permiten diseñar estrategias a partir de los diferentes escenarios en el ámbito educativo.

En este sentido, los modelos, dentro de la orientación educativa, parten de un marco de referencia para representar una realidad en donde el orientador identifica y actúa con base a un contexto establecido.

Modelo de counseling

Este modelo también es conocido como el modelo clínico; podemos comenzar por definir al counseling como: “la utilización hábil y fundamentada de la relación y la comunicación, con el fin de desarrollar el autoconocimiento, la aceptación, el crecimiento emocional y los recursos personales” British Association for Counseling, (1992, citado en Sanchiz, M. 2009, p. 87)

De manera que el proceso de asesoramiento debe centrarse en la persona y no en el problema mediante una intervención personal y directa; cabe destacar que dicho modelo tiene como principal exponente a Carl Rogers.

A su vez, “el modelo clínico se concreta en la entrevista como procedimiento característico para afrontar la intervención directa e individualizada. Aunque tiene un carácter eminentemente terapéutico, también puede tener una dimensión preventiva y de desarrollo personal” Sanchiz, M. (2009, p. 89), razón por la cual, la principal finalidad es dar solución a una problemática ya existente mediante una intervención de carácter remedial, en donde la entrevista funge como principal instrumento.

De acuerdo con Sanchiz, M. (2009) dentro de la intervención, existen diversas fases que dan una pauta al procedimiento, estas son:

- Inicio y estructuración de la relación de ayuda: Se expone que la iniciativa de solicitar ayuda surge del cliente, así mismo, es el primer paso para establecer rapport.
- Exploración: Se realiza un diagnóstico que ayude a clarificar la situación del cliente.
- Tratamiento en función del diagnóstico: Se establece el plan de actuación, en este sentido se busca potenciar el autoconcepto, autoaceptación y la autoestima del cliente, el orientador solo cumple el papel de guía.
- Seguimiento y evaluación: Se realiza el plan de actuación y, posteriormente, se evalúa el efecto de la acción.

Es importante enfatizar en que, en este tipo de intervención resulta imperativo que el consultante, dentro del contexto escolar el alumno, sea quien tome la iniciativa de pedir ayuda; esto no quiere decir que el orientador no pueda solicitar apoyo de profesores, institución o familiares.

Modelo de consulta

Continuamos con el modelo de consulta, el cual, se basa principalmente en:

capacitar a otros profesionales, o para- profesionales y personas (familia, tutores, animadores, formadores) para actuar en su relación con el sujeto; a diferencia de lo que ocurre en el modelo de counseling, la actuación directa no la realiza el consultor, sino aquellos a quienes capacita y forma (Martínez 2002, p.109)

Pese a que surge como un complemento del counseling, la principal diferencia entre el modelo de consulta y el counseling radica en que, el modelo de consultas tiene como principal elemento la consulta colaborativa, esta se puede definir como: “la relación entre dos profesionales generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor, familia)» que plantean una serie de actividades con el fin de ayudar/asesorar a una tercera persona o institución.” Sanchiz, M. (2009, p. 95) lo que da como resultado una relación triádica entre consultor, consultante y cliente.

De acuerdo con Sanchiz, M. (2009), dentro del proceso de intervención del presente modelo existen una serie de fases a seguir, estas son:

- Fase 1. Establecer relación entre orientador y consultante.
- Fase 2: Analizar situación y clarificar el problema.
- Fase 3: Explorar alternativas.
- Fase 4: Establecer planes de acción.
- Fase 5: Pone en práctica dicho plan de acción en el alumnado.
- Fase 6: Evaluación del plan de acciones en práctica el plan de acción.

En este modelo, el orientador interviene en el asesoramiento de mediadores (profesores, tutores, familia, etc.) para que sean ellos los que lleven a término la orientación. Algunos autores comparan dicha acción con el modelo de resolución de problemas de Dewey.

Modelo de programas

Continuamos con nuestro planteamiento tenemos el modelo de programas, el cual Álvarez Rojo (1994, citado en Martínez, 2002), nos señala que: “el principio de prevención se ha adoptado en orientación en estrecha convivencia con una estrategia específica de intervención: la intervención por programas” (p.34)

De acuerdo con Álvarez González y Bisquerra Alzina (2012) existen una serie de premisas de la intervención basada en programas, que le permiten al orientador construir una estrategia sólida ante una situación problemática, estas son:

- Los programas de orientación educativa deben de contener los mismos, o la mayoría, de los elementos de un programa educativo.
- Los programas de orientación deben de ser comprensivos y deben de estar basados en la teoría del desarrollo.
- Los programas deben de tener un carácter preventivo.
- Los programas de orientación son una labor colaborativa, esto también hace referencia a involucrar en el proceso a todas las personas involucradas en el desarrollo del asesorado.

Tomando como base lo anterior, la manera eficaz de implementar el modelo de programas es mediante la integración y relación del programa, no solo con el contexto del individuo, sino también tomando en consideración el currículum.

Modelo de servicios

Finalmente, el modelo de servicios parte de la premisa de concebir a la orientación como un derecho que puede situarse fuera de la institución educativa, en este sentido, la intervención enfocada en este modelo es individual y por lo regular se centra en las acciones a seguir, así como en las necesidades de los alumnos que se encuentran dentro de situaciones de riesgo tomando un carácter terapéutico, por lo que, la intervención la realiza un equipo o servicio especializado.

Diversos autores señalan que existen desventajas del presente modelo entre las cuales se rescatan, una asesoría limitada en relación con el tiempo y comunicación, escaso conocimiento sobre el contexto del orientado y al partir de funciones predeterminadas, los objetivos no son tomados en cuenta.

Sin embargo, en este trabajo, y a manera de conclusión del presente apartado, me gustaría señalarle al lector que los cuatro principios áreas y modelos tienen el mismo nivel de importancia, ya que estos actúan con base a las necesidades, objetivos y demanda de las situaciones del alumnado, es por eso que el conocimiento de cada uno de ellos ayuda al orientador a tener una mayor certeza al momento de intervenir.

2.4. Orientación educativa dentro del nivel superior

Como hemos podido revisar, a lo largo de este capítulo, la orientación educativa es un proceso dinámico que cumple objetivos destinados al desarrollo integral del sujeto, basando su intervención en principios, áreas y modelos.

Tomando como base lo anterior, nos puede resultar más sencillo visualizar a la orientación educativa como una acción que se hace presente en todo el ciclo vital del estudiante, con el objetivo de lograr su desarrollo integral, enfrentar dificultades en los procesos de enseñanza y aprendizaje, e incluso guiar en la toma de decisiones.

Dentro del contexto del nivel superior, se asume a la orientación educativa como un proceso que busca el desarrollo integral y personal del alumno, sin embargo, se introduce el objetivo de preparar a la persona y guiarla en su proyecto profesional y de vida, así como en la resolución de conflictos.

A lo largo de la historia, la conceptualización de la orientación educativa dentro de la universidad ha ido evolucionando, en primera instancia se tenía la intencionalidad de que el orientador guiara al estudiante en la investigación científica, desarrollando en el estudiante un desarrollo personal y social. (Barletta, C. M. 2020)

Algo semejante ocurre con el desarrollo integral del universitario, pues su evolución dentro del nivel superior le dio una mayor relevancia ante a la diversidad y complejidad de la realidad de cada estudiante.

Es por esta razón, que se menciona que la intervención dentro de la educación superior “debe tener un carácter estimulador y personalizado en todos sus ámbitos de influencia de manera que su intervención facilite el desarrollo metacognitivo y con ello la elaboración de un proyecto de vida coherente con las exigencias institucionales y sociales”. Serna & López (2016, citado en Sánchez Cabezas, P., López Rodríguez, M., y Alfonso Moreira, Y. 2018, p. 52)

Como resultado, el principal objetivo de la orientación educativa a nivel superior sería que la intervención ayude al estudiante en su desarrollo metacognitivo para la elaboración de un proyecto de vida, de acuerdo con Bisquerra (2000, citado en Barletta, C., 2020), existen cuatro tipos de acciones pedagógicas profesionales que puede realizar el orientador dentro de la universidad, estos son:

- Informativa: Se centra en brindar información a los estudiantes que puedan ser de utilidad en su desarrollo.
- Diagnóstica: Busca identificar problemáticas, pero también recopila información para desarrollar las posibilidades del estudiante.
- Asesoría: Busca reforzar las técnicas de resolución de problemas con las que cuenta el sujeto.

- Ayuda: A partir de las actitudes y aptitudes del sujeto se busca ser una "guía" para que el individuo pueda desarrollar vías para solucionar sus problemas.

Sin embargo, es necesario mencionar que, dentro de la universidad, la función del orientador se integra a la labor docente, en donde, se tiene:

el principal propósito de guiar, estimular, movilizar y facilitar la realización de las tareas en determinado ámbito del currículo, tomando como elemento clave para impulsar la acción, la creación de disposiciones y cualidades personales y sociales esenciales para cumplir los objetivos de formación, según el momento de desarrollo que se encuentra el estudiante (Sánchez Cabezas, P., López Rodríguez, M., y Alfonso Moreira, Y. 2018, p. 54)

En consecuencia, las actividades que realiza el docente universitario dan como resultado un tipo de influencia en un ámbito de desempeño diferente, de los cuales podemos mencionar (Vera, G, 2003):

- Ámbito de investigación: Se da asesoría en proyectos de investigación, generalmente, relacionados con la titulación.
- Ámbito académico: Se asocia a las ayudas y asesorías de los estudiantes para atender necesidades y potencialidades de aprendizaje.
- Ámbito de las prácticas pre - profesionales: Se asesora al estudiante en sus estrategias de aprendizaje aplicadas a la práctica.
- Ámbito de la vinculación con la sociedad: El docente busca que el universitario no centre sus conocimientos únicamente dentro del ámbito académico, sino que busca que puedan ser de utilidad en la sociedad. (139-146)

A lo largo del presente capítulo se realizó una conceptualización de la orientación educativa con la finalidad de comprender su importancia, así como, sus principios, áreas y modelos, que, como hemos revisado, ayudan a lograr una intervención efectiva que da atención a las necesidades que se presentan generalmente en los procesos de enseñanza y aprendizaje, aprendimos que la orientación es un proceso

que acompaña al individuo a lo largo del ciclo vital escolar, por lo que en la universidad, dicho acompañamiento puede tener diferentes vertientes.

Dentro del presente trabajo de investigación, se buscará trabajar con el nivel superior mediante la sistematización del principio de prevención que ayudara a evitar la deserción escolar por parte de los estudiantes de último año de la licenciatura en pedagógica de la Universidad Pedagógica Nacional, así mismo, se trabajará con el área de orientación de los procesos de enseñanza y aprendizaje, la cual permitirá identificar los obstáculos en el aprendizaje, apoyado del modelo de programas para proponer una intervención que pueda atender las problemáticas de los estudiantes al realizar un proceso de titulación.

En el siguiente capítulo revisaremos a profundidad la institución educativa a la que pertenece la población a trabajar en la presente investigación, lo que, a su vez, nos permitirá plantear un contexto que permita el diseño de una propuesta de intervención.

CAPÍTULO III.

CONTEXTO DE LOS PARTICIPANTES, ANÁLISIS DE TRABAJO DE CAMPO Y HALLAZGOS

A lo largo del presente trabajo de investigación se ha hecho la referencia de que un tesista recorre un largo viaje para concretar sus estudios profesionales, sin embargo, el contexto influye mucho durante dicho proceso, por lo que, en el capítulo tres se dará a conocer los resultados de la investigación de campo que fue realizada a estudiantes de último año de la licenciatura en pedagogía que se encontraban realizando un proceso de titulación en la Universidad Pedagógica Nacional, unidad Ajusco, ubicada en la Ciudad de México.

A lo largo del capítulo, el lector podrá encontrar una descripción de un lugar que pareciera un pequeño mundo y en donde se llevó a cabo la investigación, posteriormente conocerá la estrategia metodológica, la selección y descripción de los informantes que participaron compartiendo sus experiencias, sabrá sobre el instrumento utilizado para recabar información y finalmente, se hará un presentación y análisis de los resultados obtenidos.

3.1. Descripción del contexto

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es una institución pública de educación superior, creada por decreto presidencial el 29 de agosto de 1978. Tiene la finalidad de formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender las necesidades del Sistema Educativo Nacional y de la sociedad mexicana en general.

Ofrece, además, otros servicios de educación superior como diplomados y cursos de actualización docente, realiza investigación en materia educativa y difunde la cultura pedagógica, la ciencia y las diversas expresiones artísticas y culturales del país.

La autonomía académica que permite a la Rectoría y al Consejo Académico, órganos de gobierno establecidos en la Unidad Ajusco, regir sobre oferta, actualización, innovación, creación y diseño de los programas académicos, de

investigación y de difusión, continúa unificando los planes y programas de estudio de las Unidades UPN en todo el país.

Misión

Es una institución pública de educación superior con vocación nacional y plena autonomía académica; se orienta a la formación y desarrollo de profesionales de la educación y a la generación de conocimiento de acuerdo con las necesidades del país considerando la diversidad sociocultural. A partir de sus funciones sustantivas se vincula con el sector educativo, con organizaciones sociales e instituciones nacionales e internacionales, con el fin de atender la problemática educativa y el fomento a la cultura. (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022)

Visión

Es una institución pública de educación superior, autónoma y líder en el ámbito educativo, que ha ganado prestigio nacional y reconocimiento internacional debido a la calidad y pertinencia de su oferta educativa, la relevancia de su producción científica y su capacidad de intervención en esta área. Tiene un lugar estratégico en la discusión e instrumentación crítica de las políticas públicas educativas, y la atención a temas y problemas emergentes. Se distingue por su vocación social y su compromiso ético con la justicia, la equidad y su especial consideración a los grupos en situación de discriminación o exclusión social. (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022)

La UPN es una universidad que se integra por 71 Unidades y 136 subsedes. Para la generación 2020 – 2024 se matricularon 60,649 estudiantes a nivel licenciatura (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022). La presente investigación de campo se llevó a cabo en la Universidad Pedagógica Nacional ubicada en Carr. Picacho-Ajusco 24, Equipamiento Periférico Picacho Ajusco Canal 13, Tlalpan, 14110 Ciudad de México, CDMX. (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022)

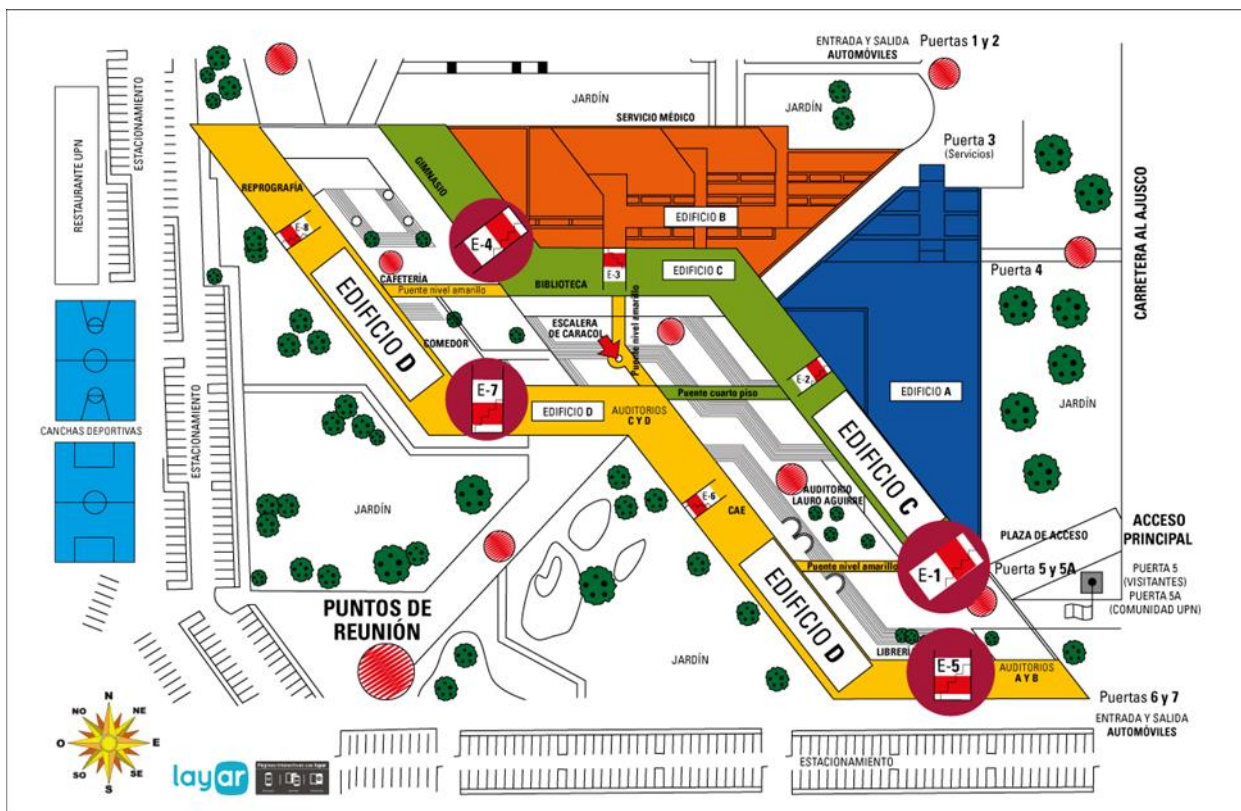


Imagen 1: Recuperada de UPN, 2022.

Los programas educativos con los que cuenta la universidad permiten obtener un título de licenciatura o diploma de grado.

Actualmente, en la Unidad Ajusco hay siete Programas Educativos de licenciatura:

1. Administración Educativa
2. Educación Indígena
3. Pedagogía
4. Psicología Educativa
5. Sociología de la Educación
6. Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica (Modalidad en Línea)
7. Licenciatura en Enseñanza del Francés (Modalidad en Línea).

Además, imparte la Maestría en Educación Básica, maestría en Educación Media Superior, maestría en Educación Ambiental, maestría en Educación con Campo en Planeación, doctorado en Desarrollo Educativo con Énfasis en Formación de Profesores, doctorado en Educación, doctorado en Investigación e Intervención

Educativa el Doctorado en Educación y Especializaciones en Computación y Educación, y en Género en Educación.

Las clases se imparten en el horario matutino y vespertino. Es importante mencionar que la presente investigación solo se concentrara en los estudiantes del último año de la Licenciatura en Pedagogía.

Específicamente, esta licenciatura tiene como objetivo:

Formar profesionales capaces de analizar la problemática educativa y de intervenir de manera creativa en la resolución de esta mediante el dominio de las políticas, la organización y los programas del sistema educativo mexicano, del conocimiento de las bases teórico-metodológicas de la pedagogía, de sus instrumentos y procedimientos técnicos (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022)

Su plan de estudios se basa en el propuesto en 1990, enfoque de la formación del profesional reflexivo que postula la universidad mediante el diseño curricular; para efectos del mismo planteamiento se pueden retomar autores como Schön (1992 - 1998) en el cual el conocimiento integra la práctica efectiva, así como la construcción de la práctica mediante el sentido de la reflexión en la acción.

A su vez, dentro del plan de estudios se busca que el alumno adopte una perspectiva crítica que contextualizar su “quehacer”, así como asumir una postura política - ideológica en relación con un hecho social determinado, evidentemente dada la naturaleza de la licenciatura, se busca que el alumno pueda realizar un análisis en particular de los acontecimientos educativos; esta tesis se fundamenta en autores como Freire, pues se menciona una necesidad de praxis, reflexión y acción en el mundo para lograr una transformación. (Dávila, F. D. G., Moreano, Y. M. P., & Fernández, D. M. M. 2019)

Podemos entender al humanismo como:

el reconocimiento del valor de la ciencia, la técnica y la tecnología y, al mismo tiempo, promueve la formación integral de la persona, horizonte trascendente, para que sepa comprometerse ética y políticamente con la

sociedad y con el bien común de todos sus semejantes. (Robles Cardoso & Muñiz Díaz, 2020, p. 76).

Dicha concepción está implementada en la concepción del profesional de pedagogía a formar de la Universidad Pedagógica Nacional,

Dentro del objetivo general del plan de estudios se puede encontrar fundamentación en filósofos como Natorp, quien expone la tesis de la pedagogía como un proceso social, siendo esta un vinculante para la intención del curriculum en donde se busca que el sujeto entienda a la cultura para interpretar, comprender, dismantelar y construir la realidad. (Robles Cardoso & Muñiz Díaz, 2020)

Dicho Plan de estudios se estructura por medio de tres fases, cada una correspondiente a los tres niveles sucesivos de la formación en Pedagogía, de las cuales cada una se encuentra en un campo o área de formación (Universidad Pedagógica Nacional [UPN], 2022).

Estas fases son:

- i. Fase I “Formación inicial”: Correspondiente al primer nivel de formación, cubre un total del 30% de los créditos de la licenciatura, dicha fase brinda un enfoque a contenidos sociohistóricos en cuatro cursos que pertenecientes al campo socio - histórico y político, Los campos de estudio y asignaturas que comprende cada uno son los siguientes:
 - a) Campo sociohistórico y político
 - El Estado Mexicano y los Proyectos Educativos 1857-1920.
 - Institucionalización, Desarrollo Económico y Educación 1920-1968.
 - Crisis y Educación en el México Actual 1968-1990.
 - Historia de la Educación en México.
 - b) Campo filosófico-pedagógico
 - Filosofía de la Educación.
 - Introducción a la Pedagogía.
 - Teoría Pedagógica: Génesis y Desarrollo.
 - c) Campo psicológico

- Introducción a la Psicología
- Desarrollo, Aprendizaje y Educación
- Psicología Social: Grupos y Aprendizaje
- d) Campo de investigación educativa
 - Ciencia y Sociedad
 - Introducción a la Investigación Educativa.
- ii. Fase II “Campos de formación y trabajo profesional”: Sus asignaturas comprenden el 45% de los créditos de la licenciatura en pedagogía, su función principal es el proporcionar habilidades para intervenir con profesionalismo en los diversos campos pedagógicos.

Sus campos fueron pensados mediante una concepción teórico - metodológica, dividiéndose en campos de formación los cuales brindan conocimientos conceptuales, metodológicos y técnicas así mismo, los campos formación y trabajo profesional, tienen una organización según los campos laborales específicos del ejercicio profesional del pedagogo que ha elegido la Universidad Pedagógica Nacional.

Dichos campos, así como sus correspondientes asignaturas son:

I. CAMPOS DE FORMACIÓN

- a) Teoría Pedagógica
 - Teoría pedagógica contemporánea
 - Epistemología y Pedagogía
- b) Sociología de la Educación
 - Aspectos sociales de la Educación
 - Sociedad y procesos educativos en América Latina
- c) Investigación Educativa
 - Estadística descriptiva en Educación
 - Seminario de Técnicas y Estadísticas aplicadas a la investigación educativa
 - Investigación Educativa I
 - Investigación Educativa II

II. CAMPOS DE FORMACIÓN Y TRABAJO PROFESIONAL

- d) Proyectos Educativos
 - Planeación y Evaluación Educativa
 - Organización y Gestión de Instituciones Educativa
- e) Docencia
 - Didáctica General
 - Programación y Evaluación Didácticas
- f) Currículo
 - Teoría Curricular
 - Desarrollo y Evaluación Curricular
- g) Orientación Educativa
 - Bases de la Orientación Educativa
 - La Orientación Educativa: sus prácticas
 - Comunicación y Educación
 - Comunicación y procesos educativos
 - Comunicación, cultura y educación
- iii. Fase III “Concentración en campo y/o servicios”: Es la última fase de formación del estudiante y equivale el 25% de los créditos de licenciatura, tiene una concepción flexible pues se le permite al alumno optar por un campo de formación y/o servicio pedagógico específico que se interrelaciona con el servicio social y el proceso de titulación. Así mismo, se busca que el alumno pueda enfocarse en elegir un campo que lo dote de conocimientos teórico - instrumentales y conceptuales con el fin de profundizar en un sector profesional.

Para la generación 2020 – 2024, se ofertaron las siguientes, opciones de campo, mismas que los estudiantes pueden elegir con relación al promedio obtenido en los tres años de licenciatura cursados:

1. Practica educativa y pedagogía social
2. Pedagogía Imaginativa
3. Atención educativa a la diversidad sociocultural
4. Educación matemática

5. Procesos psicosociales
6. Proyectos educativos innovadores
7. Orientación educativa desarrollo humano y euro educación emocional
8. Comunicación educativa
9. Dimensiones contextos y practicas pedagógicas en el quehacer docente
10. Adolescencia y juventud. Estrategias de orientación educativa
11. Formación pedagógica y práctica docente
12. Educación Inclusiva
13. Contextos inclusivos para la prevención de la violencia en educación
14. Acompañamiento Psicopedagógico en el contexto de la Nueva Escuela Mexicana

En resumen, las asignaturas de la licenciatura pueden englobarse en la siguiente manera:

Licenciatura en Pedagogía Universidad Pedagógica Nacional											
Fase I Formación Inicial			Fase: II Formación Profesional						Fase III Concentración en Campo o Servicio Pedagógico		
1° Sem	2° Sem	3° Sem	4° Sem	5° Sem	6° Sem	7° Sem	8° Sem				
El Estado Mexicano y los Proyectos Educativos (1857-1920)	Institucionalización, Desarrollo Económico y Educación (1920-1968)	Crisis y Educación en el México Actual (1968-1990)	Planeación y Evaluación Educativa	Organización y Gestión de Instituciones Educativas	Epistemología y Pedagogía	Seminario- Taller de Concentración I	Seminario- Taller de Concentración II				
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1502	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1507	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1512	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1582	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1587	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1592	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1532	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1537				
Filosofía de la Educación	Historia de la Educación en México	Aspectos Sociales de la Educación	Educación y Sociedad en América Latina	Bases de la Orientación Educativa	La Orientación Educativa: Sus Prácticas	Curso o Seminario Optativo 7-I	Curso o Seminario Optativo 8-I				
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1571	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1575	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1579	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1583	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1588	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1593	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1533	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1538				
Introducción a la Psicología	Desarrollo, Aprendizaje y Educación	Psicología social: Grupos y Aprendizaje	Comunicación y Procesos Educativos	Comunicación, Cultura y Educación	Programación y Evaluación Didácticas	Curso o Seminario Optativo 7-II	Curso o Seminario Optativo 8-II				
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1572	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1576	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1580	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1584	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1589	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1594	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1534	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1539				
Introducción a la Pedagogía	Teoría Pedagógica: Génesis y Desarrollo	Teoría Pedagogía Contemporánea	Didáctica General	Teoría Curricular	Desarrollo y Evaluación Curricular	Curso o Seminario Optativo 7-III	Curso o Seminario Optativo 8-III				
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1573	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1577	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1511	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1585	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1590	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1595	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1597	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1540				
Ciencia y Sociedad	Introducción a la Investigación Educativa	Estadística descriptiva en Educación	Seminario de Técnicas y Estadísticas Aplicadas a la Investigación Educativa	Investigación Educativa I	Investigación Educativa II	Seminario de Tesis I	Seminario de Tesis II				
8 créditos 4 hrs.sem Clave 1574	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1578	8 créditos 4 hrs.sem Clave 1581	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1586	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1591	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1596	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1531	10 créditos 6 hrs.sem Clave 1536				

Imagen 2: Recuperada de UPN, 2022.

El plan de estudios de la licenciatura en pedagogía menciona que el pedagogo puede realizar actividades de acuerdo con los siguientes campos laborales: planeación, administración y evaluación educativa, docencia, curriculum, orientación educativa, investigación educativa y comunicación.

Si bien cada uno de los campos laborales hace referencia a cada uno de los campos de formación que se presentan en la Fase II, donde al terminar los estudios de sexto semestre, continúan su formación en uno de estos, los cuales son elegidos por cada uno de los estudiantes. También, dentro del mapa curricular en los semestres de cuarto a sexto podemos encontrar algunas materias especializadas para cada campo.

3.2. Estrategia metodológica

Para el desarrollo de la investigación se construyó una estrategia metodológica con base en el siguiente objetivo: Identificar las causas del estrés académico de los estudiantes de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional durante su proceso de titulación.

Para cumplir con dicho objetivo se recopiló información teórica y conceptual para conocer la problemática, así como sus soluciones, así mismo, se hizo uso de técnicas e instrumentos para la recopilación y análisis de la información. A continuación, se describirán los pasos que se llevaron a cabo:

El presente proyecto se utilizó la metodología cualitativa, la cual consiste en la comprensión de una realidad fruto de un proceso histórico y es visto desde la subjetividad. Se ocupa de la construcción del conocimiento sobre la realidad social y cultural desde el punto de vista de quienes la producen y la viven (Balcázar, et al., 2015).

En los últimos años, se ha consolidado como una metodología válida para la construcción de conocimiento en las ciencias sociales, basándose en establecer un diálogo entre las creencias, las mentalidades, las vivencias, las percepciones, las emociones y los sentimientos de las personas y los grupos sociales. (Batthyány, K., Cabrera, M., Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., & Rojo, V. 2011)

Dicha metodología, le proporciona al investigador un conocimiento profundo acerca de un hecho o situación en concreto, con lo que le permitirá la comprensión del fenómeno sociocultural y la resolución de la problemática, en caso de ser necesario.

Para lo cual, requiere que el investigador realice un esfuerzo en comprender la información recolectada, que permita capturar su esencia a través del diálogo para una mejor interpretación de lo que las personas individuales y colectivamente comunican al investigador (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. 2014, 200 - 216)

En este sentido, el enfoque cualitativo me permitió lograr un acercamiento para entender e identificar los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes durante el proceso de titulación.

Para recolectar información, la investigación cualitativa utiliza principalmente de las siguientes técnicas: observación participante, entrevista a profundidad, investigación etnográfica, grupos focales, estudio de caso, historia de vida e historia oral, entre otras.

En dicho proyecto, la recolección de datos se realizó por medio de la aplicación de una entrevista semiestructurada a los alumnos de último año de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional esto con la finalidad de conocer los factores estresantes que se presentan durante el proceso de titulación.

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizaron dos enfoques: descriptivo y reflexivo.

El nivel descriptivo tiene el principal objetivo de “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernández Baptista, 2010, p. 80). Durante el desarrollo de la presente investigación, se realizó una descripción para identificar los factores que inciden en el estrés de los universitarios que se encuentran en proceso de titulación, como son: trabajos escolares, falta de información de los tramites de titulación, problemas económicos, entre otros.

A su vez, el nivel reflexivo permitió conocer la relación que existe entre los factores de estrés y la deserción del proceso de titulación, esto con la finalidad de conocer

las necesidades de los estudiantes para la elaboración de un taller que prevenga la deserción del proyecto de titulación.

Aunado a esto, la presente investigación se compone de tres etapas. La primera de ellas consiste en la revisión de literatura, la cual, se realizó por medio de una búsqueda teórica y documental acerca del concepto del estrés, la Orientación Educativa, los factores que inciden en el proceso de titulación, competencias emocionales, entre otros.

La segunda etapa consistió en la recolección de datos, la cual se realizó en la UPN, unidad Ajusco, a un grupo de estudiantes de pedagogía que estuvieran realizando un proceso de titulación.

Por último, la tercera etapa se centró en el diseño y planeación de un curso – taller dirigido a los alumnos de último año de licenciatura en pedagogía que estén realizando el proyecto de titulación en la UPN, Unidad Ajusco.

3.2.1. Selección y descripción de los informantes

Para la selección de los informantes y construir una evidencia sobre las causas del estrés académico durante el proceso de titulación, se tomaron en consideración los siguientes criterios:

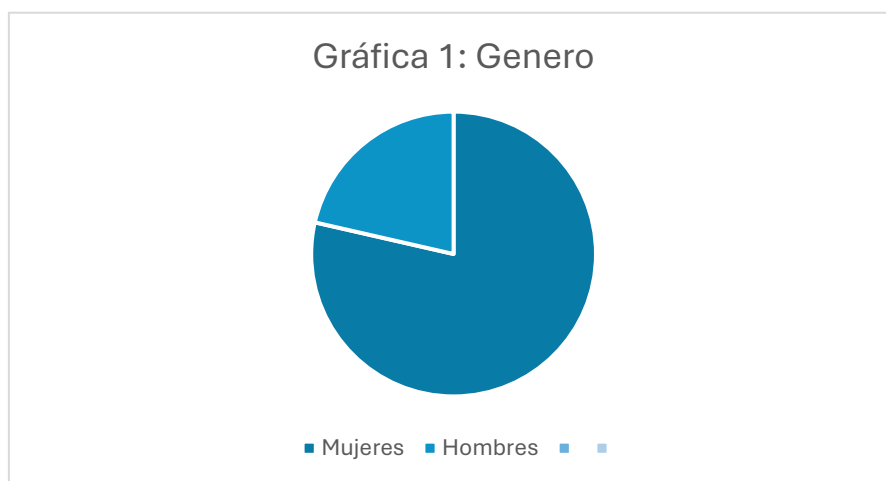
- Ser alumno de la UPN, Unidad Ajusco.
- Estar cursando el último año de la licenciatura en pedagogía.
- Encontrarse en el proceso de titulación.

Estos criterios de selección ayudaron a la delimitación y conformación del grupo de informantes.

Cabe señalar que la entrevista se aplicó únicamente a estudiantes de la licenciatura en pedagogía, cada uno de un campo de formación diferente ³, dando un total de catorce participantes pertenecientes a los turnos matutino y vespertino. En lo que

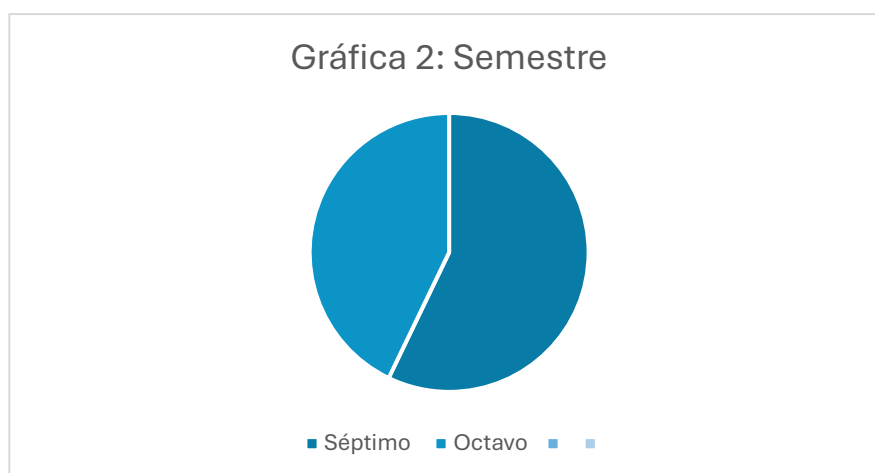
³ Véase la lista de campos de formación en el apartado 3.1.

refiere a las características de los informantes para el desarrollo de la presente investigación, son los siguientes:



Descripción: En la gráfica uno, se puede observar que, de los catorce participantes a los que se les aplicó el instrumento, once participantes son mujeres, siendo esta una mayoría, mientras que solo tres son hombres.

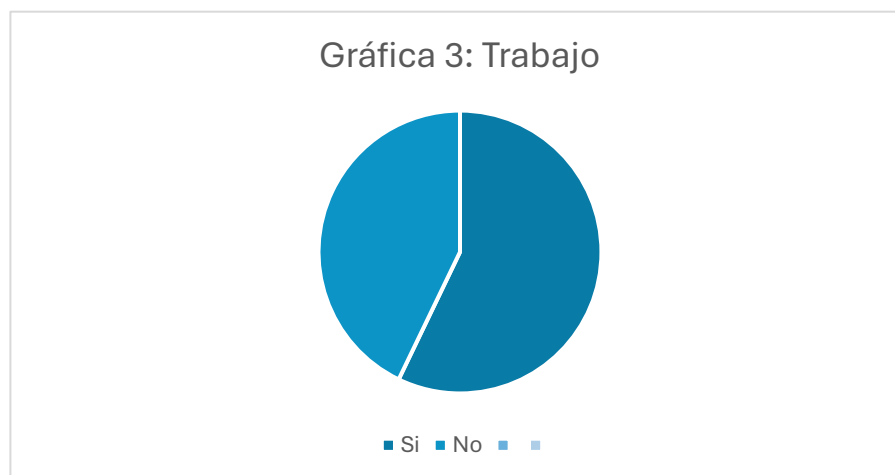
Análisis: En relación con la gráfica uno, podemos decir que la mayoría de las participantes son mujeres, lo que responde a la matrícula de la institución, en donde en el 2022, Universidad Pedagógica Nacional tuvo 8,976 matriculados, de los cuales 18.3% (1.65k) fueron hombres y 81.7% (7.33k) fueron mujeres. (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior [ANUIES]).



Descripción: En la gráfica dos, se puede observar que ocho de los participantes estaban cursando el séptimo semestre, al momento de realizar la presente

investigación, mientras que los seis informantes restantes estaban cursando octavo semestre.

Análisis: Debido a que las actividades académicas de un estudiante pueden variar de un semestre a otro, se buscó que existieran participantes que cursaran séptimo y octavo semestre, esto respetando el criterio de que todos los informantes de la presente investigación estaban cursando el último año de la licenciatura.

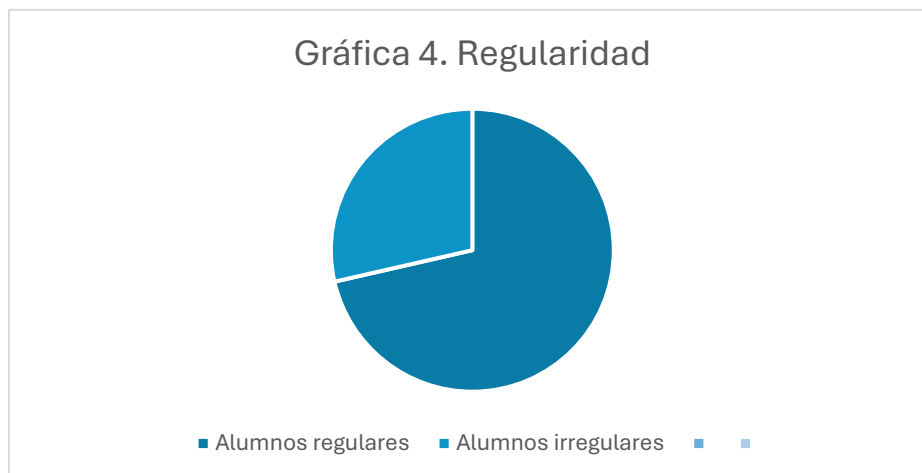


Descripción: En la gráfica tres, podemos observar que ocho de los participantes informaron tener un trabajo remunerado mientras realizaban sus estudios universitarios, mientras que los seis participantes restantes no realizaban ninguna especie de trabajo remunerado.

Análisis: De acuerdo con Palumbo, G.:

Considerando el poco tiempo, horarios complicados y sometidos a un nivel de estrés considerable, los universitarios se enfrentan a una paradoja: trabajar puede retrasar la graduación y afectar la calidad de la formación que reciben, pero no hacerlo a veces implica no disponer de los fondos necesarios para solventar la educación superior y dificulta aún más conseguir empleo una vez que se sale de la facultad (s.f., p. 169)

Es por esta razón que consideré importante tomar este factor, debido a que, el trabajo puede resultar en un factor estresante en la vida de los universitarios. Dicha variable se profundizará aún más a lo largo del presente capítulo. ⁴



Descripción: En la gráfica cuatro se puede observar que diez de los catorce participantes son alumnos regulares, es decir, que al momento de la presente investigación no presentaban ningún adeudo de materias de los semestres anteriores. Mientras que los cuatro informantes restantes, reportaron que aun tenían asignaturas pendientes por realizar.

Análisis: La investigadora considero importante incluir este factor, debido a que un estudiante que presenta un adeudo de asignaturas en semestres pasados, puede presentar un incremento en sus actividades escolares, lo que se traduce a un factor que pudiere generar estrés; dicho tema se profundizará aún más a lo largo del presente capítulo. ⁵

3.2.2. Descripción del instrumento

Con la finalidad de cumplir con el objetivo planteado en la presente investigación, se diseñó una entrevista semi – estructurada, la cual puede definirse como:

un evento dialógico propiciador de encuentros entre subjetividades, que se conectan o vinculan a través de la palabra, permitiendo que afloren

⁴ Véase en el apartado 3.3. del presente capítulo.

⁵ Véase en el apartado 3.3. del presente capítulo.

representaciones, recuerdos, emociones, racionalidades pertenecientes a la historia personal, a la memoria colectiva y a la realidad socio cultural de cada uno de los sujetos implicados. (Vélez Restrepo, 2003, p.104)

En este sentido, la elaboración de una entrevista hizo posible el conocer a fondo los estresores de los universitarios durante un proceso de titulación, así como, las consecuencias físicas, emocionales y conductuales de dichos factores en la vida de los estudiantes.

Esta entrevista está estructurada por seis categorías de análisis y sus respectivos ítems que se concretaron en treinta y cinco preguntas. Cabe aclarar que dicho instrumento fue piloteado con catorce estudiantes que se encontraban cursando el último año de la licenciatura en pedagogía; esto con la intención de corregir preguntas, precisarlas y validar el instrumento.

A continuación, se presenta la estructura de la entrevista que se utilizó para la recolección de información con los estudiantes de último año en pedagogía de la UPN que se encontraban realizando un proceso de titulación.

Categoría	ítem	Pregunta
Apertura	Preguntas de rapport	¿En qué campo vas?
		¿Qué semestre cursas?
		¿Actualmente tienes un trabajo además de la escuela?
		¿Debes alguna materia?
Efectos asociados al estrés	Cotidianeidad	¿Qué situaciones te producen estrés?
		¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés, como influyen estas en tu cotidianidad?

	Reconocimiento del estrés	¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?
		¿Qué situaciones identificas como limitantes para el buen rendimiento personal?
	Afectaciones físicas y emocionales	¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación?
		¿Identificas algún cambio biológico en las situaciones de estrés?
	Concepción del sujeto en relación con el estrés	Pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera?
Fenómenos sociales que producen el estrés	Relaciones familiares	¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado?
		¿Consideras que el estrés ha llegado a afectar la relación con tus familiares? ¿De qué manera?
	Relaciones sociales	¿Consideras que la relación con tus amigos se ve afectada cuando padeces estrés?
	Ambiente escolar	¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por

		situaciones de estrés? ¿De qué manera?
		Cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.
Estresores durante el proceso de titulación	Conocimiento del sujeto con relación al proceso de titulación	¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?
		¿Consideras que tienes suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?
		¿Consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?
	Consecuencias emocionales, físicas y académicas del proceso de titulación	En este último año, ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?
		¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?
		¿Visualizas el proceso de titulación como algo positivo o negativo? ¿Por qué?

		El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?
	Autoconocimiento del sujeto para llegar a cabo el proceso de titulación	¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?
		¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?
	Apoyo institucional	¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?
Estrategias que utiliza el sujeto para afrontar el estrés	Actividades para regular el estrés	¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés? ¿cuáles?
		¿Estas actividades las realizas solo cuando te sientes estresado cotidianamente?
		¿En qué te beneficia hacer esas actividades?
	Actividades para la regulación del estrés académico	Dentro de la escuela, ¿Realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?
		¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?
		¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

		¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades? ¿Cuáles?
		¿Cuál es el periodo en el que más utilizas estas estrategias?
Preguntas de cierre	Clausura de entrevista	¿Piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?
		¿Te parece positivo que se haga parte al estudiantado de estas investigaciones?

3.3. Presentación y análisis de la información. El viaje de titulación de la generación 2020 – 2024

3.3.1 Consecuencias del estrés académico en los estudiantes

Es indiscutible la existencia de consecuencias del estrés académico de los estudiantes que estudian una carrera; este llega a afectar diversos estados del sujeto: el estado físico, emocional y conductual. Dentro de los estados, podemos encontrar efectos a corto y largo plazo.⁶

Estados físicos

Es preciso mostrar que, al mencionar las consecuencias físicas del estrés, se hace referencia a las reacciones corporales que presenta el individuo ante un grupo de estresores. Autores como Barraza (2008), mencionan que los principales indicadores físicos del estrés son: dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.

En el caso de los estudiantes de la generación 2020 – 2024 de la licenciatura en pedagogía de la UPN, se presentó en todos los campos la presencia de síntomas

⁶ Véase en capítulo uno, apartado 1.4.

físicos a causa del estrés, esto lo comprobamos con preguntas como: ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés?, ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés? e ¿Identificas algún cambio biológico en las situaciones de estrés?, de las cuales, se obtuvieron como respuestas:

“Pues a mí lo que me pasa es que me duele mucho la cabeza y me tiemblan las manos la verdad es que cuando me llegó estrés por alguna exposición” (Ea1: 08/04/2024)

El dolor de cabeza y temblor en las manos se manifiesta de manera recurrente en los estudiantes “consisten en vómito, me falta la respiración y tiemblo” (Ea2: 17/11/2023)

En relación con los dolores de estómago y la sensación del hambre, encontramos respuestas como las de Petra, de séptimo semestre, en donde, ante la misma pregunta reporta:

Pues yo pienso que lo principal es que me olvido de comer. La verdad es que llegó al sentir que me duele el estómago, pero luego siento que mi cerebro ya apaga esa sensación porque luego no tengo mucho tiempo, entonces ya no llego a comer pues mi cerebro, ya no lo siente (Ea3: 22/11/2023)

Algunos alumnos manifestaron la presencia de aumento de síntomas de enfermedades crónicas debido al estrés, tal es el caso de Esmeralda, quien menciona:

“En mi caso yo he tenido problemas por el exceso estrés, pero eso también se deriva por el exceso de trabajo que yo misma cargo conmigo. Tengo un serio problema con respecto a la parte hormonal, por eso tengo que dejar pasar muchísimo tiempo hasta que nuevamente me tranquilizo y ya estoy más tranquila y todo y también antes me comenzaban a salir como tal, ciertas bolitas no sé si se derivaba de este problema, pero me salieron ciertas bolitas en los pies y es cuando me daba cuenta de que pasaba por esa situación. Así es como digo, ya me estresé.” (Ea4: 22/11/2023)

Existen afectaciones a nivel cutáneo, tal es el caso de Catalina, quien mencionó:

“también últimamente me han estado saliendo granitos, entonces no se puede relacionar, pero yo siento que me salen más cuando estoy estresada y a veces si yo llego a estar ya muy, muy estresada te juro que el agua me cae pesada, todo me cae pesado, pero hasta el agua es como de no la aguanto no puedo tomar agua.” (Ea5: 06/10/2024)

A su vez, Paula expresó:

Cuando me estreso mucho y siempre me ha pasado, que me salen como granitos. Me salen muchos granitos cuando me estreso. No sé por qué, pero es lo que he notado sobre todo en las manos y las piernas. (Ea6: 12/02/2024)

Deseo subrayar que las reacciones físicas planteadas tienen consecuencias a corto plazo en los estudiantes, dado que, afecta su cotidianidad e incluso pueden causar daños permanentes en el individuo.

Tal es el caso de Patricia quien mencionó:

en mi caso sí tuve una situación de que por el estrés sí me llevó como a unas consecuencias malas, me llevó como a un mal físico, ya fue tanto estrés que ya mi cuerpo no lo pudo aguantar, estuve internada por el estrés entonces como que mi cuerpo ya no lo aguanta. (Ea7: 21/11/2023)

De acuerdo con Gómez-Carretero, P., Monsalve, V., Soriano, J. F., & De Andrés, J. (2007)., la internación de pacientes en los hospitales conlleva al abandono temporal de los roles que desempeña previamente el sujeto para adoptar un rol pasivo y dependiente hacia el equipo médico y máquinas del hospital, lo que da como consecuencia, una dificultad para lograr y mantener la identidad y la integración social; así como ansiedad y depresión.

Los efectos físicos del estrés también pueden llevar al sujeto a ponerse en situaciones vulnerables que atenten contra su salud integral, un ejemplo lo encontramos en el testimonio de Petra:

Una vez en este semestre me llegué a desmayar en el metro entonces no sé si tenga que ver con el estrés, porque pues la verdad creo que fue bueno fue una vez que no desayuné, pero si es este pues si puede relacionarse. (Ea3: 22/11/2023)

En definitiva, las consecuencias físicas del estrés tienen efectos a corto plazo, no obstante, en el caso de que estos síntomas sean prolongados existen repercusiones a largo plazo, como el descenso en la calidad de vida del individuo, problemas sociales e incluso la muerte.

Estados emocionales

Dentro del área cognitiva, las consecuencias del estrés derivan de las afectaciones de las funciones emocionales del individuo, Barranza (2008) ejemplifica dichos efectos en problemas de memoria, desconcentración, bloqueo mental, ansiedad, depresión, entre otros.

En el trabajo de campo que realice puede identificar las consecuencias emocionales ante estresores relacionados a la universidad, mediante preguntas como: ¿Qué situaciones te producen estrés?, ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés, ¿cómo influyen estas en tu cotidianidad? y ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

Un ejemplo de esto son las palabras de la alumna de séptimo semestre Aurora, quien menciona:

Me genera enojo frustración y bloqueo en el hecho de no saber qué hacer, pero en el hecho de que las personas no puedan entender las responsabilidades, habilidades que tienen eso y que ya no quiera ser mamá del grupo o sea como que ya no lo quiero dejar todo ahí (Ea8: 22/11/2023)

Las emociones más frecuentes en los universitarios de la generación 2020 – 2024 son el enojo y la frustración; la primera puede definirse como una emoción que se desencadena a raíz de alguna situación que el individuo considere como “mala”, esto trae como consecuencia un bloqueo mental. (UNAM, 2022)

La frustración deriva de la ira, la cual pertenece a la familia de la emoción del enojo; las consecuencias de dicha emoción derivan en insomnio, ansiedad, falta de apetito e incluso depresión. A veces puede proyectarse en agresividad. (UNAM, 2022).

Ejemplos de la presencia de estas emociones dentro del alumnado, los podemos encontrar en declaraciones como: “me siento muy frustrada y con eso me enojo con mucha más facilidad.” (Ea9: 21/11/2023)

La falta de la tolerancia a la frustración puede llevar a la persona a realizar acciones impulsivas; lo que afecta la planificación de metas concretas, la resolución de problemas, la toma de decisiones e incluso la interacción social. Un ejemplo de esto, lo encontramos en el siguiente testimonio:

la verdad llegó a ser menos tolerante con las situaciones, como que si no estoy estresado y alguien me dice me equivoqué, digo ah, no pasa nada, son cosas de la vida y todo, pero cuando ya estoy estresado, sí trato de solucionarlo, pero ya no soy tan amable como generalmente pues si soy entonces es eso. (Ea10: 23/11/2023)

Nuestra sociedad actual presenta un constante movimiento que este ligado al hiperconsumo, este factor, junto con el trabajo constante al que se presenta un individuo deriva a un sentimiento de culpa cuando “no se hace nada”.

La culpa puede definirse como:

una emoción que nos hace sentir mal, ocasionando un efecto doloroso, y que surge de la conciencia o sensación de haber transgredido las normas éticas, personales o sociales, sobre todo cuando de la propia conducta (u omisión) ha derivado un daño a una o más personas. (UNAM, 2022).

Como el resto de las emociones, la culpa es una señal indicativa de nuestro cuerpo para identificar ciertos factores de nuestro entorno que tienen repercusiones en nuestra persona; sin embargo, en un extremo de intensidad, dicha emoción puede ser dañina para el individuo pues causa: tristeza, taquicardia, ansiedad y sentimientos de inferioridad.

La culpa, también fue una emoción encontrada en los estudiantes de la generación 2020 – 2024, un ejemplo de esto es el siguiente testimonio:

no puedo descansar a gusto, porque es como que estoy viendo la tele, pero no me puedo relajar en ningún momento porque estoy pensando en la tesis, en mi trabajo, pero a la vez pienso que mi cuerpo me pide descanso entonces entro en este círculo vicioso de no saber qué hacer. (Ea11: 08/04/2024)

Por otra parte, la ansiedad, según Jarne et al, 2011(citado en Araque et al, 2017) es definida como un estado de inquietud, en el cual, un individuo tiende a experimentar sensaciones de incomodidad, tensión y displacer, estos a su vez conllevan a estados de malestar general, frecuentemente la persona que la padece percibe diferentes situaciones como amenazantes.

Dicho estado se encontró de manera frecuente en la generación 2020 – 2024, en testimonios como:

Tengo ataques de ansiedad y mis ataques de ansiedad consisten en vómito, me falta la respiración y tiemblo después de eso me siento desanimada todo el día, puede que duerma la mayor parte del tiempo o que simplemente este acostada en mi cama. (Ea2: 17/11/2023)

De modo que, las consecuencias emocionales del estrés, repercute en las dimensiones sociales, de autonomía, toma de decisiones, proyecto de vida y planificación a futuro; lo que da como resultado un impacto negativo en la autoeficacia del individuo, la cual, es la confianza que tiene la persona en su misma para lograr una tarea específica de manera satisfactoria. (Díaz, J. L. R. 2018).

Estados conductuales

Prosigamos nuestro análisis con los factores conductuales o también llamados comportamentales, estos engloban lo relacionado a la conducta del individuo, dentro del ámbito académico, las consecuencias de estos indicadores derivados del estrés pueden ser: ausentismo de clases, desgano por realizar labores académicas, aislamiento, entre otros. (Barraza, 2008)

En mi trabajo de campo, las preguntas: ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?, ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación?, Pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera?, ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado? y ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?, fueron un elemento clave para descubrir las consecuencias conductuales del estrés en la generación 2020 – 2024.

En primer lugar, me gustaría comenzar con el testimonio de Patricia, quien menciona que: “cambió mucho de carácter, soy como muy cortante con las personas ... comienzo a tratar mal a mi mamá o a las personas o a responderle a mi hermana,” (Ea7: 21/11/2023)

A su vez Ana, mencionó tener una conducta similar: “Yo creo que me fijo en mi actitud, es como que estás muy preocupada pensando en eso y no piensas en los demás.” (Ea12: 06/10/2024)

Deseo enfatizar en que, las consecuencias comportamentales, no se limitan a afectaciones en el ámbito social del individuo, sino que, además, el área conductual el lenguaje puede afectarse, sobre todo cuando se habla en público, produciendo tartamudez o descenso en la fluidez verbal (Naranjo, 2009)

Esto se ve reflejado en las palabras de Eugenia: “o algo por el estilo me empiezo como que a tartamudear y me pongo muy nerviosa, aunque yo sepa el tema y ya esté segura de ello, se me dificulta mucho.” (Ea1: 08/04/2024)

Dichas conductas pueden derivar en consecuencias a largo plazo, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. (citados en Martín Monzón, I. 2007, p. 90)

La declaración de Diana puede confirmar este hecho:

Sí he llegado a fumar, bueno hace mucho dejé de fumar... dejé de fumar hace siete años y ¿qué día?, fue creo que fue la semana pasada tuve que, tenía un vape ahí, y tuve que fumarlo porque estaba muy estresada. (Ea2: 17/11/2023)

3.3.2. Causas del estrés académico

Dentro del nivel superior, el estrés académico es la consecuencia de diversos factores ante estímulos y situaciones, autores como Berrío y Mazo (2011, citado en Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. 2020) mencionan que: “la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la realización de un examen son algunas de las situaciones que con mayor frecuencia generan estrés en los estudiantes universitarios” (p.25) ⁷

En el caso, de los estudiantes de la generación 2020 – 2024 de la licenciatura en pedagogía de la UPN, identifiqué, con base en el trabajo de campo, cuatro categorías que dan cuenta cómo los estudiantes manifiestan experimentar estrés.

La incertidumbre

El miedo a lo desconocido es un hecho dentro de la naturaleza humana, en la actualidad los cambios acelerados e impredecibles dificultan la posibilidad de asimilar lo que sucede a nuestro alrededor lo que puede producir incertidumbre.

De acuerdo con Niño, R. M. V. (2024), la incertidumbre se puede definir como “ese margen de tolerancia, indeterminación o inexactitud que todo ser humano es sometido y que lo percibe como una sensación de miedo e intranquilidad ... vulnera nuestra tranquilidad, nos llena de miedo, inseguridad y ansiedad.” (p.10)

El miedo, inseguridad y ansiedad derivadas de la incertidumbre, también son causas del estrés percibidas en los estudiantes universitarios, en la generación 2020 – 2024, esto lo vemos en preguntas como: ¿qué situaciones te producen estrés?, ¿qué información conoces acerca del proceso de titulación?, en este último año,

⁷ Véase en capítulo uno, apartado 1.4.

¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?, ¿influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés? y ¿qué información conoces acerca del proceso de titulación?.

“... la incertidumbre de lo que voy a hacer después de graduarme, pero sobre todo el hecho de que ya estoy en mi último semestre y todavía no ha avanzado mucho en mi proyecto de titulación entonces me preocupa que cuando me gradué no pueda concretar mi tesis. Además, pienso que no estoy pasando mucho tiempo con mi familia y eso me estresa, porque me preocupa que cuando trabaje vaya a dejar a mis seres queridos a un lado.” (Ea11: 08/11/2024)

La incertidumbre puede ser ocasionada por factores externos como el trabajo en equipo; un ejemplo de esto lo encontramos en el siguiente testimonio: “ha llegado ocasiones de compañeros agarran y se van y nos dejan votados con el trabajo entonces siento que si afecta. Ósea es como de que: ¿ahora que hago?” (Ea13: 22/11/2023)

Así mismo, dentro del contexto universitario, la incertidumbre puede ser la consecuencia de dificultades administrativas, falta de asesorías, o situaciones inesperadas que repercutan en el trabajo de los estudiantes: “los profesores del campo se van a ir de año sabático y me estresa el que mi proyecto pueda quedar a la deriva entonces me estoy presionado de más para tenerlo todo.” (Ea4: 22/11/2023)

Indiscutiblemente la incertidumbre, no solo proviene de factores externos, sino que también existe la influencia de fuentes internas, producto de un pensamiento o miedo, un ejemplo de esto lo encontramos en los siguientes testimonios:

pero también debo de admitir que ya ahorita que estoy en mi último año me he tratado de no preocupar yo la verdad es que tengo esa disponibilidad de que, si pierdo un año o algo no es el fin del mundo, pero también si me estoy tratando de preocupar por el hecho de pasar mis materias que debo,

entonces si es algo que me tiene algo preocupada, estresada. (Ea12: 22/04/2024)

Lo anterior no quiere decir que la incertidumbre sea una emoción que deba ser eliminada, al contrario, es necesario recalcar que las emociones no son “buenas o malas”, sino son “gratas o disgratas”; además de necesarias para el ser humano, pues cada una tiene una función específica que nos permiten informarnos, motivarnos, relacionarnos, actuar de manera asertiva y por supuesto, aprender.⁸

En consecuencia, la gestión de la incertidumbre nos puede ayudar a generar una motivación para actuar ante una determinada situación, así como a la toma de decisiones asertivas que potencian el bienestar del individuo.

Falta de claridad metodológica

El proceso de titulación se concibe como un elemento fundamental en la vida académica del universitario en donde se demuestran las habilidades disciplinares, metodológicas y metacognitivas del estudiante.

Dentro de dicho proceso, se espera que los alumnos puedan sustentar sus hallazgos mediante: “la configuración de los marcos de referencia para la interpretación y explicación de los problemas de la realidad, objeto de estudio o de intervención de la profesión.” (Larrea de Granados, 2015)

Para cumplir este requisito es necesario que el estudiante posea conocimientos previos con relación a metodologías de investigación, sin embargo, ¿qué sucede cuando los universitarios presentan una falta de claridad metodológica?

pienso que si se cómo escribir, pero no sé cómo investigar o bueno eso de que no sé cómo registrar o tomar datos o elegir un artículo, ya pensándolo, lo que me cuesta más trabajo es saber eso de la metodología, en mi campo mi asesor dice que debo definir que quiero hacer, pero cuando leo artículos veo eso de la metodología y me abrume (Ea11: 08/04/2024)

⁸ Véase en capítulo uno, apartado 1.1.

La presencia de la ansiedad, incertidumbre y miedo generan estrés en los estudiantes universitarios; hay preguntas del trabajo de campo que revelan la falta de claridad metodológica en los alumnos de la generación 2020 -2024, tales como: ¿cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?, ¿consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación? y pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera?

Veamos algunos ejemplos:

“... por ejemplo la metodología se hace de una forma y de pronto no, dicen que no, que es de otra forma y pues preguntamos bueno cómo quieren que lo hagamos y nos dicen no pues es que hay otra forma entonces ya no sabemos cómo” (Ea7: 21/11/2023)

Dentro del trabajo de campo, se puede observar una problemática en relación con la autonomía:

Me falta saber mucho sobre como investigar, la neta pienso que en las clases de investigación muchas veces no te enseñan a ser autónomo en el sentido de cuando ya estás en el papel de investigador, por así decirlo. Por ejemplo, tengo mis textos de tipos de investigación, pero no sé cómo aplicarlos, además de que, en mi caso, mis clases consistieron en leer artículos. También pienso que me falta saber cómo buscar información (Ea11: 08/04/2024)

El trabajo de campo también nos ayuda a distinguir las diferentes necesidades de orientación educativa dentro de la generación 2020 – 2024, con base a los testimonios brindados por los participantes, se resalta la necesidad de:

Investigar de una manera práctica:

considero que me falta en la metodología porque por ejemplo hacer objetivos pues más o menos ¿no?, el identificar temas ... pues sí, pero ya el hecho de

hacer que este que, con números, bueno cualitativa creo cuantitativa, eso ya no me lo sé (Ea1: 08/04/2024)

Brindar técnicas para la obtención de la información: “también me falla la metodología y el hecho de que se me dificulta saber cómo obtener la información.” (Ea9: 21/11/2023)

Así mismo, se presentan dificultades con respecto a la cita fuentes:

lo que me falla luego es citar en APA la verdad es que, bueno, venimos de una generación de pandemia, entonces, sinceramente, yo tuve una profesora, una vez, no me acuerdo de que materia, pero en segundo semestre, teoría pedagógica, me parece que tú le enviabas tu trabajo y no te revisaba, y la verdad es que yo sí trabajé en ese periodo de tiempo y no le prestaba mucha atención a lo que era las citas, las referencias y demás o sea yo enviaba mi trabajo y me calificaba (Ea3: 22/11/2023)

La metodología dentro del proceso de titulación es relevante debido al objetivo formativo del estudiante de poder demostrar los aprendizajes que adquirió a lo largo de la licenciatura para la solución de problemáticas, en este caso, del ámbito educativo.

Asesoría esporádica

Un elemento clave para la culminación del proceso de titulación en el nivel superior es el acompañamiento de un asesor, en vista de que dicho proceso engloba, no solo factores académicos, sino que, además, los factores internos del alumno pueden representar un problema multifactorial.

El reglamento general de la Universidad Pedagógica Nacional define a la asesoría como:

un proceso de acompañamiento que tiene como finalidad apoyar, guiar y retroalimentar al asesorado en la producción de su trabajo de titulación, así como en el recorrido para la obtención del título. [...] proceso de

comunicación e interacción entre asesor y asesorado, basado en criterios profesionales académicos y de respeto mutuo (Gaceta, 2019, p. 17).

La atención esporádica de la asesoría afecta al estudiante en el ámbito académico, pues existe una falta de guía para el uso de herramientas técnicas y metodológicas para la construcción del trabajo de titulación, a su vez, se presenta una ausencia de orientación para apoyar al alumno a superar las barreras de corte afectivo, así como para brindar ideas para mejorar la escritura.

Dentro del trabajo de campo, preguntas como: ¿consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?, ¿qué situaciones te producen estrés?, ¿qué información conoces acerca del proceso de titulación? y ¿qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?; revelan la presencia de asesoría esporádica como causa del estrés en los estudiantes de pedagogía de la UPN.

Un ejemplo de esto es el testimonio de Diana:

Sinceramente, espero que mi asesora no me escuche, siento que me falta mucha información, que mi asesora no está totalmente dispuesta a brindarme toda la información, ella nada más se enfoca como en la justificación y la planificación y “shalala” y no me no me expande más el conocimiento porque tiene cosas que hacer y se enfoca únicamente, bueno no únicamente, se enfoca más su familia en su hijo que en el trabajo y ya. (Ea2: 17/11/2023)

Aurora, nos ofrece una perspectiva similar con sus palabras:

Presiento que nos falta mucho el acompañamiento docente para poder realizar la titulación siento que eso sería más específico el acompañamiento porque ya en el acompañamiento ya viene todas las explicaciones, dudas, todo eso y no sólo un: “haz esto.” (Ea13: 22/11/2023)

De igual manera Pedro expresa su preocupación mediante el siguiente testimonio: “no se en cuál entra mi idea y acá entre nos, le he preguntado a mi asesor, pero

solo me dice que eso lo vemos después, entonces pienso que es eso.” (Ea11: 08/11/2023)

La importancia de la asesoría en el estudiante universitario durante el proceso de titulación no radica únicamente en el término del mismo, sino que, además, es un impulso para que el asesorado pueda tener una regulación emocional que complemente su desarrollo integral.

Desorganización

Dentro del contexto universitario, actividades que se realizan a lo largo del tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, pese a que son muy comunes, una sobrecarga de las mismas da como resultado el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

La falta de organización de los estudiantes para la realización de dichas tareas, exámenes, reuniones, compromisos, entre otros; generan sentimientos de angustia, miedo y ansiedad, lo que se traduce en estrés.

En el trabajo de campo las siguiente preguntas revelaron que la desorganización es una causa del estrés académica en los estudiantes de último año de pedagogía en la UPN: ¿qué situaciones te producen estrés?, ¿influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés?, cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta?, ¿consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?, en este último año, ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores? y ¿cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?.

Bueno, a mí lo que me produce estrés principalmente es el hecho de ver como mis tareas aumentan ... y también el ser un poco más organizada como

que me falta no ser organizada, más bien tener una constancia para mis actividades, como ser más constante. (Ea1: 08/04/2024)

Un ejemplo de los sentimientos que derivan de la organización, lo encontramos en testimonios como el de Francisco:

considero que a veces están estas ciertas personas que se sientan así pues es como una ollita exprés, te sientes estresada y te lo guardas, te lo guardas hasta que llega un momento en el que explote no sabemos en qué momento va a explotar, pero yo opino que se debe a la organización. (Ea14: 17/11/2024)

Dentro del trabajo de campo descubrí la necesidad de los estudiantes por la organización y la constancia al momento de escribir como una solución ante la problemática del estrés durante el proceso de titulación, un ejemplo de esto es el testimonio de Armando, quien compartió:

soy organizado, pero cuando ya me siento a escribir y esto no nada más en la titulación esto es en las tareas yo soy mejor exponiendo, hablando y la verdad me gusta crear actividades didácticas que sean interesantes, por ejemplo, en una exposición pues hacer alguna actividad fuera de lo común para que todos se diviertan, pero al momento de escribir si me cuesta trabajo como que me falta algo que me haga estar escribiendo constante sin distraerme mucho. (Ea10: 23/11/2023)

Otro ejemplo lo encontramos en las palabras de Carla: “Pues es la organización porque no organizó mis tareas la verdad y también escribir mejor y leer mejor también” (Ea12: 22/04/2024)

Finalmente, podemos decir que, ante la problemática del estrés de la generación 2020 – 2024 de pedagogía de la UPN que se encuentra realizando un proceso de titulación; presentada y visualizada gracias al trabajo de campo, se pueden proponer diversas intervenciones construidas dentro de la orientación educativa para brindar una solución que ayude al desarrollo integral del sujeto.

En el próximo capítulo se buscará abordar las causas del estrés identificadas en los hallazgos tales como: incertidumbre, falta de claridad metodológica, asesoría esporádica y desorganización; con el objetivo de brindar un taller como parte de una estrategia de intervención que le permitan a los estudiantes de séptimo y octavo semestre afrontar las consecuencias físicas, emocionales y conductuales del estrés durante su proceso de titulación.

CAPÍTULO IV

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA: TALLER “¿CÓMO AMAR A MI TESIS”

El último capítulo de la tesis presenta la estrategia de intervención, con la finalidad de propiciar una mejora en su proyecto, además de potenciar los procesos de enseñanza aprendizaje. la cual, es un curso – taller dirigido a los alumnos que se encuentran en un proceso de titulación y en el último año de la licenciatura en pedagogía, de la “Universidad Pedagógica Nacional”.

Tomando lo anterior como premisa, este taller le permitirá al alumno, conceptualizar e identificar las competencias emocionales relacionadas con el proceso de titulación, así como, estrategias de manejo de tiempo y alfabetización académica.

Para presentar la información, he organizado el capítulo en seis apartados, comenzando por una introducción, seguido por la metodología que sustenta la elaboración y desarrollo del taller. Finalmente, se explican los criterios a evaluar y la estructura de la intervención pedagógica.

4.1. Introducción

Como pudimos ver en el capítulo tres, del presente trabajo, dentro de la Universidad Pedagógica Nacional, existen problemas relacionados con el estrés académico vivido por los estudiantes que se encuentra en un proceso de titulación, dicha emoción se genera principalmente por la falta de herramientas de organización de tiempo, de los trámites relacionados al proceso de titulación y sobre los conceptos teórico – metodológicos básicos para elaborar una tesis.

Tomando en consideración los resultados de la investigación de campo, se ha elaborado una estrategia de intervención pedagógica que lleva por nombre “¿Cómo amar a mi tesis?”, con una metodología de taller.

Con relación a la metodología, el taller consiste en “la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles similares, para estudiar y analizar problemas y producir reflexiones, conclusiones o soluciones en conjunto, lo cual

implica que éste combina actividades tales como trabajo de grupo, sesiones generales, organización y ejecución de trabajos, investigaciones y preparación de documentos” (Andrade y Muñoz, 2004, p. 254)

Dentro de la presente estrategia de intervención, se propone un taller que tiene como base un carácter teórico – práctica que consta de trece sesiones, las cuales se dividen en tres unidades, con una duración de noventa minutos por sesión.

Considerando que los alumnos, a los cuales va dirigido este taller, presentan actividades en ambos turnos (matutino y vespertino), se recomienda brindar las sesiones en un horario intermedio que no intervenga con sus actividades dentro de la institución. Se propone realizar el curso con dos sesiones a la semana, en un horario entre las 13:00 a 14:00 horas.

4.2. Objetivos

La estrategia de intervención pedagógica está centrada en atribuir contenidos sobre la regulación emocional como una forma de optimizar el proceso de titulación de los estudiantes. Además de poder brindarles conocimiento a los alumnos, sobre diversas estrategias que les permitan optimizar su tiempo, mejorar sus habilidades en la investigación educativa, conocer los trámites necesarios para llevar a cabo un proceso de titulación y practicar su escritura.

Objetivo general:

Al término del taller, los estudiantes podrán:

- Desarrollar un proceso de titulación que recupere la regulación emocional como una vía para potenciar sus actividades escolares.

Objetivos específicos:

- Reconocer la importancia de las emociones dentro del proceso de titulación.
- Utilizar, de manera adecuada, diversas técnicas cognitivo – conductuales con la finalidad de reducir el estrés durante el proceso de titulación.
- Conocer de las diversas metodologías de investigación utilizadas en investigaciones educativas.

- Conocer los diferentes hábitos y técnicas de estudio con la finalidad de que mejoren su desempeño en las actividades escolares mediante estrategias derivadas de la psicopedagogía.

4.3. Contenido temático del curso taller

Unidad 1. Abrazando y comprendiendo mis emociones

Objetivo: Al término de la unidad, los estudiantes serán capaces de identificar sus emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, etc.), así como de aplicar estrategias efectivas para la regulación del estrés.

- 1.1. Emociones: ¿Qué son?
- 1.2. Regulo mis emociones
- 1.3. ¿Tengo miedo? ¿Qué es eso?
- 1.4. Regulo mi estrés

Unidad 2. ¿Cómo hago mi proceso de titulación?

Objetivo: Al término de la unidad, los estudiantes conocerán los elementos que contiene un proyecto de titulación, así como herramientas para la búsqueda y selección de información y metodología básica de investigación.

- 2.1. Elementos de un proyecto de titulación.
- 2.2. Metodología básica de investigación educativa.
- 2.3. ¿Cómo utilizar el APA?
- 2.4. ¿Cómo buscar información en internet?

Unidad 3. ¿Cómo me organizó para escribir?

Objetivo: El estudiante será capaz de aplicar algunas técnicas de organización de tiempo y estudio que le permitirán desenvolverse en la escritura de un proyecto de titulación.

- 3.1. La Agenda como método de organización.
- 3.2. Técnica de Pomodoro como estrategia de manejo de tiempo.
- 3.3. Técnica de Cornell.

4.4. Metodología

La elaboración del taller se sustenta con base en la teoría del aprendizaje del constructivismo, la cual, de acuerdo con Santivañez, V. (2004) se puede definir como un enfoque que, apoyado por diversas teorías pedagógicas, nos brinda una explicación de la estructuración significativa de las experiencias por conceptualizar y aprender.

Así mismo, este enfoque amplió el concepto de aprendizaje, pues engloba lo cognoscitivo, afectivo y procedimental del proceso de formación. Es por ello, que se postula que el aprendizaje nace de una necesidad y consecuentemente deberá de realizarse en condiciones naturales y relacionadas con la solución de problemas de la vida del educando.

Santivañez, V. (2004) nos menciona que durante la enseñanza se busca trabajar los siguientes aspectos:

- Se toma como punto de partida de los conocimientos previos del alumno.
- Se busca que los contenidos sean significativos y funcionales.
- Las actividades deberán de estar adecuadas al nivel de desarrollo de los alumnos.
- Se deberá de provocar un conflicto cognoscitivo que promuevan la actividad mental del alumno.
- Se debe de motivar el aprendizaje.
- Se debe de estimular el autoconcepto y la autoestima del educando.

Con base en lo anterior, el papel de la facilitadora es la de orientar el aprendizaje relacionándolo con las experiencias previas de los participantes, para poder generar una reflexión que desencadene un aprendizaje significativo.

4.5. Evaluación

El presente taller utilizará las siguientes evaluaciones:

Evaluación sumativa: Este tipo de evaluación configura una actividad de síntesis de un tema, un curso o nivel educativo, que permite reconocer si los estudiantes

han logrado los resultados esperados en función de las propuestas de enseñanza – aprendizaje. (Hernández – Sancho, 1993).

Criterios a evaluar:

- Asistencia **10%** (cubrir con el 80%) este criterio es requisito para obtener constancia.
- Participación del curso – taller **40%**
- Actividades realizadas en el curso – taller **40%**
- Actividades extraescolares **10%**

4.6. Desarrollo de la estrategia de intervención

Unidad 1	Abrazando y comprendiendo mis emociones	Tema	Encuadre general del curso
Objetivo de la sesión	Conocer los contenidos que se desarrollaran durante el curso.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
1	Bienvenida Presentación de participantes y expectativas del curso. Presentación del curso – taller.	Se dará una bienvenida a la primera sesión del taller. Presentación por parte de la facilitadora. Se realizará un pase de lista (presentación por parte de los participantes donde digan su nombre y expectativas del taller) La facilitadora dará a conocer a través de una presentación de diapositivas, los objetivos y contenidos que se desarrollaran a lo largo del taller, estos son: 1. Abrazando y comprendiendo a mis emociones: Herramientas para regular emociones que se experimentan a lo largo del proceso de titulación. 2. ¿Cómo hago mi proceso de titulación?: Metodología básica y trámites para llevar a cabo el proceso de titulación. 3. ¿Cómo me organizo para escribir?: Herramientas que permitan la organización de tiempos para realizar actividades.	Computadora Cañón. Plumones Plumas Hojas impresas para la evaluación diagnóstica.

	Actividad extraescolar.	De igual modo, se presentarán los criterios a evaluar para ser acreedor a una constancia de asistencia del curso – taller. (Anexo 2) Como actividad final se les otorgará un cuestionario breve con la finalidad de saber los conocimientos previos que tienen sobre las emociones. (Anexo 3) Posteriormente, como actividad extraescolar, se les pedirá a los participantes investigar la definición de emoción.	
	Comentarios finales.	Se abrirá un espacio para comentar “¿Qué me ha dejado la sesión del día de hoy”; los participantes, de manera voluntaria compartirán sus reflexiones?	
	Despedida	Se brindará una despedida y agradecimiento.	

Unidad 1	Abrazando y comprendiendo mis emociones	Tema	1.1. Emociones: ¿Qué son?
Objetivo de la sesión	Conocer los principios básicos de las emociones.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
2	Bienvenida Encuadre de la sesión	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión.	Plumones. Pizarrón. Computadora Cañón o proyector Diapositivas

	Concepto de emoción. Función de las emociones. Relación emoción – aprendizaje	La facilitadora pedirá de manera voluntaria, a los participantes, que comenten lo que encontraron en relación con las emociones. Después, la facilitadora, a través de una exposición con diapositivas, dará una breve explicación sobre: - ¿Qué son las emociones? - ¿Cuál es la función de las emociones? - ¿Por qué las emociones influyen en el aprendizaje? (Anexo 4) La facilitadora explicara que, como consecuencia de las situaciones de la vida, se experimentan diferentes emociones, las cuales tienen diferentes funciones como el motivar, adaptar e incluso el comunicarse con otras personas. También se trabajará la relación de emoción y aprendizaje. Deseo subrayar que a lo largo de la sesión los participantes podrán externar sus dudas.	
	Comentarios finales. Despedida	Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, Se brindará una despedida y agradecimiento.	

Unidad 1	Abrazando y comprendiendo mis emociones	Tema	1.2. Regulo mis emociones
Objetivo de la sesión	Identificar los pensamientos que se interponen entre la emoción y el comportamiento.		

No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
3	Bienvenida Encuadre de la sesión Recapitulación ¿Cómo percibimos las emociones? Emoción y comportamiento.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten lo visto la sesión anterior La facilitadora retomara los comentarios de los participantes y lo visto en la sesión anterior para esclarecer que las emociones cumplen funciones a lo largo de nuestra vida y el conocerlas nos ayuda a más que dominarlas, poder regularlas. A continuación, se entregará una hoja de trabajo y se expondrá un ejemplo de cómo llenarla. (Anexo 5) Ejemplo: - “Cuando ... presento mi avance de tesis”, “Me siento ... nervioso”, “Y pienso ... que no quiero continuar escribiendo”. “Como consecuencia ... intento relajarme y tomar un respiro”. Se les pedirá a los participantes que, de manera voluntaria, expresen su respuesta, así como su sentir ante la actividad y su reflexión sobre si la consecuencia le aporta algo positivo o negativo a su cotidianidad.	Pizarrón. Plumones. Hojas de trabajo.

	Clasificación de miedos. de conciencia de nuestros miedos nos puede ayudar a regular esta emoción y potenciar nuestro bienestar. Es oportuno dar una explicación adecuada para no sentir vergüenza por tener miedo. Posteriormente, se les entregará los participantes una hoja donde deberán de escribir del mayor al menor grado de preocupación cinco miedos. En la hoja se pone la fecha, para ejemplificar que los miedos pueden ir evolucionando. (Anexo 6) Una vez que los participantes hayan realizado la lista, la facilitadora explicara la metáfora del surfista (Anexo 7). Después de explicar la metáfora, se rellena la columna “Mi tabla”, en donde se deberán de anotar los recursos personales que pueden ayudar a superar el problema. De manera voluntaria, los participantes comentarán su tabla y compartirán una reflexión de la actividad Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, Se brindará una despedida y agradecimiento, se les solicitara a los participantes que de preferencia asistan con ropa cómoda a la siguiente sesión.	
	Comentarios finales. Despedida	

Unidad 1	Abrazando y comprendiendo mis emociones	Tema	1.4. Regulo mi estrés
Objetivo de la sesión	Aplicación de técnicas de respiración abdominal y relajación muscular profunda como medios para reducir el estrés.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
5	Bienvenida Encuadre de la sesión Recapitulación Técnicas cognitivo-conductuales para la regulación del estrés. Respiración abdominal y relajación muscular profunda.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten los visto la sesión anterior Como actividad inicial, la facilitadora explicará a los participantes que, en ocasiones, nuestro cuerpo puede sentirse “tenso” ante el estrés, por consiguiente, en la sesión se revisarán técnicas que pueden ayudar a relajarnos a lo largo del día. Se les pedirá a los participantes que vean el video sobre la respiración abdominal. (Anexo 8) Posteriormente, la facilitadora practicará la respiración abdominal con los facilitadores, tomando respiraciones de 4x4, es decir, inhalar en cuatro tiempos, sostener la respiración en cuatro tiempos y soltar el aire retenido en cuatro tiempos.	Pizarrón. Plumones. Videos Proyector/ cañón. Computadora.

	Comentarios finales. Despedida	La facilitadora brindará una breve explicación sobre la respiración muscular, esta consiste en una respiración en tiempos, como la técnica anterior, con la diferencia de que el participante deberá de realizar dos movimientos: 1. Alzara los brazos por encima de su cabeza mientras inhala para después bajarlos sacando el aire retenido, dicho aire lo liberara, soltando un grito, frase o algún gesto que le genere alivio. 2. Realizara la respiración en cuatro tiempos, pero “abrazándose a sí mismo”, esto con la finalidad de que el participante pueda sentir sus músculos destensarse. Es necesario recalcar que se abrirá un espacio de dudas y comentarios antes de proceder a la aplicación de la técnica. A continuación, con apoyo de un audio, realizará una meditación guiada a los participantes. (Anexo 9) Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, Se brindará una despedida y agradecimiento, se les solicitará a los participantes que de preferencia asistan con ropa cómoda a la siguiente sesión.	
--	--	---	--

Unidad 2	¿Cómo hago mi proceso de titulación?	Tema	2.1. Elementos de un proyecto de titulación.
Objetivo de la sesión	Revisar los elementos que contiene un proyecto de titulación, siguiendo los reglamentos de la Universidad Pedagógica Nacional.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
6	Bienvenida Encuadre de la sesión y unidad Recapitulación Conocimientos previos. Elementos de un proyecto de titulación.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten los visto la sesión anterior, luego, se explicará que se inicia una nueva unidad. Como actividad inicial, se abrirá un espacio para que los participantes puedan expresar sus conocimientos previos sobre los elementos que contiene un proyecto de titulación. A continuación, la facilitadora por medio de diapositivas expondrá los elementos que se solicitan en un proyecto de titulación (Anexo 10), como lo son: - Portada. - Índice de proyecto. - Justificación. - Objetivos.	Pizarrón. Plumones para pizarrón. Proyector/ Cañón. Computadora. Diapositivas.

	Actividad extraescolar. Comentarios finales. Despedida	- Hipótesis. - Sujetos participantes. - Estado del arte. - Metodología o estrategia de investigación. - Cronograma - Referencias bibliográficas. Hay que mencionar, además, que se abrirá un espacio en donde los participantes podrán exponer sus dudas sobre los puntos mencionados a lo largo de la presentación. Como actividad extraescolar, se les pedirá a los estudiantes que redacten sus dudas en relación con las metodologías que se utilizan durante las investigaciones educativas. Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, se brindará una despedida y agradecimiento.	
--	---	---	--

Unidad 2	¿Cómo hago mi proceso de titulación?	Tema	2.2. Metodología básica de investigación educativa.
Objetivos de la sesión	- Identificar las diferencias entre la investigación cuantitativa y cualitativa. - Diferenciar sobre los diferentes métodos de investigación.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos

7	Bienvenida Encuadre de la sesión Recapitulación Revisión de actividad extracurricular Metodología cuantitativa y cualitativa. Métodos de investigación educativa.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten los visto la sesión anterior Como actividad inicial los participantes expondrán las dudas que tienen en relación con la metodología utilizada en la investigación educativa. La facilitadora responderá sus dudas, no obstante, también expondrá las diferencias de la metodología cuantitativa y cualitativa por medio de diapositivas (Anexo 11), en donde se verán: - Definición de las metodologías cuantitativas y cualitativas. - Herramientas empleadas en ambas investigaciones. - Las ventajas y desventajas de cada investigación. - Los diferentes métodos de la investigación cualitativa y cuantitativa, así como sus características. Después, se les pedirá a los participantes que, de acuerdo con el tema de su interés para el proyecto de titulación, identifiquen la	Pizarrón. Plumones para pizarrón. Proyector/ Cañón. Computadora. Diapositivas.
---	---	--	---

	metodología que les pueda funcionar mejor para cumplir con los objetivos de su investigación. Se les pedirá que compartan su respuesta de manera voluntaria. Como actividad extraescolar, se les pedirá a los estudiantes que redacten su tema de interés para investigar y una fuente de consulta relacionada a dicho tema. Comentarios finales. Despedida	Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, Se brindará una despedida y agradecimiento.	
--	--	--	--

Unidad 2	¿Cómo hago mi proceso de titulación?	Tema	2.3. ¿Cómo utilizar el APA?
Objetivo de la sesión	Utilizar el modo de citado en APA.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
8	Bienvenida Encuadre de la sesión y unidad	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. Como actividad inicial, la facilitadora expondrá a los participantes, mediante unas diapositivas, la	Pizarrón. Plumones para pizarrón. Proyector/ Cañón. Computadora. Diapositivas

	Citado en APA. Revisión de actividad extracurricular. Comentarios finales. Despedida	manera de citar utilizando APA. (Anexo 12), así mismo se explicará como citar en el caso de: - Citas textuales cortas. - Citas textuales largas. - Paráfrasis. - Referencias bibliográficas. Del mismo modo, se brindarán recomendaciones generales del método de citado en APA. Después, utilizando la actividad extracurricular y de manera voluntaria, los participantes dirán su tema, además de su fuente de consulta para poder citarla en formato APA. Es importante mencionar que, si alguno de los participantes tiene el deseo de revisar alguna cita de su trabajo de titulación, esta se puede compartir para resolverlo de manera grupal. Enseguida, se abrirá un espacio para resolver las dudas de los participantes. Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, se brindará una despedida y agradecimiento.	
--	--	--	--

Unidad 2	¿Cómo hago mi proceso de titulación?	Tema	2.4. ¿Cómo buscar información en internet?
Objetivos de la sesión	- Revisar una manera eficiente de buscar artículos académicos en internet. - Identificar las diferentes bases de datos para buscar información de manera digital.		

No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
9	Bienvenida Encuadre de la sesión Recapitulación Búsqueda de información en internet. Base de datos. Palabras clave Búsqueda de artículos de investigación educativa. Actividad extraescolar	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten lo visto la sesión anterior La facilitadora utilizará la plataforma de “Google académico” y explicará su funcionamiento, a su vez se explicará el uso de las palabras clave, las cuales son términos que resumen el contenido principal de un documento, en este caso proyecto de titulación, esto con la finalidad de acortar la información obtenida en la red. Para ejemplificar el tema, se les pedirá a los participantes que mencionen su tema de investigación para poder buscar en conjunto información sobre su proyecto. Enseguida, se abrirá un espacio para resolver las dudas de los participantes. Como actividad extraescolar, se les pedirá a los a los participantes que, para la siguiente sesión, traigan una lista de actividades que tienen que realizar durante la semana y el mes. Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí	Pizarrón. Plumones para pizarrón. Proyector/ Cañón. Computadora. Diapositivas.

	Comentarios finales. Despedida	en la sesión de hoy?”, Se brindará una despedida y agradecimiento.	
--	---------------------------------------	--	--

Unidad 3	¿Cómo me organizó para escribir?	Tema	3.1. La Agenda como método de organización.
Objetivo de la sesión	Asesorar las diferentes estrategias para planificar el estudio.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
10	Bienvenida Encuadre de la sesión y unidad Organización semanal. Organización mensual. Revisión de actividad extraescolar.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión y se explicara que se inicia la última unidad del taller. Como actividad inicial, se les repartirá a los participantes una plantilla de organización semanal y con ayuda de la actividad extraescolar, deberán de organizar las actividades que tienen que realizar a lo largo de la semana, esto siguiendo los siguientes criterios: Deberán de considerar: - Horas de transporte. - Tiempo de comida y sueño. - Tiempo que pasan en el celular. - Actividades adicionales	Hojas. Lápiz. Plantilla de organización semanal. Papel bond. Mica. Pinturas. Colores.

		(Anexo 13) Posteriormente, los participantes, de manera voluntaria, compartirán su lista de actividades y expresaran las dificultades que se presentan para organizarse. De manera grupal, se buscará dar solución ante las problemáticas expuestas. Finalmente, en un papel bond grande, con una mica para simular un pizarrón, los participantes elaborarán un calendario en donde, tomando los consejos grupales, deberán de organizar sus actividades académicas en un mes.	
	Comentarios finales.	Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, se brindará una despedida y agradecimiento.	
	Despedida		

Unidad 3	¿Cómo me organizó para escribir?	Tema	3.2. Técnica de Pomodoro como estrategia de manejo de tiempo.
Objetivo de la sesión	Asesorar a los alumnos en el manejo de tiempo con la finalidad de que mejore su desempeño de actividades académicas a través de la técnica del pomodoro.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
11	Bienvenida	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista.	Pizarrón.

	Encuadre de la sesión Recapitulación Técnica del pomodoro	Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten lo visto la sesión anterior Como actividad inicial, la facilitadora expondrá a los alumnos la técnica del pomodoro con la ayuda de un cronometro y pizarrón; esta consiste en formar cuatro intervalos de tiempo, en donde se trabajarán de manera activa 25 minutos y se descansarán 5 minutos. Después se discutirá la información obtenida y se les pedirá a los alumnos que elijan una actividad a desarrollar, en la cual busquen seguir el método del pomodoro teniendo en cuenta los siguientes criterios: - No debe de depender de la ayuda de terceros. - Debe preparar su ambiente de trabajo previo a la tarea para evitar distracciones. - Adicionalmente se les brindará una plantilla en donde se deberá de anotar los resultados que obtuvo en cada ciclo/ intervalo de tiempo. (Anexo 14) Posteriormente se les preguntara a los participantes sobre las facilidades y dificultades de la técnica. Finalmente, como herramienta de reorientación de hábitos se buscará trabajar con la aplicación	Plumones para pizarrón Plumas Plantilla de método de pomodoro. Marca textos App de Pomodoro. Dispositivo móvil.
--	--	--	---

	Comentarios finales. Despedida	“Pomodoro” la cual permite crear restricciones de uso como alertas y crea estadísticas para monitorear su uso a lo largo del día. (Anexo 15) Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, se brindará una despedida y agradecimiento.	
--	---------------------------------------	---	--

Unidad 3	¿Cómo me organizó para escribir?	Tema	3.3. Técnica de Cornell.
Objetivo de la sesión	Asesorar a los alumnos con la finalidad de que mejoren su rendimiento en los apuntes escolares mediante el método de Cornell.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
12	Bienvenida Encuadre de la sesión Recapitulación Apuntes escolares.	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista. Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten los visto la sesión anterior Como actividad inicial, los participantes harán una lluvia de ideas en el pizarrón, con las siguientes preguntas de base: - ¿Qué haces con tus apuntes luego de escribirlos?	Plumones para pizarrón Plumas Cuaderno Proyector/ cañón. Computadora. Video. Plantilla de método Cornell Marca textos Pizarrón

	Método de Cornell.	- ¿Qué te gustaría que pasara con tus apuntes en el futuro? La facilitadora expondrá la técnica del método de Cornell, así como su relevancia dentro de la toma de notas, mediante un video. (Anexo 16) Posteriormente, se les pedirá a los alumnos que, con base a los apuntes que han realizado con anterioridad, pongan a prueba este método con el apoyo de una plantilla. (Anexo 17) Por último, la facilitadora pedirá a los participantes que, de manera voluntaria, presenten su apunte.	Plumones para pizarrón
	Comentarios finales.	Para concluir se abrirá un espacio para que los participantes puedan comentar: “¿Qué aprendí en la sesión de hoy?”, se brindará una despedida y agradecimiento.	
	Despedida		

Unidad 3	¿Cómo hago mi proceso de titulación?	Tema	Cierre de curso
Objetivos de la sesión	- Dar cierre al curso – taller. - Realizar una recapitulación de los temas vistos a lo largo del curso.		
No de sesión	Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos didácticos
13	Bienvenida	Se dará una bienvenida a la sesión y se realizará un pase de lista.	Hojas de evaluación. Bolígrafos Constancias

	Encuadre de la sesión Recapitulación Dudas o comentarios Evaluación del curso Entrega de constancias Comentarios finales. Despedida	Enseguida se dará una explicación de los contenidos que se trabajaran a lo largo de la sesión. También se abrirá un espacio para que los participantes comenten los visto la sesión anterior La facilitadora hará un repaso general de los temas vistos a lo largo del curso, además, abrirá un espacio para externar las dudas y aprendizajes sobre algún tema del curso – taller. Se les pasara un cuestionario a los participantes para que puedan plasmar su experiencia a lo largo del curso. (Anexo 18) Se les hará entrega a los participantes de una constancia que acredite la asistencia y participación en el curso – taller. (Anexo 19) Se brindará una despedida y agradecimiento por la asistencia al taller.	
--	--	--	--

CONCLUSIONES

A lo largo de la presente investigación, se ha señalado la importancia que tienen las emociones dentro del ámbito escolar, esto debido a que permiten la adaptación del sujeto a las condiciones cambiantes del medio.

Pese a que no existen emociones que puedan ser clasificadas como negativas algunas cuando se mantienen por un estado de tiempo prolongado produce estragos o alteraciones dentro del organismo. Un ejemplo de esto es el estrés, pues una persona bajo sus efectos prolongados presentar dificultades en las capacidades cognitivas, entre ellas la pérdida de la memoria y la dificultad para concentrarse.

En esta tesis se identificaron las causas del estrés académico de los estudiantes de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional durante su proceso de titulación.

Mediante la aplicación de entrevistas se puede confirmar que el estrés académico es una realidad prevalente en los estudiantes durante su proceso de titulación, lo que deriva, en consecuencias físicas, emocionales y conductuales.

Dentro del trabajo de campo, es posible identificar diversos factores determinantes del estrés, de los cuales destaco: la incertidumbre presentada por factores internos y externos en los estudiantes como, por ejemplo, la vida posterior a la universidad, la falta del trabajo en equipo, preocupaciones financieras, entre otros.

También existe una causa del estrés con relación a la falta de claridad metodológica por parte de los estudiantes para elaborar el proceso de titulación, pues no existe una representación de la investigación como algo práctico, además de que se requiere una orientación en relación con la búsqueda de la información y el citado de fuentes de consulta.

A su vez, la falta de gestión de tiempo, junto con las asesorías esporádicas, afecta directamente en el alumno debido a que comentarios como “haz esto” influye en su motivación y autoconcepto, dificultando concluir el proceso de titulación.

Hay que mencionar además que la falta de regulación emocional impacta directamente dentro de la dimensión afectiva del aprendizaje, durante el proceso de titulación, dicho factor resulta clave para evitar la deserción de este.

En este sentido, la orientación educativa nos propone una vertiente desde la pedagogía para dar solución ante la presente problemática, esto debido a que está determinada por el contexto escolar y se enfoca en la educación integral (saber ser, saber hacer, saber conocer y saber convivir), con la finalidad de que se logre el reconocimiento de habilidades, intereses e incluso limitaciones, para que el individuo y/o individuos se desarrollen plenamente tanto individual como socialmente.

De esta manera, la función del orientador es conocer la realidad en la que se desarrollará su trabajo y las demandas a las que estará sometido. Con el fin de buscar soluciones a problemas familiares, de aprendizaje, integración social, personalidad, autoconcepto, sexualidad, etc., que influyen en el rendimiento académico y la calidad de vida de los alumnos, en sus relaciones familiares y con el propio profesorado.

En el contexto universitario, la orientación educativa tiene el objetivo principal de ayudar al estudiante en su desarrollo metacognitivo para la elaboración de su proyecto de vida, lo que nos brinda una pauta como pedagogos para la creación de intervenciones que brinden un bienestar al sujeto.

Para concluir destaco la importancia de ir más allá de la mera recogida de datos, para ofrecer soluciones factibles y fiables al problema, de modo que se elimine o reduzca el estrés académico y se logren mejoras en la calidad de la enseñanza, salud y el bienestar de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila, A., Castillo Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, N., (2015). Academic Stress. EDUMECENTRO, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=en.
- Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R. (2012). Marco general de la orientación educativa. Álvarez González, M., y Bisquerra Alzina, 17-43.
- Andrade, C. y Muñoz, C. (2004). El taller crítico: Una propuesta de trabajo interactivo. Tabula Rasa. (2), 251 – 262. <https://revistatabularasa.org/numero-2/andrade.pdf>
- Anuarios Estadísticos de Educación Superior - ANUIES. (s. f.). Recuperado el 01 de abril del 2024. <http://www.anui.es.mx/informacion-y-servicios/informacion-estadistica-de-educacion-superior/anuario-estadistico-de-educacion-superior>
- Araque, N. P., Díaz, A. M., y Lara, C. C. (2017). Variables transdiagnóstico para ansiedad generalizada y depresión mayor en una muestra de estudiantes universitarios. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1250/araquena_talia2017.pdf?isAllowed=y&sequence=2
- Austin, M-P., Mitchell, P. & Goodwin, G. M. (2001). Cognitive deficits in depression. The British Journal of Psychiatry, 178(3), 200-206. doi: 10.1192/bjp.178.3.200
- Batthyány, K., Cabrera, M., Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N. & Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación para las ciencias sociales: apuntes para un curso inicial.
- Barletta, C. M. (2020) La orientación educativa como campo de intervención, origen, sentidos y perspectivas. Archivos de Ciencias de la Educación, 14 (18).

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2(26),270-289
- Bisquerra, R. & Álvarez Gonzáles, M. (1996). Modelos de intervención en orientación. En Álvarez Gonzáles, M. y Bisquerra, R. (Coord) *Manual de Orientación y Tutoría*. Barcelona: Praxis. (pp. 151 – 331)
- Bisquerra, R. (1996). Cap. 6. Factores pedagógicos. En *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica* (pp. 57 - 84). Editorial Norcea.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, (21), 7 – 43.
- Bisquerra, R. (2009). Estructura y función de las emociones. En *Psicopedagogía de las emociones* (pp. 69-94). España: Síntesis.
- Cardoso, C. E. R., & Díaz, C. M. (2020). El humanismo en la práctica docente de las instituciones de educación superior. *Palermo Business Review*, (22), pp. 73-83. Recuperado el 11 de marzo de 2024: https://www.palermo.edu/negocios/cbrs/pdf/pbr22/PBR_22_04.pdf
- Dávila, F. D. G., Moreano, Y. M. P., & Fernández, D. M. M. (2019). Pensamiento crítico y su relación con el rendimiento académico en la investigación formativa de los estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Díaz, J. L. R. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36).
- Estrada, M. R. B., & Manguan, I. V. (2011). La educación moral y cívica: propuesta pedagógica de Kerschensteiner, Natorp y Spranger. *Innovación Educativa*, 11(55), pp. 32-43. Recuperado el 11 de marzo de 2024: <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421429003.pdf>

- Gaceta UPN. (2019, abril-mayo). Reglamento General para la Obtención de un título de licenciatura de la UPN. <https://www.gob.mx/upn/documentos/gaceta-upn-139-201920>
- Gaeta, M. & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Gómez-Carretero, P., Monsalve, V., Soriano, J. F., & De Andrés, J. (2007). Alteraciones emocionales y necesidades psicológicas de pacientes en una Unidad de Cuidados Intensivos. *Medicina Intensiva*, 31(6), 318-325.
- González, M. (junio, 2020). Estrategias didácticas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en educación primaria. 5(3), 134 – 156.
- Grañeras, M., & Parras, A. (2009). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. CIDE. Ministerio de Educación. Gobierno de España. Secretaría General Técnica.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Recolección de datos cuantitativos. *Metodología de la investigación*, 6, 196-267.
- Hernández, F. y Sancho, J. (1993). Capítulo 7. Los ámbitos de la evaluación. En: *Para enseñar no basta con saber la asignatura*. Barcelona: Paídos.
- Heim, C., Plotsky, P. M. & Nemeroff, C. B. (2004). Importance of studying the contributions of early adverse experience to neurobiological findings in depression. *Neuropsychopharmacology*, 29(4), 641–648. doi: 10.1038/sj.npp.1300397
- Homero (2009). *La Odisea*. Quito, Ecuador: Tayupanta Lucas Marcelo
- Justis, O., Almestro, S. y Silva, O. (2017). Pedagogía para el desarrollo socioemocional. A propósito de la gestión de aprendizaje en el contexto santiaguero.

- Larrea de Granados, E. (2015). Unidad curricular de Titulación documento de apoyo no vinculante. Consejo de Educación Superior. <https://www.ces.gob.ec/doc/2-seminario/unidad-de-titulacion.pdf>
- López López, V., Zagal Valenzuela, E., y Lagos San Martín, N. (septiembre, 2020). Competencias socioemocionales en el contexto educativo: una reflexión desde la pedagogía contemporánea. *Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), pp. 149–160. <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4508>
- López, B., Rodríguez, F., Vázquez, E., & Alcázar, R. (2012). Intervención cognitiva conductual para el manejo de la ira. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 97-104. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189009.pdf>
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Martínez, Díaz E., Díaz Gómez D., (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores* [Internet]. 10(2). http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1
- Martínez, P. (2002). Cap. 1. La orientación y la intervención psicopedagógica. En *La Orientación y la Intervención Psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención* (pp. 19-72). EOS
- Martínez, P. (2002). Cap. 2. Modelos de intervención psicopedagógica. En *La Orientación y la Intervención Psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención* (pp. 79-131). EOS.
- Maletic, V., Robinson, M., Oakes, T., Iyengar, S., Ball, S. G., & Russell, J. (2007). Neurobiology of depression: an integrated view of key findings. *International journal of clinical practice*, 61(12), 2030–2040. Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1742-1241.2007.01602.x/pdf>

- Naranjo, M., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Niño, R. M. V. (2024). La incertidumbre de los estudiantes universitarios. *WILLACHIKUY*, 4(1), 9-11.
- Oliveros, V. (enero-abril, 2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra
- Palumbo, G. (s.f) Educación superior: estudiar y trabajar. In IV Pre-Congreso de Especialistas en Estudios del Trabajo (p. 169).
https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/10168/cuadernillo-con-ponencias-1-170-206.pdf
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., & Bisquerra Alzina, R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica.
- Plazola, M., (2008). Tres planes de estudio para la formación de pedagogos. En *Sujetos y Procesos del Cambio Curricular* (1.a ed) pp. 42-80.
- Quiliano, M., & Quiliano, M., (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 3. Epub
<https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.
- Sánchez Cabezas, P., López Rodríguez, M., y Alfonso Moreira, Y. 2018) La orientación educativa en la actividad pedagógica profesional del docente universitario. *Revista Conrado*, 14(65), pp. 50-57.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14s1/1990-8644-rc-14-s1-50.pdf>
- Sanchiz, M. (2009). Capítulo 1. Concepto y evolución de la orientación. En M. Sanchiz *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. (pp. 17 - 37) Publicacions de la Universitat Jaume I. España.

- Sanchiz, M. (2009). Capítulo 2. Principios, Objetivos y Funciones de la Evaluación. En M. Sanchiz Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. Publicacions de la Universitat Jaume I. España. Pp. 45-55
- Sanchiz, M. (2009). Capítulo 4. Modelos básicos de intervención. En M. Sanchiz Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica. Publicacions de la Universitat Jaume I. España. Pp. 80-95
- Santivañez, V., (2004) " La didáctica, el constructivismo y su aplicación en la escuela" en: Revista Cultura. Vol. 18, No. 18: 137-148.
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- UNAM (2022, 1 septiembre). Si transgredes las normas, la culpa impide que lo repitas. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/si-transgredes-las-normas-la-culpa-impide-que-lo-repitas/>
- UNAM (2022, 31 agosto). Aprendamos a controlar nuestro enojo. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/aprendamos-a-controlar-nuestro-enojo/>
- UNAM (2022, septiembre 1). Trabajemos en la tolerancia a la frustración. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion/#:~:text=La%20frustraci%C3%B3n%20es%20la%20respuesta,mayor%20ser%C3%A1%20la%20frustraci%C3%B3n%20resultante.>

- Universidad Pedagógica Nacional (UPN) [Sitio web] (2023). Pedagogía. Consultado el 11 de marzo del 2024 <https://upn.mx/index.php/estudiar-en-la-upn/licenciaturas/18-estudiar-en-la-upn/93-pedagogia>
- Universidad Pedagógica Nacional (UPN) [Sitio web]. (2023) Consultado el 11 de marzo del 2024, de: <https://upn.mx/index.php>
- Vargas, R. (2014) Elementos esenciales que guían a profesionales que se inician hacia el diseño de un modelo de orientación Revista Electrónica Educare, 18 (1), pp. 265-280, Universidad Nacional Heredia, Costa Rica.
- Vélez, R. (1995). EL saber de la narrativa. Revista Aleph, N°95. Manizales: Fundación Aleph. Octubre-diciembre. pp: 37-47.
- Vera, G. (enero, 2003). Pedagogía y formación de orientadores: una perspectiva constructivista. Revista de Pedagogía, 24(69), pp. 137-166. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922003000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Vivas, M. (diciembre, 2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens, 4 (2), pp. 1-22. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Transcripción de las entrevistas realizadas en el trabajo de campo

Campo 1. Paula, octavo semestre, entrevista realizada el 12 de febrero a las 12:45 p.m.

Entrevistadora Paulina (EP): Antes de comenzar me gustaría agradecer tu tiempo, esta entrevista es nada más para conocer tu opinión acerca del estrés y cómo estás viviendo este último año porque es mi tema de investigación de tesis. Entonces, para comenzar tú, ¿Qué situaciones te producen estrés de manera cotidiana?

Entrevistado: Siento que cuando no trabajan o sea cuando sea como en equipo que las personas no trabajen porque bueno mi compañero y yo somos muy, así como de puntuales con los trabajos antes si alguien se atrasa o no está aportando algo al trabajo como que eso me causa mucho estrés.

EP: ¿cuáles son las sensaciones que recibes en ti misma cuando estás pasando por un momento de estrés?

E: Pues sería como enojo, cuando me estreso suelo enojarme mucho y este pues sí, nada más como eso, como enoje.

EP: Y tú, así, ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés, como influyen estas en tu cotidianidad?

E: yo digo que me desespero, como que no me puedo concentrar en lo que estoy haciendo por estar pensando cuando es la fecha de entrega o así y cuando estoy enojada, nada más me enoja y no hablo con nadie.

EP: y ¿Qué situaciones identificas como limitantes para el buen rendimiento personal?

E: Pues podría ser a lo mejor la distancia, la distancia de mi casa, en la escuela, el tráfico porque luego muchas veces eso como que te hace estresarte en el camino y como que ya no pones la misma atención en las clases y como que hace que ya no puedas desempeñarte bien en las actividades.

EP: ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación?

E: Pues yo me siento como más relajada, hago otras cosas. Porque cuando estoy estresada no hago otras cosas más que lo que tengo que hacer y me siento culpable cuando descanso.

EP: ok, tú además de lo que me platicabas del enojo ¿tú identificas, pero ahora un cambio físico en ti cuándo tienes estrés?

E: Cuando me estreso mucho y siempre me ha pasado, que me salen como granitos. Me salen muchos granitos cuando me estreso. No sé por qué, pero es lo que he notado sobre todo en las manos y las piernas.

EP: ¿Tú consideras bajo tu perspectiva que pasar por una situación de estrés pueda llegar a ser beneficioso de alguna manera?

E: Yo digo que sí, a veces sí, porque como que me genera más presión para hacer las cosas, solo apresurarme y más en hacer cosas.

EP: ¿Cuál es tu relación que estableces con tu familia cuando estás estresada?

E: Es que sí me enojo con todos. Bueno cuando estoy estresada o no les hablo o les hablo mal porque como que no me dejan concentrarme y luego mi familia es de hacer mucho ruido y este y por eso luego suelo estar de malas.

EP: ¿consideras que esto se ha llegado a afectar tu relación con tu familia?

E: No, porque en esos tiempos en los que estoy como estresada normalmente nos llevamos bien y es muy raro cuando llego a estar estresada en mi casa o así, casi siempre es en la escuela.

EP: Tu ¿Consideras que la relación con tus amigos se ve afectada cuando padeces estrés?

E: Con algunos. Con los que me trajo porque por ejemplo con mi amiga trabajamos bien y no nos estresamos, pero igual las demás personas que no trabajan si me estreso y me desespero.

EP: Tu piensas que influye en ti, ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés?

E: No. Como que no les tomo importancia si los demás están estresados.

EP: En viceversa. ¿Consideras que cuando estás estresada si llegas a influir en los demás o como que tampoco dices?

E: No, yo siento que no, porque bueno en la escuela no es como deje de ir hablándoles a todos cuando estoy estresada, como que no siento que les influya.

EP: ¿Y qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues es que nosotros ahorita estamos haciendo lo del protocolo bueno sé que se tiene que registrar lo del asesor y ya que vas haciendo por partes tu proyecto de titulación.

EP: ¿Consideras que tienes suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: Pues yo digo que no tantos, o sea como lo básico que se debe de saber, como registro y así.

EP: Y tú consideras, ya en el sentido más de elaborar este proceso de titulación, ¿que tienes los conocimientos así teóricos, procedimentales y metodológicos para realizar tu proceso?

E: Yo digo que, si tengo algunos, o sea, si me falta porque estoy haciendo un informe de servicio. O sea, me faltaría concluir el servicio y a lo mejor de esa parte, pero siento que lo más que lo conforma así. O sea, como que sí. Pero no se en cuestión de organizarme, porque no sé cómo escribir como que, así más ...

EP: ¿Constante?

E: Si

EP: ¿Tú en este último año te has sentido más estresada en comparación con los años anteriores?

E: No, no me has sentido tan estresada como en otros. A pesar de que es el último año, como que ha sido más tranquila en cuestión de trabajos. Porque todo se ha trabajado dentro de la clase o sea no es como que no tenemos tareas aparte entonces siento que si ha sido más relajado que otros

EP: Ok. ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues es que no me genera, así como como estrés, sino que siento que como voy conforme debo de ir como que ha sido más tranquilo.

EP: Ok. ¿Tu visualizas dentro de tu persona el proceso de titulación como algo positivo o como algo negativo?

E: Es algo de lo que te hablan desde que entras, que, si a fuerza lo tienes que hacer, pero yo lo veo como algo posible.

EP: Tú consideras que el realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

E: No, por qué lo llevamos dentro de la misma materia de tesis, entonces lo hemos ido haciendo conforme nos lo piden, no ha sido un impedimento para hacer las demás áreas.

EP: ¿Cuáles considerarías que son tus fortalezas para llevar a cabo este proceso de titulación?

E: Siento que es un reto, pero ya mejoré en como buscar información y redactarla o sea como que se me viene muchas ideas y sé cómo redactarlo, como plasmarlo en el trabajo.

EP: ¿Y cuáles consideras que serían las áreas de oportunidad en las que a lo mejor podrías mejorar para que este proceso sea óptimo?

E: Podría ser como citar y todo eso como citar los autores y eso como que luego me cuesta trabajo.

EP: ¿Tú qué estrategias consideras que podría implementar la universidad para que el proceso de titulación sea como que un poco más sencillo?

E: Este yo creo que se deberían de abrir como más talleres como eso buscar información, porque luego dentro de la misma materia (seminario de tesis) como que te explican muy rápido y como que no logras captar como los pasos que debes de seguir o como debes de seguir.

EP: ¿Tú realizas alguna actividad para disminuir tu sensación de estrés con

E: Ay sí, me gusta mucho colorear cositas.

EP: ¿Esta actividad la realizas de colorear cuando estás estresada únicamente o ya como de manera cotidiana?

E: Ósea, lo hago de manera cotidiana pero cuando estoy estresada lo hago más o sea si hago una por ejemplo diariamente hago una ese día ya me hago como tres.

EP: ¿En qué piensas que te beneficia el colorear?

E: ¿Cómo que me relaja? Siempre me ha relajado y es que lo hago mientras veo una película así entonces siento que es una actividad que me relaja.

EP: específicamente ya dentro de la universidad, ¿realizas alguna actividad para cuando por ejemplo te estresa las tareas o algo así?

E: No. Pues nada más estoy con mis amigos. Como que les platico todo y ya.

EP: Oye, ¿y tú sueles planificarte para hacer tus tareas? Sí. ¿Qué estrategias más o menos utilizas?

E: Tengo un cuadernito y anoto por semana lo que tengo que hacer por ejemplo el lunes no sé tengo tarea de tal cosa el martes tengo que hacer esto y esto tengo que hacerlo del servicio y así.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: No, es que siento que como eso me ha funcionado, como que no he buscado otra estrategia para organizar.

EP: ¿Cuándo descubriste estrategia para organizarte, percibiste algún cambio a como cuando no la tenías por ejemplo?

E: Sí, porque yo lo antes lo hacía en el teléfono, pero nunca le hacía caso y cuando lo empecé a escribir en la libreta como que yo decía no es que la tengo que rayar para ver que ya lo hice.

EP Está de la libreta, ¿lo usas en algún periodo más del semestre o como que es continuo?

E: No, la uso siempre.

EP: Ya para terminar ¿Piensas que este tema del estrés mientras estamos en la titulación es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Yo digo que sí porque bueno yo en lo personal no lo estoy pasando tan mal, pero hay algunas personas que sí, porque a lo mejor no tienen como un tema definido o no saben en qué van a trabajar siento que sí debería de considerarse eso que no se haga un proceso más pesado para los demás.

EP: ¿Te parece positivo que se haga parte a los estudiantes de esta investigación?

E: si yo digo que sí, porque, así como te decía como que puede ayudarlo más y me va a reducir esta presión del trabajo.

EP: y ya por último ya ahora sí lo último este ahora qué rico ver cuál es tu apreciación personal de lo que fue esta entrevista

E: Pues me gustó porque con las preguntas, puedes identificar en las áreas en donde puedes tener mayor estrés o en los que no. Si te estás estresando por ejemplo ahorita; entonces yo creo que es importante para reconocer tus niveles de estrés en la escuela.

Campo 2. Patricia, séptimo semestre, entrevista realizada el 21 de noviembre del 2023 a las 12:53 p.m

EP: Hola. ¿En qué campo estás cursando?

E: Estoy en pedagogía imaginativa.

EP: ¿A ti qué situaciones de manera cotidiana te producen estrés?

E: Creo que todo me ocasiona estrés. No, pues yo creo que lo que me ocasiona más estrés es como la desorganización, en general, podría ser.

EP: Tú cuando estás estresada, ¿qué sensaciones percibes en tu persona?

E: Cambio mucho de carácter, soy muy cortante con las personas.

EP: Y ¿Cómo identificas que estás pasando por un momento de estrés?

E: Pues me empieza como en mi casa como que comienzo a tratar mal a mi mamá o a las personas o a responderle a mi hermana, incluso tengo como síntomas en mi cuerpo, ahí comienzo a identificar que tengo estrés.

EP: ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no tienes dicha situación?

E: Pues me siento tranquila o como que no sé, no siento nada.

EP: Ahora, ¿identificas también algún cambio biológico en tu persona cuando estás pasando estrés?

E: Este me sudan las manos y este como que me empieza, o sea, aparte del estrés, me da como ansiedad. Porque soy ansiosa. Entonces he empezado desde la cabeza, empiezo como a buscar esas, ¿cómo se llama?, esas formas de estar como en el veinte de para estar más tranquila con la ansiedad y el estómago.

EP: ¿Tú consideras dentro de tu perspectiva que pasar por una situación de estrés puede llegar a ser beneficioso de alguna manera?

E: No, para nada

EP: ¿Por qué consideras que el estrés podría no ser beneficioso?

E: Porque en mi caso sí tuve una situación de que por el estrés sí me llevó como a unas consecuencias malas, me llevó como a un mal físico, ya fue tanto estrés que ya mi cuerpo no lo pudo aguantar, estuve internada por el estrés entonces como que mi cuerpo ya no lo aguanta.

EP: ¿Y consideras que el estrés ha llegado a tu relación con tu familia?

E: No me ha llegado a afectar.

EP: Y en relación con tus amigas, amigos, ¿Consideras que el estrés ha llegado a afectar tu interacción con ellos o al igual que con tu familia, lo llegas a separar?

E: A lo mejor un poco por el distanciamiento, pero por lo mismo de que me dé cuenta cómo empieza a actuar, es cuando me empieza a distanciar para no tal la relación.

EP: ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés?

E: Si se hace un estrés colaborativo, creo yo, igual yo creo que entre amigas también se hace un estrés colaborativo, activo y creo mucho en eso que, si te afecta mucho el ambiente, puede ser por como interactúas con las personas o no.

EP: ¿Y tú en viceversa, consideras que tú cuando estás estresadas si llegas a influir como tal en tu salón o consideras que no?

E: Pues no le he puesto tanta atención a eso, entonces yo creo que por el punto de vista no.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Realmente la única información que así que me llega a la cabeza son los anuncios de la UPN para hacer tu tesis. Es lo único que tengo de información como tal.

EP: ¿Y consideras que tienes lo suficiente conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: No. Sí, siento que si hace falta mucha información sobre eso. Que te hagan como ese asesoramiento de lo mejor desde que enteras. creo que eso es importante.

EP: ¿Y tú consideras, ya en relación más a la elaboración del proceso del proyecto, tú consideras que tienes los suficientes conocimientos teóricos para prácticos o metodológicos para llevarlo a cabo?

E: No.

EP: ¿Qué consideras que te faltaría?

E: Pues creo que sí sería un poco lo teórico, porque pues hay cosas que unas personas te pueden decir, o sea, unos profes que te están diciendo una cosa y luego otros te dicen otra y eso, porque ahorita les pasando. Ahora sí que es un relajo.

EP: Entonces, ¿cómo qué dificultades? ¿te refieres a que te dicen que es el proyecto de una manera y otro profesor te dice que es de otra manera?

E: Sí. O sea, que por ejemplo la metodología se hace de una forma y de pronto no, dicen que no, que es de otra forma y pues preguntamos bueno cómo quieren que lo hagamos y nos dicen no pues es que hay otra forma entonces ya no sabemos cómo

EP: ¿en este último año has sentido más estrés en comparación con años anteriores?

E: No, creo que ahorita no.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Creo que me genera este pues curiosidad de lo que pueda suceder en el proceso.

EP: ¿Tú visualizas este como algo positivo o algo negativo?

E: Algo positivo porque pues porque eso es algo que has estado formando durante todos estos tres años y es algo que he hecho yo con la compañía de mis padres, o

sea de apoyo, pero creo que es lo mío, porque pues yo he estado echando poco de mi tema, de esto, de aquello, entonces creo que me merezco esta titulación.

EP: ¿consideras que el realizar tu proceso de titulación afectada en tu rendimiento académico?

E: No, porque pues todo ahora sí que en todas las materias vamos a entregar el mismo proyecto.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo justamente este proceso de titulación?

E: creo que es la responsable. ser responsable organizarme y ser organizada y ser muy y creo que hasta en cierto punto, ¿cómo lo puede decir?, resiliente.

EP: ¿Y cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar para que este proceso sea todavía óptimo?

E: Creo que sería la paciencia. Aprender a ser paciente y ya dame por no ser tan aprensiva.

EP: Ok, ¿Tú qué consideras que la universidad en específico podría hacer para llevar este proceso de una manera más sencilla?

E: Tener acompañamientos o asesoramiento desde primer semestre que te vaya incluso desde que llegas es como llevar a las oficinas donde está el de la titulación, donde está todo eso. Cómo es todo el proceso. Y hasta cómo escoger tu asesor, todo, todo, todo, para que ya cuando uno esté en el campo, ya no se dificulte tanto y que también por lo mismo que te preparen teóricamente, más de lo que ya de lo que te preparan, porque hay veces que los temas son muy vastos.

EP: ¿Revises alguna actividad para disminuir el estrés?

E: Sí, realizó pilates.

EP: Ok. ¿Esta es actividad? ¿Estos pilates lo realizas de manera cotidiana o cuando estás estresada nada más?

E: Cotidiana.

EP: Ok. ¿En qué consideras que te beneficia a realizar pilates?

E: Yo creo que enfocar todo mi estrés, ahora sí que la energía que utilizo para los pilates, para hacer los ejercicios, pues en cierto punto ahora sí que dejar que el cuerpo lo saque de esa forma.

EP: Dentro de la universidad ¿realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés por tareas?

E: Pues creo que estar en compañía con mis amigas es lo que me ayuda.

EP: ¿Sueles planificarte para realizar tus tareas?

E: Sí, mucho.

EP: ¿Cómo qué estrategias, tienes alguna agenda?

EP: Pues, de hecho, este primero, pues antes solía anotar mis tareas y dependiendo de la prioridad y de la fecha de entregar, empezaba a hacer mis tareas.

EP: Ok, ¿has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: No porque es la que más me ha funcionado.

EP: ¿Tú percibes cambios en tu estado de ánimo a cuando realizas estas estrategias a cuando no las realizas?

E: Sí, mucho. Me hace equilibrada al ser otro tipo de estrategias.

EP: ¿Estas estrategias las realizas más algún periodo específico del semestre como a inicios, mediados o finales o como que ya es continuo en todo el día?

E: Yo creo que lo que es al inicio y no, yo creo que, durante todo el semestre, ya dependiendo de cómo es el ritmo de cada semestre, ya es como que veo a ver esto, ya no, o sea, esta técnica no me sirve porque ya es una materia, por ejemplo, ya es como que ya lo voy modificando.

EP: ¿Ok, tú piensas que este es un tema que sí tiene de relevancia ser estudiado?

Sí, mucho, porque creo que, si no debería ser como de cierta forma, ahora sí como que, normalizado, porque ahora sí que, en otros países, gracias a este estrés, llegan a un este, pues llegan los estudiantes a tanto estrés que, pues se llegan a suicidar o cosas así, por no saber el manejo de todo esto, entonces yo creo que sí es importante para que los jóvenes puedan estar sanos mentalmente en el proceso de su titulación.

EP: Ok, ¿te parece positivo que justamente tomen de los estudiantes para realizar lo que es una investigación relacionada con estrés.?

E: Sí, sí es importante.

EP: Y, por último, ¿cuál es tu percepción personal de lo que fue la entrevista?

E: Pues fue muy, o sea, fue muy tranquila. Las preguntas fueron muy sencillas y muy fácil de entender y pues ahora sí que la entrevistadora también ayudó mucho a entender las preguntas y en dado caso no llegabas a entender en el momento, entonces fue como muy tranquilo.

EP: Muchas gracias por tu apoyo y tiempo.

Campo 3. Ana, octavo semestre, entrevista realizada el 06 de mayo del 2024 a las 13:44 p.m.

EP: ¿Qué situaciones consideras que te producen estrés?

E: Que la gente llegue tarde, que no se pongan de acuerdo para hacer un trabajo y siempre sea la responsabilidad de los demás, es como el estrés.

EP: ¿Qué sensaciones percibes en ti cuando sientes estrés?

E: Enojo

EP: ¿Cómo identificas que estas pasando por un momento de estrés?

E: Yo creo que me fijo en mi actitud, es como que estás muy preocupada pensando en eso y no piensas en los demás.

EP: ¿Qué situaciones identificas como limitantes para el buen rendimiento personal?

E: El transporte, los trabajos en equipo, los docentes, el ambiente social dentro de la institución.

EP: ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación?

E: Pues me siento tranquila, pero sobre todo comienzo a prestar atención a las cosas.

EP: ¿Identificas algún cambio biológico en las situaciones de estrés?

E: Me duele la cabeza, pero los dolores estomacales son los primordiales.

EP: Tu consideras que pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera?

E: Pues yo creo que el estrés tiene una emoción que tiene el ser humano y que tenerlo no te limita a desarrollar otro tipo de emociones o actitudes, sin embargo, el estrés te ayuda como para regularte además de conocerte a ti misma y ver que es lo que te puede llevar al límite.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado?

E: Es diferente mi familia llega a sentirse preocupada porque estoy estresada.

EP: ¿Consideras que el estrés ha llegado a afectar la relación con tus familiares?

E: Si porque cuando me enojo tiendo a desquitarme con otras personas y en ese caso la familia, y creo que ahí afecta la relación social.

EP: y con tus amigos, ¿Consideras que la relación con tus amigos se ve afectada cuando padeces estrés?

E: Si bastante, por el enojo.

EP: ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés? ¿De qué manera?

E: Si claro, podría decirse que es como que un contagio.

EP: Cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.

E: Si

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pero información sobre que, ¿El proceso en general?

EP: Si, el proceso en general

E: Pues que, por ejemplo, en este séptimo semestre, lo que se entrega mayoritariamente son proyectos que después se pueden componer en tu tesis, con estos proyectos en el siguiente semestre puedes ejecutarlos, como tal unirlos para que se logre el trabajo de tesis.

EP: ¿Consideras que tienes suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: No eso falta muchísimo en la universidad, más difusión.

EP: ¿Consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: No

EP: ¿Cuáles consideras que te faltarían?

E: Yo creo que, de saber de los trámites, en su mayoría, yo creo que también por la falta de difusión que existe, la falta de docentes que existe dentro de la institución y también el que los alumnos, en este caso nosotros, no nos acerquemos a preguntar.

EP: En este último año, ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: No

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Nervios, también emociones como: nervios, felicidad, angustia también tristeza, porque el proceso de titulación también es una ruptura en la vida académica porque ya dejas la vida académica y ya vas a otro proceso que es la titulación, entonces como que son variadas.

EP: ¿Visualizas el proceso de titulación como algo positivo o negativo?

E: Yo digo que positivo.

EP: ¿Por qué positivo?

E: Porque justo el, todos tus conocimientos y todo lo que has adquirido a lo largo de siete o seis semestres los juntas y los pones en un solo proyecto.

EP: El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

E: No, es que también es de acuerdo a la organización de cada quien.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: La concentración, la dedicación también y el esfuerzo.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: La organización de tiempo para ejecutar mejor los trabajos o en este caso la tesis o las fortalezas. Eso me serviría mucho.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés?

E: Si

EP: ¿Cuáles?

E: A veces me pongo a platicar con mis amigas o les digo que tengamos una salida para liberar todo ese estrés.

EP: ¿Estas actividades las realizas solo cuando te sientes estresada o es parte de tu vida cotidiana?

E: No, ya es parte de mi vida cotidiana.

EP: ¿En qué piensas que te beneficia hacer esas actividades?

E: Yo creo que una mejor socialización, puedo hablar, comunicarme, la comunicación es fundamental para el ser humano. Al igual que yo puedo contarles mis cosas a mis amigas como lo hago y con ellas es un acompañamiento mutuo y creo que también funciona con la familia, bueno depende hay familias diversas, funcionales y disfuncionales y yo creo que la familia también funge como principal motivador de estudios, entonces al hablar con ellos, con tu familia también como que te ayuda.

EP: Ok, Dentro de la escuela, además de hablar con tus amigas, ¿Realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?

E: Si, realizó una actividad deportiva: la bicicleta, bueno ciclismo.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Si

EP: ¿Qué sueles usar?

E: Primero el tiempo, establezco el tiempo en que voy a llegar mi casa, el tiempo en el que tengo que comer y el tiempo en que después tengo que hacer las tareas y después dormir temprano.

EP: ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades?

E: Yo creo que el estrés llega primero cuando no sé cómo organizarme ya cuando logro organizarme, creo que el estrés, no se va, pero pues ya menos.

EP: Oye y ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: Claro pero no las he hecho.

EP: ¿Cuál es el periodo en el que más utilizas estas estrategias?

E: Yo creo que a finales

EP: OK, ya para terminar tu ¿Piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Si, el estrés académico no debería de ser normalizado y menos en la universidad que es cuando la gente se está preparando para el futuro, para el mundo laboral. Somos como las nuevas personas que estamos llegando y no es, bueno no se me hace correcto que justo no se hablen de este tipo de temas.

EP: ¿Te parece positivo que se haga parte al estudiantado de estas investigaciones?

E: Claro que si

EP: Y ya, por último, ¿Cuál es tu apreciación personal con respecto a esta entrevista?

E: Estuvo amena, creo que hablar de esto también me ayuda como para liberar un poco lo que tengo y además pues es primordial y debería de ser prioritario dentro de la universidad.

EP: Muchas gracias por tu participación.

Campo 4. Eugenia, octavo semestre, entrevista realizada el 08 de abril del 2024 a las 12:39 p.m.

EP: ¿Qué situaciones te producen estrés?

E: Bueno, a mí lo que me produce estrés principalmente es el hecho de ver como mis tareas aumentan, el que ya estoy en el último año, la verdad es que prácticamente estoy en mi último semestre y no llevo un gran avance de mi tesis yo bueno de mi proyecto pensé no sé muy bien que voy a realizar me gusta mucho mi campo, pero sí estoy presionada por eso ahorita, ahorita en este semestre lo que me estresa es esa situación.

EP: ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés?

E: Pues a mí lo que me pasa es que me duele mucho la cabeza y me tiemblan las manos la verdad es que cuando me llegó estrés por alguna exposición o algo por el estilo me empiezo como que a tartamudear y me pongo muy nerviosa, aunque yo sepa el tema y ya esté segura de ello, se me dificulta mucho.

EP: ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

E: Pues yo creo que eso no soy una persona que sea muy enojona o emocional, pero si pues sí me siento como nerviosa. Por así decirlo, también últimamente me han salido granitos, pero es que son muchas cosas. Como que todo cuando te gradúas es que la foto que la fiesta y todo. Considero que soy una persona introvertida, pienso que puede deberse al hecho de que como no me gusta ser el centro de atención, el hecho de tener fotos y esto y demás me genera como ansiedad como estrés.

EP: ¿Identificas además de estos granitos que te salen y demás algún otro cambio biológico cuando estás en estas situaciones de estrés?

E: No, pues la verdad es que no identifico algo que pudiera agregar.

EP: ¿Pasar por una situación de estrés consideras que podría ser beneficioso de alguna manera?

E: Yo la verdad no le veo nada de bueno yo pienso que pues al ser algo del cuerpo a lo mejor es algo natural pero bueno hay enfermedades del cuerpo que también no son del todo beneficiosas entonces no estoy muy segura yo pienso que no, porque la verdad sí me ha dado mucho daño físico y todo, no sé qué sea, no sé si es una emoción, no sé si es como una reacción o algo del cuerpo, pero sí, sí como que no le veo nada positivo

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en los momentos que consideras que estás estresada?

E: Pues yo la verdad, este, me alejo la verdad mi familia me considera tranquila y yo también pienso que soy tranquila entonces como que me dan por mi este por mi espacio y ya no pasa nada o sea no me molesta ni nada creo que hasta están no sé si decir normal o normalizado el hecho de que un estudiante se desvele haga tareas pues esté ahí todo este simplemente pues en Corea los estudiantes tienen esto de que hasta pues tienen ataques de ansiedad y todo y es lo normal no dormir y pues es lo normal entonces pues eso como que si me aplica como que ya es lo normal.

EP: ¿consideras que el estrés ha llegado a afectar tu relación con tus amigos?

E: No, yo considero que con mis amigos es que todos estamos igual, bueno, ahorita que ya es octavo la verdad todos estamos corriendo estamos viendo entonces pues sí considero que ya viene siendo como normal el hecho de vernos estresados solos a los otros entonces pues no, no influye.

EP: Ahora, en ti influye ver que tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, están preocupados o pasando situaciones de estrés, ¿piensas que eso te llega a afectar a ti?

E: Este pues no, no porque la verdad yo hago mis cosas y hago mis actividades por otro lado entonces como que no siento que el ambiente me afecte.

EP: ok y en viceversa cuando tú tienes estrés consideras que influyes de alguna manera con tus compañeros o ¿Consideras que llegan a tener una actitud distinta o algo?

E: No, porque la verdad es que no soy una persona que considere que tenga muchos amigos entonces la verdad no pienso que eso llegue a influir.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues dentro del campo sí más o menos nos han dicho que en nuestro caso pues se tiene que escribir que tesis, que proyecto, que tesina, pero sinceramente yo aún no estoy tan decidida a qué es lo que quiero hacer.

EP: ¿Consideras que tienes lo suficientes con los en relación con los trámites de titulación?

E: No, yo considero que me falta el hecho de saber por ejemplo cómo meternos papeles o cómo no sé si se tenga que registrar asesor, como que son cosas que no sé bien cómo hacerlo o qué es lo que pasa por ejemplo ya ahorita que vamos a terminar termino mis materias, pero que pasa con esto de lo que tengo que hacer es lo que me pone nerviosa.

EP: ¿Consideras tú que tienes la suficiente información o los conocimientos teóricos prácticos y metodológicos para llevar a cabo el proceso de titulación?

Pues yo considero que me falta en la metodología porque por ejemplo hacer objetivos pues más o menos ¿no?, el identificar temas ... pero ya el hecho de hacer que este que, con números, bueno cualitativa creo cuantitativa, eso ya no me lo sé y la verdad es que mis profesores pues sí en cuestiones ... y explicar son muy abiertos de hecho hemos hecho excursiones o para ver así ... pero ya en cuestiones de regresarse a repasar lo visto en investigación, no siempre lo hacen y no siempre está como esa no sé si llamarlo disponibilidad, pero que no me escuchen, pero sí es el hecho de que no nos podemos atrasar en ver esos temas.

EP: ¿En este último año has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: Un poco, pero viene más que nada yo creo en relación a todo lo que conlleva graduarse.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues yo considero que puede ser algo lindo, algo bonito, pero también es algo que te deja en la incertidumbre, es como que te sientes muy presionada y eso pues si te llega a afectar.

EP: ¿Visualizas el proceso de titulación como algo positivo o negativo?

E: Yo considero que algo intermedio porque en cierto modo es que ya vas a salir, pero por otra es como te lo piden en vez de dar el título entonces si está pesado.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Pienso que soy perseverante, no me rindo fácilmente, eso me puede ayudar mucho.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad para hacer el proceso de titulación?

E: Este pues pienso que sería el, el eso el de saber cómo es realizar lo de las cosas de investigación y también el ser un poco más organizada como que me falta no ser organizada, más bien tener una constancia para mis actividades, como ser más constante.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería implementar para ser más sencillo el proceso de titulación?

E: Pienso que podría ser el hecho de dar como formas o estrategias para poder organizarte o y también material que diga cómo se investiga o cómo puedes esclarecer o más bien definir lo que quieres investigar.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación del estrés?

E: A veces veo anime.

EP: ¿Y esto lo realizas solo cuando estás estresado cotidianamente?

E: Trato de que sea cotidianamente, pero en este último semestre no lo podía hacer mucho. Pero me gusta porque pienso que me ayuda a relajarme.

EP: ¿y dentro de la escuela realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?

E: No, bueno después de la escuela llego a salir con mi novio, pero la verdad y con mis amigos, pero la verdad es que no realicé alguna actividad.

EP: Mencionabas que tienes algunas dificultades para cumplir esto de la organización. ¿Tú tienes algún método para organizarte o algo?

E: Pues en cuanto me van llegando las tareas las voy poniendo en un como en una lista y ya de ahí pongo cuando los tengo que entregar y trato de cumplir con esa fecha.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: Sí, pero la verdad no conozco alguna que me pudiera beneficiar o algo por el estilo más que nada el hecho de que me pueda servir.

EP: ¿Cambia tu estado de ánimo a cuando estás organizada, a cuando no lo estás?

E: Pues sí bueno al menos tienes esa tranquilidad no de que ya no tienes pendientes

EP: Ok. Y por último para finalizar ¿piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Sí, yo la verdad pienso que se normaliza como decía antes, el hecho de que un estudiante no duerma o tenga ataques de pánico y demás, pero yo pienso que eso no debería de ser entonces es algo que si se tiene que estudiar.

EP: ¿Y te parece positivo que se haga parte al estudiantado de estas investigaciones?

E: Yo considero que sí porque al final del día pues es como decimos no hay que acercarse a la realidad educativa y esto no se puede hacer si no se toma en cuenta los estudiantes en este caso pues quien más puede saber del estrés que nosotros que estamos haciendo bueno pasando por esto de la graduación.

Campo 5. Petra, séptimo semestre, entrevista realizada el 22 de noviembre del 2023 a las 12:23 p.m

EP: ¿Qué situaciones te producen estrés?

E: Híjole, pues a mí me produce estrés el hecho de pensar en las tareas. Y también es él, es el trabajo pienso que cuando uno estudia trabaja la verdad tiene otras responsabilidades, por ejemplo, yo soy totalmente independiente, entonces tengo que pagar la renta, tengo que pagar los servicios, tengo que hacer esta actividad, pero pues tengo que trabajar entonces es algo que pues sí, sí te genera cierta ansiedad más que luego a lo mejor a otros compañeros.

EP: ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés?

Pues yo pienso que lo principal es que me olvido de comer. La verdad es que llegó al sentir que me duele el estómago, pero luego siento que mi cerebro ya apaga esa sensación porque luego no tengo mucho tiempo, entonces como ya no como pues mi cerebro como que ya no lo siente ¿verdad? También pues por lo mismo me duele la cabeza y todo. Una vez en este semestre me llegue a desmayar en el metro entonces no sé si tenga que ver con el estrés, porque pues la verdad creo que fue bueno fue una vez que no desayuné, pero si es este pues si puede relacionarse.

EP: ¿Qué situaciones identificas como limitantes para un buen rendimiento personal?

E: Pues yo pienso que no me cuido como debería, pienso que le doy mucha importancia al trabajo, a la escuela, a todo, y me olvido pues ir de dormir bien comer y todo entonces eso me pudiera afectar.

EP: ¿Y tú consideras que pasar por una situación de estrés podría ser beneficioso de alguna manera?

Pues yo considero que el estrés te mueve, ¿no? O sea, al final del día si no te preocupara nada, pues sería de Ah, pues lo hago otro día o Ah, ya no lo hago, pero cuando estás estresado como que agarras ese impulso y haces tus cosas, pero no

sé qué tan beneficios, o sea, lo mejor es que todos sentimos estrés en diferentes formas o no sé, como que ya mucho del estrés ya es lo que te hace daño pienso yo.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en momentos en los que estás estresado?

E: Bueno, como yo ya soy independiente pues ya no convivo tanto con mi familia lo que sí es que los dejo de ver más tiempo por ejemplo yo tengo la costumbre de ir a visitar a mis papás, a este, pues en vez en cuando no, un fin de semana y tal pero luego cuando tengo muchas cosas que hacer si es como de saben que pues no voy a poder asistir a una reunión o a un compromiso o saben que ya no los veo entonces yo considero que no es tanto que nos peleemos pero si es el hecho de que no convivimos tanto como me gustaría.

EP: y en relación con tu familia y con tus amigos ¿cómo afecta cuando tienes estrés?

E: Pues pienso que no afecta mucho, pero en ocasiones yo sí cuando me llego a enojar explotó, entonces sí he llegado a tener conflictos antes, antes los tenía más ahorita ya no tanto, pero si llega a afectar eso.

EP: ¿Consideras que influye en ti ver en tu ambiente social por ejemplo que tus compañeros estén preocupados o pasando por situaciones de estrés?

E: pues yo considero que sí porque por ejemplo cuando ya sentimos que un proyecto está muy difícil ya es como de ah ya, ya no quiero o ya está muy pesado entonces como que te predispones no al hecho de que esa tarea te va a llevar mucho tiempo y eso, aunque no la hayas hecho te estresa.

EP: ¿y en viceversa tú crees que influyes de alguna manera tus compañeros para tener una actitud distinta? ¿Cuándo estás estresada?

E: Pues yo considero que puede que sí, pero no estoy muy segura, creo que habría que preguntarles nunca me había puesto a pensar en eso.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Que es algo que se necesita, es un requisito para tener tu título y que puede ser diferentes modalidades, la verdad es que no sé cuál es, pero sí sé que no existe como en otras universidades de que por promedio, por constancia y demás, entonces bueno diplomados entonces pues si es eso consideras que tienes los suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación considero que no pero yo confío en que en la página de la universidad este todo y que cuando llegue a necesitarlos pues ya los voy a poder consultar de ahí espero si no pues ya no sé qué voy a hacer.

EP: ¿Consideras que tienes suficiente información en relación con los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: Pues considero que en relación con eso más o menos sí lo que me falla luego es citar en APA la verdad es que, bueno, venimos de una generación de pandemia, entonces, sinceramente, yo tuve una profesora, una vez, no me acuerdo que materia, pero en segundo semestre, teoría pedagógica, me parece que tú le enviabas tu trabajo y no te revisaba, y la verdad es que yo sí trabajé en ese periodo de tiempo y no le prestaba mucha atención a lo que era las citas, las referencias y demás o sea yo enviaba mi trabajo y me calificaba ni siquiera me retroalimentaba nomás como que decía tienes diez o tienes nueve este y al final pues aquí nueve pero nunca puse como una referencia o algo entonces creo que es lo que me faltaría.

EP: En este último año ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: pues sí pero también tiene que ver con el hecho de que estamos en bueno ya me acostumbré a lo presencial, pero pues sí cuando estaba en línea si sentía que rendía un poco más porque no me dificultaba por ejemplo el trasladarme el gastar en pasajes entonces eso sí me llega a afectar.

EP: ¿Qué emociones te genera pensar en el proceso de titulación?

E: Bueno, mi carrera me ha costado mucho trabajo, no me la han pagado, yo me la pagué entonces eso me hace sentir mucho orgullo de que estoy terminando una meta, pero también es que no sé cómo hacerlo como empezar entonces me da bueno sé como pero no lo he visualizado de empezarlo entonces eso me pone muy ansiosa.

EP: ¿El realizar tu proyecto te ha afectado en tu rendimiento académico?

E: hasta el momento no porque no me ha adentrado a realizarlo, pero si este pues yo considero espero que no afecte mucho.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Pues pienso que ahí no sé podría ser en el sentido que soy trabajadora y también busco ser responsable es decir que siempre ando viendo la manera en cómo resolver las cosas, cómo plantearlas y demás, entonces pienso que eso me pudiera ayudar.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: Bueno, un folleto o algo que pueda resumir la información estaría genial, pero en mi caso la verdad es que serían las becas, yo me he ganado algunas pero el hecho de haber sido becada todo el año pienso que me hubiera ayudado a centrarme más en lo que debía de hacer.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés?

E: Escucho música.

EP: ¿Esto lo haces, escuchar música, de manera cotidiana? ¿O nada más cuando estás estresada?

EP: no, eso sí lo hago diario porque en el transporte y todo como que me ayuda a despejar mi mente.

EP: ¿Y dentro de la escuela realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?

E: No, si me han gustado algunos talleres que han propuesto y todo, pero la verdad es que se empalman con mis horarios de clase, para mi mala suerte no hay alguno que quede en mis horas libre, y no tengo disponible venir el sábado ni nada por el trabajo, entonces pues no sé. Pues no, no, no podría.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Sí, la verdad es que sí se necesita bastante organización en mi caso porque como tengo los tiempos limitados pues sí es algo que debo de considerar.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: No, mira, yo lo que hago es tengo la agenda que me dio a la escuela, como que anoto ahí en el trabajo lo que es la fecha límite y ya de ahí como que voy viendo al día que es lo que puedo adelantar, pero no porque pienso que en mi mente sería el perder tiempo o más bien ocupar tiempo que no tengo del todo para buscar formas para organizarme y como que sería un revoltijo.

EP: ¿percibes algún cambio al realizar estas actividades en tu estado de ánimo?

E: Pues sí, la verdad es que cuando estoy organizada, más bien, cuando no tengo tanta tarea como que me siento más tranquila o al menos tengo la sensación de que puedo descansar más, dormir más entonces especial.

EP: ¿Cuál es el periodo en el que utilizas más estas estrategias?

E: No hay como tal un periodo lo utilizo a lo largo de todo el semestre.

EP: ¿Para finalizar piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

Sí, pues ya pienso que es algo que no te preguntan mucho. Como que los maestros te dejan tarea y todo ya está entre nosotros mismos como amigos, compañeros pues si de cómo vas cómo estás, pero el cómo estás es de un bien y nada más pienso que esto pues es liberador en cierto modo porque el que nos hagan parte de conocer nuestra opinión al respecto, también ayuda a que a lo mejor la universidad

vea las necesidades tienen los estudiantes y también se puedan buscar soluciones ante ello.

**Campo 6. Pedro, octavo semestre, entrevista realizada el 08 de abril del 2024
a las 10:33 a.m.**

EP: ¿Qué situaciones te producen estrés?

E: de manera académica, la incertidumbre de lo que voy a hacer después de graduarme, pero sobre todo el hecho de que ya estoy en mi último semestre y todavía no ha avanzado mucho en mi proyecto de titulación entonces me preocupa que cuando me gradué no pueda concretar mi tesis. Además, pienso que no estoy pasando mucho tiempo con mi familia y eso me estresa, porque me preocupa que cuando trabaje vaya a dejar a mis seres queridos a un lado.

Aparte pienso que el hecho de no venir a clases ayuda, pero últimamente como que los profesores son del tipo, nos dan tres y cuando vienen es de lean esta lectura y no revisan y eso me quita tiempo y me estreso o me frustró.

EP: ¿cuáles son las sensaciones que presentas en el período que consideras tener estrés?

E: pues me siento muy cansado y a pesar de que tengo cosas que hacer, a veces procrastino mucho y eso me hace sentir culpable porque siento que como que descanso, pero no estoy haciendo nada productivo y me estreso cuando estoy descansando.

EP: ¿cómo influyen estas en tu cotidianidad?

E: no puedo descansar a gusto, porque es como que estoy viendo la tele, pero no me puedo relajar en ningún momento porque estoy pensando en la tesis, en mi trabajo, pero a la vez pienso que mi cuerpo me pide descanso entonces entro en este círculo vicioso de no saber qué hacer.

EP: ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

E: yo me enfermo mucho del estómago cuando me estreso, la verdad es que si me pongo a pensarlo pues sí me duele la cabeza, me tiemblan las manos. Pero casi siempre ignoro estos síntomas porque lo atribuyó más al cansancio de que estoy trabajando y demás pero ya cuando de plano no lo puedo ignorar me enfermo del estómago. Ahora sí que, pues tengo vómitos, diarrea y los síntomas y me duran al menos unos tres días.

EP: ¿Qué situaciones identificas como limitantes para el buen rendimiento personal?

E: pues por ejemplo cuando me enfermo del estómago, no puedo realizar ninguna actividad, en nuestro campo la verdad es que no nos piden venir todos los días de la semana porque para este semestre ya no tenemos todas las clases. Pero, aun así, he notado que me atraso mucho con las correcciones que me pide mi asesor y demás, porque no puedo hacer nada porque me enfermo, aparte de que me siento culpable porque mientras estoy descansando no estoy haciendo nada productivo porque la verdad sí me enfermo muy feo no, no puedo hacer ninguna actividad.

EP: ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación?

E: Me siento más tranquilo.

EP: ¿Identificas algún cambio biológico en las situaciones de estrés?

E: Si, como comentaba me enfermo del estómago, también tengo síntomas de ansiedad.

EP: Piensas que pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera?

E: No, porque es algo que me parece abrumador, odio tener estrés, pero es algo que se vive dentro de la universidad, es normal y pienso que a veces puede ser la causas de que las personas abandonen.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado?

E: No tenemos relación y punto, me parece que es algo que me aleja de mi familia, porque me pongo en el pensamiento de que, si no puedo conmigo mismo, tampoco con otra persona, con mis amigos es lo mismo, no puedo lidiar con todo y no sé cómo ser más considerado, entonces me dan ganas de estar solo.

EP: ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que estén muy preocupados o pasando por situaciones de estrés?

E: Pienso que sí, porque hay ocasiones en donde yo estoy relajado, pero si noto que mis compañeros no duermen por hacer la tarea pues, como que me cuestiono si no debería de estar trabajando más., aunque déjame decirte que igual no es que seamos muchos en mi campo entonces puede que se concentre o más (risas) o no se la verdad.

EP: Cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.

E: Pienso que, si o no sé, no sé si los demás se den cuenta de mi estado de humor.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Poca, bueno sé que debe de hacer una tesis y que no existe el proceso de titularte por promedio, ni por examen, yo pienso que debería de existir esa opción en pedagogía y no nada más la tesis, deberían de poner más opciones de titulación y no solo una.

EP: ¿Consideras que tienes suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: No, la verdad, no sé qué hacer cuando termine la tesis, yo supongo que la debo de llevar a coordinación, pero es que no sé cómo y tampoco se si se debe de poner un asesor antes o como.

EP: ¿Consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: No o bueno no sé, porque pienso que si se cómo escribir pero no sé cómo investigar o bueno eso de que no sé cómo registrar o cómo tomar dato o cómo elegir un artículo, más bien si sé, ya pensándolo lo que me cuesta más trabajo es saber eso de la metodología, en mi campo mi asesor dice que debo definir que quiero hacer pero cuando leo artículos veo eso de la metodología y me abrume porque no se en cual entra mi idea y acá entre nos, le he preguntado a mi asesor pero solo me dice que eso lo vemos después, entonces pienso que es eso.

EP: En este último año, ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: Si, pienso que es diferente porque, pese a que como tal en mi campo ya no tenemos clases, si considero que la tesis te absorbe bastante tiempo y luego está el servicio social y las cosas relacionadas a la graduación, es bastante pienso que cuando pase todo voy a estar más tranquilo.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues si me siento emocionado por terminar, pero el proceso me genera ansiedad, ¿no se si has visto la película de Clic?

EP: si la del control

E: Exacto, pienso que si tuviera un control que adelantara el tiempo, lo haría hasta el examen profesional ... o bueno no porque ese también me pone nervioso, hasta que recoja el título.

EP: ¿Visualizas el proceso de titulación como algo positivo o negativo? ¿Por qué?

E: Positivo, pero me hubiera gustado la titulación por promedio, así me hubiera ahorrado un montón de estrés.

EP: El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

E: Como tal no porque en mi campo ya no tenemos clases entonces sé que voy a sacar buenas calificaciones, lo que sí, es que no me ha dejado de abrumar.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Pues soy responsable, si me piden algo dentro de un plazo lo hago. También no tengo intenciones de desertar entonces considero que eso es algo bueno.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: Me falta saber mucho sobre cómo investigar, la neta pienso que en las clases de investigación muchas veces no te enseñan a ser autónomo en el sentido de cuando ya estás en el papel de investigador, por así decirlo. Por ejemplo, tengo mis textos de tipos de investigación, pero no sé cómo aplicarlos, además de que, en mi caso, mis clases consistieron en leer artículos. También pienso que me falta saber cómo buscar información, es que de ahí también me estreso, porque pongo mi tema en Google y cuando veo que tengo que leer así mínimo cien artículos, ya me empiezo a abrumar, a lo mejor si supiera como buscar o más bien como descartar sin leer artículos esto sería más fácil.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: La neta pienso que deberían de hacer más dinámico lo de la investigación o no sé cómo que pasar de los libros a la acción, a lo mejor todo lo teórico en los primeros semestres y ya después hacer todo más práctico. Pienso que si hubiera hecho una miniinvestigación antes todo sería más fácil.

También me encantaría que se pudiera titular por promedio.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés? ¿cuáles?

E: Toco música, eso me ayuda a relajarme, considero que es beneficioso para mí, despeja mi mente. Aunque esto lo hago hasta cuando no estoy estresado porque también trabajo dando clases de música.

EP: Dentro de la escuela, ¿Realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?

E: No realmente.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Si, eso sí tengo soy muy organizado, porque cuando no hago mis métodos y demás pienso que me estreso más porque no puedo saber cómo proceder con mis tareas.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: No, pienso que ya hasta tengo mi método.

EP: ¿Cuál es el periodo en el que más utilizas estas estrategias?

E: Antes lo usaba a finales de semestre, pero ahora lo uso cada semana.

EP: Para ir concluyendo esta entrevista, ¿Tu consideras que es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Si la verdad es que muy pocas veces la universidad te pregunta cómo te sientes y menos en el proceso de titulación solo esperan que lo hagas.

EP: ¿Cuál es tu apreciación personal con respecto a esta entrevista?

E: Fue muy buena y me sentí mejor de hablar esto con alguien, muchas gracias.

EP: Gracias a ti.

Campo 7. Olivia, séptimo semestre, entrevista realizada el 21 de noviembre del 2023 a las 12:05 p.m.

EP: ¿eres alumna regular?

E: sí

EP: ¿qué semestre estás cursando de la licenciatura?

E: séptimo

EP: oye ¿qué situaciones, independientemente de la escuela, consideras que te producen estrés?

E: ¿de la escuela verdad?

EP: independientemente, además de la escuela, ¿qué otras situaciones?

E: pues el trabajo me causa estrés

EP: ¿cuáles son las sensaciones que presentas, tu, cuando tienes estrés? ¿Te sientes más afectada o algo así?

E: este, me siento muy frustrada y con eso me enojo con mucha más facilidad.

EP: ok, ¿cómo tú identificas que estás pasando por un momento en el que tú dices es ya estoy estresada? O sea ¿cómo diferencias en un momento en el que a lo mejor solamente estás frustrada o uno en donde ya de verdad es estrés?

E: siento que ya no puedo con nada y me empieza a doler la cabeza

EP: ok, ¿qué situaciones tú identificas que son un limitante para que tengas, para tu rendimiento del día a día?

E: este, pues situaciones imprevistas principalmente, como es el transporte, muchas tareas o algo de ese tipo.

EP: ok, ¿y en comparación a cuando no tienes estas situaciones de frustración y demás? ¿Cuál consideras que son las sensaciones que tienes? O sea, cuándo

estás estresada tienes frustración y ¿cuándo no estás estresada sientes igual frustración o varía?

E: Este no, es como tranquilidad y como que, creo que estoy más organizada y puedo terminar todo lo que tengo.

EP: además de esto emocional que tú sientes, ¿tú percibes que tienes algún cambio biológico cuando estás pasando por un momento de estrés? Algo corporal, como que te sudan las manos o algo por el estilo.

E: no.

EP: ¿cuál es la situación de estrés más vivida que recuerdas? Así la que tú dices no aquí sí me estresé, aquí sí, aquí sí ya.

E: (risas) el domingo

EP: ¿qué pasó el domingo?

E: el domingo todo era muy tranquilo, empecé el día en el trabajo a las doce, estaba pues todo tranquilo, relajado, después me mandan a otra área y en esta área hay tantos pedidos que luego estás tú sola y tienes que sacarlo tú sola y aparte de eso llega un compañero casi, casi, a exigirme que terminé de fechar unos envases que se necesitaban para hacer la ensalada y eso me enojó más que yo ya no podía, me dolía el estómago, la cabeza.

EP: tu ¿trabajas en un puesto de comida rápida?

E: Si

EP: ¿Tu consideras que el estrés puede llegar a ser beneficioso de alguna manera?

E: Este en cierta medida sí, pero que tampoco llegue a ser mucho.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado?

E: Pues varia, cuando me siento muy estresada es como que a nadie le hago caso y quiero que me dejen sola, mi familia ya lo sabe y es como de no la molesten, para evitar situaciones difíciles.

EP: ¿Consideras que el estrés ha llegado a afectar la relación con tus familiares?
¿De qué manera?

E: En algunas cosas, pienso que es el hecho de que siento que no tengo tiempo para ellos.

EP: ¿Consideras que la relación con tus amigos se ve afectada cuando padeces estrés?

E: Pues es que como tenemos muchos trabajos nos concentramos tanto en esto que ya perdimos de vista el pasar tiempo juntos.

EP: En el ambiente social, ¿Influye en ti ver qué, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés?

E: No tanto, también pues también depende, porque estamos pasando por lo mismo, pero no porque no me afecta mucho.

EP: Cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.

E: Creo que sí, porque siento que cuando estoy de malas hago caras y todos intuyen que estoy enojada.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues que primero hay que realizar un proyecto que se debe de registrar, después te dan un año para que lo puedas presentar en las diferentes modalidades que no propone la universidad.

EP: ¿Consideras que tienes suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: No, porque hay algunas cosas que aún me faltan como buscar los documentos que me faltan para cuando termine el proceso de titulación.

EP: ¿Consideras que tienes suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: No tampoco, porque aún me falta seguir investigando un poquito más y como que algunos temas son nuevos, principalmente con mi tema de investigación, es como que no hay tanta información entonces hay que buscar mucho. También me falla la metodología y el hecho de que se me dificulta saber cómo obtener la información.

EP: En este último año, ¿has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: No, he tenido semestres más pesados en comparación a este.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues es frustración, también tristeza, pero la vez como felicidad de ya casi termino.

EP: ¿Visualizas el proceso de titulación como algo positivo o negativo?

E: Creo que es algo positivo, porque realmente ya se cómo aplicar lo que hemos aprendido y también es una posibilidad de pues probarnos y superarnos.

EP: El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

E: No, trato de darle tiempo a cada tarea.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Creo que tengo muy de cerca los sujetos con los que voy a trabajar en mi investigación, hay mucha información de otros temas que me pueden aportar a ello.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: Un poquito más de información sobre la forma de titulación y también sobre la metodología de investigación.

EP: Ok, ahora en cuestión de la universidad, ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: Creo que, si falta un poquito más de información, pues principalmente informarnos un poquito más a detalle sobre los tramites a realizar al igual como que dan un poco tiempo libre para la escritura y cosas de ese tipo.

EP: ¿Realizas alguna actividad tú de manera cotidiana para disminuir la sensación de estrés?

E: A veces Es como que la carga de trabajo es si me lo permite, si no, no.

EP: ¿Qué actividad realizas?

E: El leer, ver series, escuchar música.

E': ¿Estas actividades las realizas ya de manera cotidiana o solamente cuando tienes ese momento de estrés que dices ay ya y te pones a ver la serie o algo así?

EP: Dependiendo también de la cantidad de trabajo, porque si me siento muy estresada algo, algo realmente como para aligerarlo, sino como que me concentro hasta que puedo terminarlo.

EP: ¿Y en qué consideras que te beneficia realizar estas actividades?

E: Despejar también un poquito mi mente de ese momento de estrés y pues ver que realmente puedo terminarlo y dar un poco de tiempo para mí también

EP: adentro de la universidad, específicamente en la universidad, ¿tu realizas alguna actividad para disminuir el estrés?

E: Realmente no

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Este realmente no, cuando tengo que hacer una tarea pues ya la hago.

EP: ¿Has pensado en maneras para organizarte?

E: Sí, pero la verdad es que me cuesta mucho llevarlas a cabo por que no sé cómo, me estresa.

EP: ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades?

E: No tanto, creo que cuando me pongo un tiempo y no lo cumplo me estresa un poquito más

EP: Ya para terminar ¿consideras que este tema tiene relevancia para ser estudiado?

E: Sí, creo que sí.

EP: ¿Te parece positivo que se haga parte al estudiante de esta clase de investigaciones?

E; Si, porque siento que me preguntan el cómo mejorar estoy me siento escuchada.

**Campo 8. Carla, octavo semestre, entrevista realizada el 22 de abril del 2024
a las 13:56 p.m.**

EP: Bueno, ¿qué situaciones te producen estrés?

E: La verdad, el hecho de que tengo que entregar y todo, pero también debo de admitir que ya ahorita que estoy en mi último año me he tratado de no preocupar y la verdad es que tengo esa disponibilidad de que, si pierdo un año o algo no es el fin del mundo, pero también si me estoy tratando de preocupar por el hecho de pasar mis materias que debo, entonces si es algo que me tiene algo preocupada, estresada.

EP: ¿cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés?

E: Pues a mí me empieza a doler el estómago. Como que no, no digiero bien la comida o ciertas comidas no las digiero bien, entonces es eso y bueno yo me pongo de malas que cuando tengo hambre entonces peso el estómago, pero cuando tengo hambre me pongo de malas, entonces es eso.

EP: ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

E: Pues además del estómago es como que no me pongo de malas, pero sí me aísla de las cosas como que si hay alguna situación así de amigos y todo desde no puedo ahorita no estoy en mi mejor momento para lidiar con eso.

EP Pasar por alguna situación de estrés, ¿consideras que poder hacer beneficioso de alguna manera.

E: yo pienso que no, porque la verdad es una sensación de mucha angustia, mucha ansiedad, mucho todo, entonces no sé cómo eso pudiera llegar a ser bueno para ti en alguna manera.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia al momento de que consideras que estás estresada?

E: Pues la verdad es que, no es que cada quien ande por su lado, pero si me llegan a dar mi espacio entonces creo que al contrario cuando estoy haciendo mis tareas y me llaman de hacer mandado: “sube por esto”, “ve por aquello”. Es cuando ya me empiezo a enojar y es cuando nos podemos llegar a pelear, pero casi, casi si me dejan por mi lado pues no hay ningún problema.

EP: ¿consideras que la relación con tus amigos se ve afectado cuando padeces estrés?

E: Yo considero que no porque la verdad tenemos nuestras maneras de desestresarnos pues salir alguna fiesta o el hecho de estar platicando y demás, si considero importante ver que hay otras cosas en la vida de más de la escuela.

EP: ¿Tú piensas que influye en ti ver que en tu ambiente social haya personas estresadas, como tus compañeros, o que estén pasando por situaciones de estrés?

E: Pues no lo había pensado de esa manera, pero pues yo digo que a lo mejor y sí.

EP: Y viceversa, ¿tú crees que influyes de alguna manera en tus compañeros para tener una actitud distinta o algo cuando estás estresado o estresado?

E: No, yo pienso que no, porque al final del día no es que yo ande diciendo tengo estrés, ya me cansé y pienso que soy muy discreta.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues sí sé que se tiene que escribir una tesis o que tiene que escribir algo para titularte y demás y pues también depende mucho de tu asesor entonces pues eso.

EP: ¿Consideras que tienes los suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: Yo considero que sí, pero no sé si se tiene que meter un proyecto, por ejemplo, pero no sé cómo se tiene que meter, sí sé que tienes que tener un asesor, pero no sé, si se tiene que registrar, entonces son más que nada esos. Ah no sé qué lleva el proyecto por ejemplo entonces es algo que es complicado.

EP: ¿Tú consideras que tienes la suficiente información de conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: No, lo que me falla sobre todo es la escritura, a mí me cuesta mucho trabajo, me ha costado mucho trabajo en la universidad comprender textos, leer, el cómo escribir; eso es lo que me cuesta trabajo. Yo pienso que es eso y de investigación la verdad sí sé, pero no conozco mucho sobre que poner o que si hay tipos de investigación ... entonces eso es lo que me cuesta trabajo.

EP: ¿Y en este último año has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: No, yo he sentido que es la misma carga de trabajo.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues me genera angustia es como satisfacción de que ya terminaste, pero si es estresante por el hecho de que tienes que hacer un trabajo extra, como ese empujón para salir.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de tripulación?

E: Pienso que soy creativa. Entonces puede encontrar soluciones a varios problemas.

EP: ¿Cuáles consideras que son las áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu de titulación?

E: Pues es la organización porque no organiza mis tareas la verdad y también escribir mejor y leer mejor también.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: Yo considero que puede ser el hecho de dar cursos o algo para escribir mejor o para organizarte. Como que pienso que dan una agenda y está bien, es un buen

método, pero serviría también el hecho de que te dijeran cómo usarla. Al menos muchos la usan luego como cuadernos u otras cosas, entonces eso podría ayudar.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés?

E: Pues a veces hago ejercicio, pero la verdad no es que sea muy constante y lo hago cuando se me antoje no necesariamente cuando estoy estresada.

EP: ¿Y en qué piensas que te beneficia el hacer ejercicio?

E: Pienso que despeja mi mente o luego cuando estoy muy intensa ... no sé si te ha pasado que te estresas y te duele el cuello o sientes esa sensación de que estás muy pesada del cuerpo, siento que como que se des – tensa, se aligera, entonces eso me ayuda mucho.

EP: ¿Comentabas que no sueles planificar o no tienes un método para planificar las actividades escolares has pensado en alguna forma de organizarte?

E: Sí, luego pongo en internet: “¿cómo ser más disciplinada u organizada?”, pero salen cosas que la verdad bueno salen muchas cosas y me abruma entonces es lo que se me dificulta.

EP: Y para finalizar ¿tú piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Si yo pienso que es algo importante el hecho de cómo poder facilitar el proceso de titulación también es el hecho de que pues eso te hace sentir mejor que el saber que alguien te escucha, el saber que a alguien le importa cómo va tu proceso entonces, es algo bueno.

Campo 9. Diana, séptimo semestre, entrevista realizada el 17 de noviembre del 2023 a las 12:37 p.m.

EP: Esta entrevista ayudará a mi proyecto de investigación y también va a ser de gran utilidad para crear intervenciones dentro de la orientación educativa para esto y para tener una mejor recopilación de información ¿aceptas que esta entrevista sea grabada nada más por medio de audio?

Entrevistada (E): Si.

EP: Bueno entonces tú ¿qué consideras que son las situaciones que te producen más estrés en tu día a día?

E: La escuela mi familia y mis mascotas.

EP: ¿Cuáles son como las sensaciones que tú presentas en los periodos de estrés o sea que cómo es?

E: Tengo ataques de ansiedad y mis ataques de ansiedad consisten en vómito, me falta la respiración y tiemblo.

EP: Y por ejemplo cuando te dan estos ataques de ansiedad ¿llega a haber un limitante para que tú hagas tus actividades cotidianas?

E: En el momento del ataque, sí, ese momento sí no puedo enfocarme más en tranquilizarme y no vomitar.

EP: Y, dentro de lo emocional, además de lo que ya me comentaste, que sientes angustia y demás; ¿sientes alguna otra emoción, que sea que sea, que dure aún después del ataque? por ejemplo que ya no tengas ganas de hacer cosas o te sientas triste o ...

E: ¡A!, me siento desanimada, si, efectivamente, me siento desanimada

EP: ¿Después de lo del ataque?

E: Es muy raro que me pase, pero si, después de eso me siento desanimada todo el día, puede que duerma la mayor parte del tiempo o que simplemente este acostada en mi cama.

EP: Dentro de todo, ¿Considerarías que ciertas situaciones de estrés pudieran resultar ser beneficiosas o de plano como que el estrés tú lo ves como algo que no pueda ser beneficioso para ti?

E: Puede ser beneficioso en el hecho de que me organizo más para poder cumplir mis tareas de que me estreso, puede que no coma, pero termino mis tareas termino mis deberes.

EP: En estas situaciones relacionadas con la escuela, a raíz de la escuela, además de no comer, ¿has llegado a hacer una conducta que tu sepas que a lo mejor no es muy correcta de la mejor manera?, por ejemplo, fumar, procrastinar, o algo así ...

E: Sí he llegado a fumar, bueno hace mucho dejé de fumar... dejé de fumar hace siete años y ¿qué día?, fue creo que fue la semana pasada tuve que, tenía un vape ahí, y tuve que fumarlo porque estaba muy estresada.

EP: y más o menos ¿qué situación que generó que tú tuvieras la necesidad de agarrar el vape?

E: tenía que presentar mi propuesta de intervención pedagógica y el estrés se presentó en el hecho de que no la tenía completa y nos regañó la profesora.

EP: ¿cómo que se desencadenó?

E: Ajá eso fue lo que desencadenó que fumara, porque lo trabajamos todo el semestre y nos faltó una parte una parte que la profesora no lo había ...

EP: no les había dicho

E: ajá no nos la había mencionado y nos faltó, se supone que era para el siguiente semestre y al final la calificación, no nos calificó por el hecho de que nos faltaba esa esa, esa cosa.

EP: y más o menos cuando tú estás pasando por momentos de estrés ¿crees que la relación con tu familia se ve afectada o como que permanece igual?

E: un poco me pongo de mal humor y si le llego a hablar mal o a gritar a mi papá, mamá, hermano.

EP: y ¿con tus amigos es igual o como que con ellos más o menos es un poquito diferente?

E: me pongo de mal humor, pero puede que no los trate tan mal que como trato a mi familia en esos momentos.

EP: Ahora más o menos en el campo en el que estás, ¿tú consideras que, en el campo en el que tú estás, cuando una persona está estresada como que ya contagió a todo el grupo y todo mundo está estresado o como que nada más es algo que se queda la persona?, por ejemplo, si tú te estresaste por este proyecto ¿tú crees que como que todo el salón se fue estresando poco a poco o nada más como que quedó en ti el estrés?

E: Creo que nada más quedó en mí el estrés, por el hecho de que no somos un grupo muy unido, entonces nadie pudo haber sabido que yo tenía estrés o que haya pasado estrés.

EP: ¿Cuáles consideras que son los factores por los cuales en tu grupo no es tan unido en este último año?

E: El primer factor es que la mayoría son de la tarde y no sé somos como cuarenta, no perdón, somos veinticinco y solamente como diez son de la mañana entonces está el factor de que en la mañana no nos conocíamos y en la tarde todos tienen problemas entonces solamente convivimos por convivir, pero no porque realmente exista una unión del grupo.

EP: Y entonces durante el proceso de titulación como que ustedes, ahora sí que, ¿cada uno va por su cuenta, como que no se ayudan?

E: A veces depende porque hay compañeros que sí ayudan y, y, que es como de tengo una duda con tal cosa y si te la comparten o sabes qué yo lo saqué de acá y hay otros que son como muy individualistas y jamás contestar mensajes.

EP: ¿Tú qué información consideras que tienes del proceso de titulación?

E: ¿qué información?

EP: ajá

E: Pues tengo las características de la propuesta pedagógica, que es la que, se supone que es la que yo voy a hacer, pero lo estoy intentando ver porque lo quiero cambiar a monografía entonces lo que nos hablaron fue: qué tipos de titulación había el cómo se iba a hacer y el hecho de la duración.

EP: y tú ¿consideras que con ya la información que dieron es suficiente o como que todavía haría falta un poco más de orientación en esto?

E: Sinceramente, espero que mi asesora no me escuche, siento que me falta mucha información, que mi asesora no está totalmente dispuesta a brindarme toda la información, ella nada más se enfoca como en la justificación y la planificación y “shalala” y no me no me expande más el conocimiento porque tiene cosas que hacer y se enfoca únicamente, bueno no únicamente, se enfoca más su familia en su hijo que en el trabajo y ya.

EP: En este último que ya entró lo del proceso de titulación, tú ya me comentaste que el servicio social lo vas a hacer pues terminando lo que es la carrera, pero comparando este último año donde ya estás con las materias el proceso de titulación y demás cosas tú ¿consideras que este último año es todavía como que más estresante que otros semestres que has tenido?

E: sí.

EP: ¿cómo que sientes el mismo estrés?

E: Definitivamente es más estresante que otros semestres.

EP: ¿Y por qué consideras que como que es más estresante este último año?

E: Lo considero más estresante por el hecho de que tengo, que tengo, que titularme los profesores con el hecho de que estoy en un campo todos se conocen entonces todo lo guían en equipo entonces si fallo, aquí falló en los cuatro, si fallo en uno, fallo en los otros cuatro, si logro este, logré los otros cuatro.

Entonces todo es en conjunto o sea no me califican cada una una materia o sea todas se reúnen y todas nos califican, o sea todo lo hacen en conjunto, entonces fallo en uno fallo en todos.

EP: Sí como que no hay oportunidad de fallo nunca

E: ajá exactamente

EP: y el proceso de titulación a ti ¿qué emociones te genera te genera pues sorpresa, enojo?

E: El proceso me genera estrés, pero me gustaría terminarlo, siempre en lo que termino, siempre lo que empiezo tengo que terminarlo entonces es lo único, el tener mi título ya como finalizar esta etapa.

EP: y si tuvieras que elegir entre la una o la otra, ¿cómo visualizas al proceso de titulación como positivo o negativo?

E: Positivo.

EP: ¿Por qué?

E: Porque como ya lo dije es algo que me ayudaría a cerrar un ciclo.

EP: ¿Tú consideras que el hecho de estar constantemente pensando en tu proyecto y demás ha afectado el rendimiento que tienes en las materias como tal de tu campo o como que todo se vincula?

E: No, creo que por el hecho de que no estoy haciendo ni prácticas, ni servicio social me da el suficiente tiempo para hacer todo, aunque mi horario es intermedio tengo, creo que tengo suficiente tiempo en la mañana si me paro a tal hora, para hacer tareas, y en la tarde ir con lo que me quede pendiente.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para poder llevar a término tu proyecto de titulación?

E: Es ... trabajo mucho mejor bajo presión, soy muy tenaz y que no me ahogo en un vaso de agua, que buscó soluciones.

EP: ¿Y cuáles consideras que son las áreas de oportunidad que podrías mejorar para poder llevar, poder llevar a cabo pues tu proyecto de titulación? para llevarlo a término

E: Lo único que podría decirte es que soy desorganizada.

EP: ¿Tu realizas alguna actividad para poder disminuir el estrés de manera cotidiana, por ejemplo, algún ejercicio?

E: voy al gym

EP: ¿vas al gym?

E: Sí, en las mañanas.

EP: y ¿estas actividades las realizas solamente cuando estás estresada o ya de manera cotidiana?

E: De manera cotidiana.

EP: tú. ¿en qué consideras que te beneficia ir al gym?

E: En relajarme, estar saludable y tener más energía.

EP: Mencionabas tú, que eres desorganizada, entonces tú ¿sueles planificar tus actividades escolares o como que ya hasta que se acerca la fecha de término ya es como qué?

E: Sí más o menos sí.

EP: ajá o sea ya si se entrega mañana pues se hace hoy en la noche y ya está.

E: Sí, por eso decía que trabajo mucho mejor bajo presión, me sirve muchísimo más.

EP: ¿Has pensado como que en nuevas formas de organizarte?

E: Lo he pensado, más no lo he llevado a cabo, pero he pensado que el día que dejan la tarea, ese día hago la tarea.

EP: ¿te sientes más agobiada por ejemplo cuando tú tienes que hacer una tarea de la noche a la mañana a comparación de como cuando la haces con una semana de anticipación?

E: No, me gustaría más que las tareas fueran de la noche a la mañana por el hecho de que soy desorganizada.

EP: ¿y cuál es el periodo, en el ciclo escolar en consideras que estás más cargada de actividades, por lo mismo de que se hacen de la noche a la mañana?

E: Creo que al final de semestre.

EP: ¿Final de semestre?

E: Si, en final de semestre, es cuando tengo que entregar proyectos que dejaron que se hablaban al inicio del semestre, los profesores dejan muchísima más tarea tengo que finalizar y cerrar calificaciones, etcétera.

EP: Para el proceso de titulación, ¿también estás utilizando actualmente la estrategia de hacerlo todo un día antes los avances que te piden tu asesora por ejemplo?

E: Los hago el fin de semana, mis asesorías son los martes y yo hago mis avances el fin de semana, o sea tengo toda la semana para hacerlos.

EP: Pero los haces en fin de semana.

E: ajá.

EP: y ya para finalizar, ¿piensas que este el tema del estrés mientras estábamos haciendo el proceso de titulación sí es relevante como para ser estudiado?

E: Sí, siento que los universitarios sufren muchísimo estrés.

EP: y ¿consideras importante que para conocer el estrés de los universitarios se les pregunte pues a nosotros mismos como estudiantes la razón del por qué?

E: Sí, porque nadie puede decir lo que vives más que tú.

EP: Y ya como última pregunta ¿cuál es tu percepción de lo que es este tema y la entrevista en general?

E: Me parece muy importante.

Campo 10. Armando, séptimo semestre, entrevista realizada el 23 de noviembre del 2023 a las 10:44 a.m.

EP: Bueno, ¿qué situaciones te producen estrés?

E: ¿En este semestre?

EP: Sí.

E: Bueno, tengo actividades en mi campo, mi campo me gusta mucho y siento que elegí bien lo que es un alivio, pero ahorita que ya es como los finales estoy algo estresado porque aparte de todo estoy en el comité de graduación. Entonces estamos organizando esta fiesta y también lo de la toma de fotos y demás entonces pues son cosas que tengo que organizar que tengo que planificar, eso pues sí genera cierto estrés, si llega a ser agobiante pero también en cierto modo me gusta el hecho de estar haciendo algo por ustedes como comunidad y también porque me gustaría tener una graduación bonita entonces me generas estrés, pero me gusta.

EP: ¿Qué sensaciones tú identificas que tienes cuando estás pasando por un momento de estrés?

E: Pues yo sí, la verdad llegó a ser menos tolerante con las situaciones, como que si no estoy estresado y alguien me dice me equivoqué, digo ah, no pasa nada, son cosas de la vida y todo, pero cuando ya estoy estresado, sí trato de solucionarlo, pero ya no soy tan amable como generalmente pues si soy entonces es eso.

EP: ¿Y cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

E: Ah, pues como que me empieza a doler la cabeza me estoy empezando a cuidar más porque la verdad noté que se me estaba cayendo como el cabello entonces eso sí me espantó y ya trato de relajarme.

EP: ¿Y tú consideras que pasar por una situación de estrés podría ser beneficioso de alguna manera?

E: Yo considero que sí, porque al final del día es una emoción que tiene tu cuerpo y no nada más es ahorita en la universidad se sigue manteniendo, se sigue pasando por toda la vida, entonces si pienso que más allá de estar tratando de eliminar esa sensación, es moderarla, no controlarla porque si no, no vas a poder tener un buen trabajo o más que nada, también buenas relaciones y demás.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en los momentos en los que estás estresado?

E: Yo considero que no dejo que afecte mucho en mi familia. Sí pienso que dejo de un lado todo y si me preocupo por convivir me gusta viajar mucho con mi familia entonces la verdad ahorita que ya es final de semestre voy a aprovechar y me voy a ir de vacaciones y no voy a pensar en la escuela por un tiempcito, entonces eso hace que no nos afecte cuando estoy estresado.

EP: y en relación con tus amigos, ¿tu consideras que llega a influir?

E: depende porque por ejemplo si estamos así cotorreando y todo pues no, pero si llega alguna situación de este de que somos trabajo en equipo y no se llegan a aplicar o algo la verdad es que si me llevo a enojar y eso si nos llega a afectar.

EP: ¿Tú consideras que influye en ti ver un ambiente social en donde por ejemplo tus compañeros estén pasando por momentos de estrés piensas que ese estrés pasa también a generar estrés a ti?

E: Fíjate que nunca lo había pensado, pero pienso que no si llego a sentir obviamente que todos están estresados por ejemplo en el comité pues si nos llegamos a estresar y todo, pero es más bien el ok vamos a calmarnos vamos a tranquilizarnos vamos a ver qué podemos hacer y vamos a regularnos por así decirlo entonces si llego a sentir, pero como que no quiero o más bien procuro que no me afecte.

EP: Y en viceversa ¿tú crees que influyes alguna manera a tus compañeros cuando llegas a tener estrés?

E: Pero yo digo que sí, pero ya el hecho de que tanto llegue a influir o no, pues ya depende de la otra persona.

EP: Ahora, ¿qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues yo sé que se tiene que hacer un proyecto hay diferentes modalidades a elegir, por ejemplo, que documente es una experiencia, que tengas que hacer una tesis, que propuesta pedagógica entonces pues sí.

EP: ¿y tú consideras que tienes los suficientes conocimientos en relación con los trámites de titulación?

E: Afortunadamente sí porque he hecho buena relación con varios profesores y profesoras a lo largo de la carrera entonces siento que ellos me pudieran orientar, pero sí he oído que luego administrativamente se llegan a tardar mucho con lo de los trámites o que por ejemplo de a mí me aceptaron el proyecto en un mes, pero a mí me lo aceptaron en tres meses entonces eso sí como que me llega a preocupar.

EP: ¿Consideras que tienes la suficiente información de conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar el proceso de titulación?

E: Pienso que sí, no en ese sentido igual pienso que si no tengo profesores a los pudiera consultar, entonces ahí sí no me siento tan preocupado.

EP: ¿En este último año ha sentido más estrés en comparación a semestres anteriores?

E: Sí, pero también he tenido más actividades por ejemplo pues no estaba en esto del comité, no estaba también en lo de estar viendo un servicio social entonces pues eso sí me ha llegado a estresar un poco más pero no pienso que también sea algo que sea muy relevante en mi persona.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pues me genera orgullo y felicidad el saber que ya voy a, ya voy a terminar, me siento orgulloso de graduarme y lo expreso mucho, entonces es algo que a mí me da mucha alegría. Más bien pienso que este proceso es algo muy positivo es difícil y sí es muy difícil, pero al final del día es algo de lo que conlleva ser universitario.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Soy muy sociable, entonces eso la verdad pienso que para resolver dudas y demás me puede ayudar y también me ayuda el hecho de que soy muy constante, muy organizado, entonces es algo que me pudiese servir.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: De pronto podría mejorar el hecho de que sí soy organizado, pero cuando ya me siento a escribir y esto no nada más en la titulación esto es en las tareas yo soy mejor exponiendo y hablando, la verdad me gusta crear actividades didácticas que sean interesantes, por ejemplo en una exposición pues hacer alguna actividad fuera de lo común para que todos se diviertan, pero al momento de escribir si me cuesta trabajo como que me falta algo que me haga estar escribiendo constante sin distraerme mucho.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería implementar para ser más sencillo el proceso de titulación?

E: Yo considero que a lo mejor pudiesen ser pláticas de los egresados, de su proceso, de cómo lo vivieron y demás, y también el hecho de estar a lo mejor sigue dando pláticas de este de las modalidades a lo mejor cursos de regularización para para cuando tienes alguna dificultad, algo así,

EP: ¿realizas alguna actividad para disminuir la sensación del estrés?

E: Sí, yo hago ejercicio, pero también me gusta salir la verdad un poco a fiestas me encanta viajar entonces es algo que hago muy seguido.

EP: ¿Y en qué te beneficia hacer estas actividades?

E: Yo considero que me hacen sentir relajado, como que hacer actividades fuera del trabajo, escuela y demás, te benefician el hecho de que te despeja la mente, pero también ayuda a tu salud.

EP: ¿Dentro de la escuela realizas alguna actividad para regular la sensación de estrés?

E: pues nada además del comité como tal no realizo alguna actividad.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Sí, yo sí, la verdad, sí me planifico mucho. Sí me organizo en relación de que por ejemplo tengo este calendario en mi área de trabajo, por así decirlo, en donde voy anotando fechas y todo y cuando lo tengo que entregar o también uso pues ciertos códigos de colores para cuando hago apuntes eso me ha ayudado mucho.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: Pues sinceramente no, pienso que todas me ayudarían, lo que me gustaría, a lo mejor es algo que me haga mejorar, no mi escritura en sí, como tal el hecho de poder estar más tiempo escribiendo, porque si cuando me llego a aburrir pues si lo dejo y percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar estas actividades pues al estar organizado obviamente me siento más tranquilo y también me permite cumplir con mis tareas.

EP: ¿Cuál es el periodo en el que más lo utilizas estas estrategias?

E: Pues creo que todo el semestre no hay algún periodo en donde las use más o las use menos.

EP: ¿Piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Sí, yo la verdad es que considero que el que te pregunten cómo estás o cómo te sientes si aún si no hay algo como un curso o una actividad que sea a ti innovadora pues si te hace sentir bien el hecho de que alguien te interese sobre lo que estás pasando y lo que estás viviendo.

EP: ¿Te parece positivo que se haga parte de esta investigación al estudiante?

E: Claro, porque al final del día somos los que estamos viviendo este proceso entonces si es bueno que se haga parte.

Campo 11, Francisco, séptimo semestre, entrevista realizada el 17 de noviembre del 2023 a las 10:39 a.m.

Entrevistadora Paulina (EP): bueno, nada más para que quedé en la grabación, de manera consciente aceptas que esta entrevista se grabe nada más por fines académicos y se va a mantener en total anonimato.

Entrevistado (E): sí está bien.

EP: ¿Y eres alumno regular?

E: Pues se podría decir que regular o no, porque bueno ahorita debo una materia lo cual, este en el sistema de la universidad lo trata como irregular, pero de manera, así como que personal yo considero que es ahorita como ya estoy metiendo justo lo de la sexta materia y pues ya para ponerme al corriente con eso y me va a mejorar un poquito más el promedio y así, entonces pues en lo personal me siento regular.

EP: Ahora, ¿a quién qué situaciones de manera cotidiana produce el estrés?

E: En cualquiera de los ámbitos, ámbito académico y ámbito personal. Por ejemplo en el académico últimamente me he encontrado muy justo en lo del servicio social y tener que estar también a la par las tareas del campo, que es el los proyectos o la elaboración del proyecto de titulación o digamos lo que es el indicio de evidentemente pues como te van dejando tareas, este pues te genera cierto estrés o cierta incomodidad o presión, vaya, pero obviamente cuando ya tienes un nivel más avanzado académicamente creo que las tareas a pesar de que son mínimas conllevan una exigencia muy alta que ya raya justo en la perfección, lo cual no está mal, sin embargo, es chocante cuando digamos te dan las herramientas pero no te dan la teoría de cómo usar esas herramientas, no sabes porque se me ha pasado en una, al menos en una materia en donde incluso hubo choques ahí personales con el docente en turno de una materia pero bueno eso ya es otro tema y no lo sé, podría ser justo de que al menos a mí como que tengo una especie de tic o un

quizás yo de ahí con la limpieza, a mí me genera mucho estrés el tipo a empezar a hacer algo o querer hacer algo pero no veo las cosas ordenadas o sucias.

Es que has de cuenta que primero hago una cosa con tal de que ya todo vaya en orden, pero igual es algo como un poquito personal o que justo se me vayan juntando cosas, como a no sé un ejemplo como si debiera de pagar algo y estoy batallando con estas cositas específicas en el día.

EP: Y cuando tú puedas en estas situaciones, ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés?

E: Fíjate que últimamente me ha dado cuenta de que, como que me explican, la cabeza me pesa, es el hecho de que tengo caspa en el cabello y como yo hago un largo camino a casa luego se pica mucho la cabeza cuando justo me siento así no sé, como que me da mucha comezón, ¿qué más? a veces, por ejemplo, hago esto como presionar, como a cerrar los dos puños repetidas veces, pero eso lo hago, entre comillas, como para relajar, sin embargo pues si es como un signo de que he identificado que cuando ya tengo estrés pasan cosas así

EP: ¿Esas cositas como afectan en tu día a día?

E: Probablemente a que no sé, cómo querer precisamente como que apartarme, al menos en mi casa apartarme de mis papás o de mis allegados. No porque no quiero convivir con ellos sino por el hecho de que prefiero centrarme en eso, tratar de canalizar bien lo que siento y de llevar a cabo la tarea que tengo que llevar a cabo y ya después desenvolverme digamos de una manera más pacífica con esas personas no solamente igual en casa, sino también en la universidad.

Hay veces que igual, entonces en la universidad se pide como que se oigan, pues, metemos estos asuntos, este, si es urgente, entonces prefiero mirarme. Ustedes me entienden, voy a checar eso y si no, pues a checarlo de todos modos, pero sí les notifico como que eso como que trato de alejarme, pero no por el hecho de querer alejar más de apartarlo haciendo por el hecho de voy a resolver primero una tarea y me digo: “voy a tratar de tranquilizarme lo mejor posible”.

Creo que también el estado de ánimo y también me hacen claro incluso el entrar ahí y podría tocar el tema de un estado físico en cuanto a salud porque lo digo, hace poco la semana pasada una amiga me hizo notar justo que casi cuando iniciamos el examen sencillo obviamente tenía como quizás signos de que tengo generar presión por este nuevo ciclo escolar es obvio que cuando ya pasamos a séptimo semestre pues sabes las responsabilidades que conlleva pero el hecho de que de la noche y la mañana me genera estrés, noto como un conflicto obviamente emocionalmente pues y más este presionado y cositas así, pero físicamente no se pasan cositas como una enfermedad tan fácil como puede ser una gripita o así creo que eso también pasa porque también, este, te pueden decir “no te estés así” pero cuando tienes multifactores alrededor tuyo que aunque no quiera, están ahí. Y están como que ir pulsando. pues como que trata, aunque lo trates de evitar, no se pase.

EP: ¿y tú has considerado que el estrés pudiera llegar a ser beneficioso de alguna manera?

E: la verdad es que no he encontrado a una persona que me diga que se siente cómoda cuando siente estrés, solamente una persona me ha dicho que se siente eficiente cuando trabaja bajo presión pero incluso cuando me llegó ese comentario me dijeron: vamos a ponerlo en situación, está bien porque sientes esa aprehensión por querer terminar los trabajos, por querer terminar con una tarea que se te encargó pero creo que es mejor que tengas el tiempo adecuado, un tiempo adecuado para elaborar una tarea y ver qué puedes corregir, qué puedes hacer, qué más puedes agregar, quizás poner etcétera.

Digamos hacerlo, a este hacerlo justo bajo presión a veces ya tengo que pegar esto, ya tengo que hacer esto para mañana, esto tiene que esperar lo otro o sea como que a veces hasta te digo, yo considero mucho que el estrés de esa manera pues no se le puede sacar mucho provecho porque no solamente te llega a afectar mentalmente si no que te llega a afectar tu salud, hemos visto muchos casos o se ha sabido de muchos procesos, al menos en lo que es universidad, que justo en los últimos ciclos escolares, semestres. Pues ahí está ese estrés colectivo de: “es que no sé qué voy a hacer”, “no sé si lo que estoy haciendo está bien en cuanto a

trabajos de proyecto de titulación”, cositas así y eso genera mucha presión en las personas y afecta mucho a su salud desde decaer a un estado físico muy deteriorante, el hecho llegar a la cama de un hospital o consecuencias mucho más graves entonces pues la verdad no considero mucho que el estrés se le puede sacar un provecho como tan o algo positivo realmente.

EP: Ok. Y ya hablamos acerca de cómo afecta mejor con tus amigos o compañeros, incluso cuando tú estás estresado ¿tú consideras que este estrés también ha llegado a afectar tu relación con tu familia por ejemplo o consideras que ahí es un poco diferente la dinámica?

E: Puede ser que, creo que, con mi familia, como que ya tengo ciertos vamos a decirlo ciertos patrones, ellos entienden mi humor y forma de ser, como yo entiendo el de ellos. Sin embargo, creo que sí considero mucho también el hecho de estar trabajando personalmente para que eso no afecte. El hecho también de hablarlo con ellos o visualizar eso con personas muy allegadas a mí me ayuda porque también interviene tanto el tono que lo dices y con la seriedad con la que esperas que lo tomen y con tu familia creo que es lo mismo y hasta incluso son quienes entienden un poquito más.

Porque pues en mi caso, en cuanto a mi caso, en mi familia los que somos más enojones es mi mamá y yo, siempre nos decimos el uno al otro: “tú tienes el mismo mal”.

Pienso que cuando se sabes como que qué cosas tiene esa persona y dices: ok mira mejor sabes le doy su tiempo que se tranquilice, que se concentren en lo que está haciendo y ya después le hablo.

EP. Hace ratito mencionabas que ya a finales de semestre todos estamos un poco contagiados de emociones. De manera personal ¿tú piensas que por ejemplo el ambiente se influye en ti? O sea, si tú ves a tus compañeras o compañeros estresados de tu campo, tú piensas que tú también te estresas con ellos o como que no tanto.

E: Puede ser, puede ser porque no lo descartaría, pero tampoco como que lo acaparo al cien por ciento. Yo tengo unas emociones a inicios de estos semestres y las actividades muy atareadas es con el servicio, siempre estoy como: “voy a checar esto”, “voy a checar otro”. El otro día llegó un comentario muy sarcástico de parte de una de mis compañeras hacia mi persona que me dijo: “es que tú estás como si nada o sea debes tu extra, estás en este campo pero estás como si nada” yo le respondí: “¿qué puede ser? pero el hecho de que también, yo al menos las vi (sus amigas) que se estaban moviendo dije: “ok también tengo que hacer algo no por el hecho de estar a la par o de generar una competencia no, sino por el hecho también de buscar lo que es este proceso de la universidad en mi vida”.

Sin embargo, te digo entiendo que hay veces de que hay un estrés colectivo. Por ejemplo, en campo neuro, mis amistades me comentaban que, pues ya tienen un avance y yo no, entonces yo me puse a ver la situación del campo en formación docente, hay quienes tienen avances, hay quienes no y hay esa colectividad o de estrés o de ayuda, el hecho también de incluso ponerte o decir mira probablemente no sea lo mismo, no sé si te puede ayudar, pero si necesitas algo avísame.

Ya que estamos, está bien a veces sí considero que el contexto tiene un poquito que ver, pero vamos si lo ponemos como una escala del uno al diez personalmente , yo considero que lo voy a dejar en un siete porque a veces se han prestado más los casos en los que texto tiene que ver en el desempeño, en el rol de la persona, que la persona digamos en el rol del contexto, es creo que una, justo, una opinión individual porque van a haber personas que te puedan decir: “no yo considero que no” y lo van a defender capa y espada.

He notado un poco, que el contexto le gana más a la persona, que la persona el contexto. Aunque también se debe a situaciones de justo organización de tiempos de la persona.

EP: y tú en viceversa ¿piensas que cuando tú estás estresado si llegas a influir en tus compañeros compañeras de campo o como que nadie se da cuenta?

E: A veces sí, a veces sí, porque igual este hay personas que se prestan para ser empáticas y no tan como que: no lo molesten porque pues estaba justo de estar con estas cositas, pero igual el hecho de ser empático está por ejemplo si lo ponemos en situación de un trabajo colectivo, apenas me pasó en un posición de que no sabíamos qué hacían y entonces, influyó un poquito el cómo nos sentíamos para llevar a cabo algunas tareas de manera personal pues si yo sí me presioné un poquito y por ahí hubo una desorganización de tiempos, de temas, de ahí de las personas, entonces sí afectó un poquito también, hasta incluso a relaciones amistosas porque era una amistad de esas ese me dijo: “No, pues es que honestamente como que ya no me está pareciendo de tu forma.”

Entonces, como que con más distancia dije: “ok está bien” pero digo cuando tratas de canalizar eso pues reconoces en que estas bien y que en que estas mal y tratas de salvar lo que se pueda. Yo soy esa amistad, esa clase de personas, pero considero que a veces están estas ciertas personas que se sientan así pues es como una ollita exprés, te sientes estresada y te lo guardas, te lo guardas hasta que llega un momento en el que explote no sabemos en qué momento va a explotar, pero yo opino que se debe a la organización.

Aunque también está el hecho de que también cada persona pueda trabajarlo a su manera, a su tiempo, a su modo, a su estilo de manera personal, te digo y lo declaro así como que yo soy una persona que desgraciadamente como que se ha dejado llevar un poquito más por sus emociones, que yo controlarlas y pues se trabaja en ello, pues si ha traído tanto sus pros como sus contras y un poquito me dado cuenta un poquito más de contras, sin embargo cuando aprendes a ver el panorama y saber que hay cosas que no están bien y tratas de trabajarlo un día con día que es más positivo el resultado que en tiempos futuros, puedes salvar una relación, puedes llevarte bien con tus compañeros, puedes este dar un buen resultado, dar un buen trabajo colectivo. caso personal, puede salvar una amistad, puedes generar un vínculo más afectuoso tanto con amigos como está familiares. entonces pues eso.

EP: ok. hablando de trabajar y del proyecto de titulación en específico, ¿qué información tienes así del proceso de titulación?

E: Híjole, hasta ahorita justo es este, te voy a poner tal cual, lo que tengo a la mano. En mi caso es el hecho de elaborar como el borrador en Word, de un pequeño, así como que bosquejo de tu proyecto, después de ahí, al menos en mi caso registrarlo, para enero del 2024 y ya de irlo trabajando con tu asesor, obviamente para después pasar a tu examen profesional, justo se hace como esa exposición de defender tu tema y cositas así para después decretarse si fuiste aprobado o no para justo tu titulación, al menos eso es de lo que más o menos sé.

Estoy conforme con lo que tengo por el momento, no me quiero poner a pensar en el futuro, me gustaría decirte mi situación personal yo nada más estoy haciendo como que el borrador, del borrador para después pasar al borrador tal cual, y de menos ese borrador ya esté, lo más satisfactorio posible para registrarlo y empezar a trabajar tal cual el siguiente año del año, porque si el año de enero de diciembre está trabajando completamente en la tesis, pero obviamente con cierto tiempo.

EP: ¿Y tú consideras que tienes, así de manera una persona los suficientes conocimientos para con relación a los trámites de titulación?

E: La verdad es que honestamente no y de manera sarcástica si me han dicho que: si así nos estresamos con la tesis y cositas así, que nos preparemos con los trámites académicos porque van a ser peores, como pueden darte largas, pueden decirte si no ven tal día, ven tal hora. Entonces creo que te puede dar, te puede generar un poquito más de estrés apareciendo eso de que te digan: ven a las ocho de la mañana y vienes a las ocho de la mañana y te dicen uno regresa mañana a las ocho entonces son cositas así, pero sus trabititas pasan eso.

EP: Ok. Tú consideras ya por último para el proceso de titulación ¿que tienes de manera personal suficiente información de los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar justamente proceso de titulación?

E: Híjole no y muchos tampoco, la verdad es que te digo honestamente para los trámites necesito investigar más sobre eso justo para no tener trabas de aquí al futuro. Te digo, en cuanto a teoría, pues, sino más es como de venir y sacar los documentos.

EP: Por ejemplo, ahorita que has estado trabajando en tu borrador para tu proyecto de titulación ¿tu consideras que en ese borrador ya tienes como tú los conocimientos previos suficientes para elaborarlo o como que sientes que te faltó que te enseñaran más teorías, práctica o más para metodologías?

E: Fíjate que creo que no, al contrario ha sido muy deficiente todo lo que se me ha mostrado, porque lo voy a dejar así igual en la mesa y yo afortunadamente cuento con el haber pasado con profesores que considero muy buenos, al menos en la investigación y también cuento con grandes amistades que igual me han aportado mucho para los métodos y cómo checar muchas cosas que consideras que si tengo duda en una cosa le puedo preguntar a una persona, puedo ir a buscar algo y al menos en lo que tengo ahorita de este borrador considero que ha sido lo suficiente porque también ha pasado por ciertas revisiones, cuando eso pasa ese borrador crece, ha pasado por muchas revisiones y no solamente digamos profesor lo revisa sino también esta es la colectividad de todo el grupo de: “te faltó esto” en “quítale esto” cositas así pero también es porque nos hemos basado en conocimientos pasados que me han aportado otros profesores.

EP: Ok. ¿Y tú en este último año piensas que has tenido más estrés que en los semestres anteriores?

E: Probablemente un poquito más, o sea, siempre es más, sin embargo, pues sí como que trato de ahí de regularlo porque te digo el estrés a veces genera este, pues te genera un desgaste físico, ha surgido más en estos últimos meses que en semestres anteriores, no descarto justo la importancia que tiene este semestre porque por algo estamos en una formación profesional pero como que todavía tenías este tiempo, en otros semestres, para ti y ahorita igual lo tienes pero a veces es mínimo y es como te dicen constantemente y ya viene de mucho atrás, tienes que hacer mucho sacrificio, si sabes cuál es el proceso y también cuál es el resultado a el objetivo a conseguir.

EP: Ok. ¿Y a ti qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Obviamente me genera, me genera un poquito depresión, ansiedad, nervio, pero también como es algo un poquito personal, bueno, un poquito no, sino es algo personal que como en mi familia pues este no hay un profesional, licenciado, ni por ni un lado, ni por otro de la familia paterna y materna. O sea tanto es esa presión pero a la vez también es como satisfacción porque estoy, ya estamos, hasta acá y es como de pues si lo estamos buscando entonces podría decirte que es como que es esos nervios de no saber lo que vas a pasar, no sé lo que vas a pasar, pero estás nervioso pero es emocionante te sientes como que contento o feliz por el hecho de lograste estar hasta aquí o sea después de toda la tormenta llegas a pasar con el estrés, la presión, la tristeza y cositas así cuando llegas a ese resultado es muy bueno.

La verdad es muy bien, ahorita te digo, siento y repito tengo esa presión, tengo esos nervios, pero también es como eso, justo lo trato de canalizar de que en vez de que me afecte el sacrificio, me beneficie.

EP: ¿Tú consideras que este proceso de titulación ha afectado en tu rendimiento académico?

E: Pues, la verdad, no me había detenido a pensar en eso, pero creo que no, la verdad es que no afecta de nada.

EP: Ok, ¿tú cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Podría ser el examen profesional, me ha dado cuenta de que tengo un poquito más de dominio del habla frente a un grupo, que ya no, como que me da ese miedo de hablar frente a un grupo. Puedo llegar y tener ideas que se me llegan a atravesar, sin embargo, es eso, el hecho también de contar con apoyo, tanto de docentes como de compañeros, no solamente que vaya en lo emocional o así, en que también te dan como que ese motor para seguir estudiando, sabes de si tienes alguna duda ellos te ayudan o así y hay profesores muy buenos aquí, hay profesores también malos aquí. Sin embargo, creo que cuando dicen de todos se aprende y cuando

tienes todo eso y lo trates de transformar en algo positivo, pienso que el resultado lo vas a ver en un futuro.

EP: Ok. ¿Y cuáles consideras tú? ¿Qué son tus áreas de oportunidad? ¿Cómo que tendrías que mejorar para dentro de tu proceso de titulación?

E: Probablemente justamente ya no sentirme tan estresado, porque si llego a afectar mi estado mental y físico, te digo, me llega a afectar mucho en el aula, a tal grado de que, pues igual tenía que salirme de clases porque me estresaba, que la cabeza me explotaba. Entonces creo que también es el estar canalizando muchas emociones que llegan, en digamos es el puñado de emociones que llegan de momento irlas trabajando y también el hecho de como lo dije anteriormente como ser una persona que sus emociones lo dominan ahora ser al revés, ser una persona que domina sus emociones o al menos la mayoría de ellas.

Eso también puede ayudarte a dividir como que personalidad ser en un contexto adecuado, no te vas a poner a gritar en una prueba que me está hablando bien, no, sino es justo tratar de estar bien contigo mismo, de estar bien con otras personas y creo que es de manera personal. Si lo he encontrado mucho en mí y es algo que si me gustaría seguir trabajando y a la larga me gustaría que el hecho de que todo esto que estoy haciendo pueda servir a más personas que atravesasen por lo mismo, por estrés, por presión, por muchas cosas.

EP: ¿Y tú qué estrategias consideras que por ejemplo la universidad debería de implementar para ser más sencillo el proceso de titulación?

E: Híjole, no se me ocurre así mucho. Sin embargo, no lo sé, pues a veces como que podrían darse esa información para lo que es el proceso de titulación, nada más tienen que ser una tesis, esto y otro, no, sino como lo dices tú, en un proceso administrativo, que tienen que registrar, porque honestamente a mí se me ha informado más de este proceso por ... chismes, vaya, colectivos así entre nuestro grupito amigos, el triángulo, o así.

Según yo la universidad tiene una página de la universidad, pues ahí podrían incluso ponerlo a lo “dummies” como yo este, así como poner una infografía de cómo se

tienen que hacer procesos para titulación y no solamente hablamos de una de hacer una tesis, no también para sacarle la titulación, los documentos que tienen que traer que esto, que el otro y digamos hacer más actividades que nos puedan dar un respiro, no el hecho de estar echando relajo, sino, como tú dices, actividades para quitar el estrés, siento que se descansa tantito cuando puedes olvidar todo y salir de tu rutina. A ver, hay cosas que también de manera personal se hacen como: escuchar música, leer libros, meterse en algún deporte y cositas así, pero también es difícil por el hecho organizar tiempos. Entonces se debería tratar eso de encontrarte a ti mismo, y en la universidad pues sí como que hacer un poquito más de actividades para la comunidad y en todo ese proceso administrativo, como que informarse más, así como se hacen lo de las jornadas pedagógicas, las presentaciones de algunos libros, podría decirse también lo mismo de que: “hoy va a haber junta de lo de los procesos administrativas” entonces podría ser interesante.

EP: Ok. ¿Tú realizas alguna actividad para disminuir tu estrés?

E: Escuchar música, últimamente he estado haciendo ejercicio, veo un poquito más de series, pero como que justo definitivamente y sin embargo lo que más me había tenido hacer más, más obviamente es escuchar música.

EP: Ok, y ¿estas actividades las realizas siempre o nada más cuando estás pasando por momentos de mucho estrés?

E: Procuro hacerlas siempre, no por el hecho de que me quito el estrés, sino por el hecho de que me gusta hacerlas, pero por sí procura hacerlas siempre. Me gusta hacer ejercicio, me gusta escuchar música, si no se preste algún día un concierto de alguna banda que me gusta mucho, pues obviamente y si tengo dinero pues vamos y también ahí se genera ese estrés, pero lo hago más por un gusto que por el hecho de ya me siento enojado no, sino por el hecho de que me gusta.

EP: OK. ¿Y en qué sientes que te benefician estas actividades?

E: En que ya no me siento tan mal que digamos. te pongo un ejemplo hace tiempo llegué a ir a clases del box y bueno artes marciales y en una clase, un profesor me dijo que, si se me notaba mucho como que esa tensión en mi persona y me dijo que

eso, ese estado mental, ese estado emocional o simplemente tenía que dejarlo ir. Y eso me hizo darme cuenta de que justo no estaba haciendo muchas actividades para quitarme el estrés, por eso hago ejercicio, me ayuda como que ha, como decirlo despejar mi mente.

EP: ya en lo que es la universidad como plantel y demás, ¿realizas alguna actividad para regular este estrés?

E: Las hacía, porque está en el gimnasio de la universidad, pero me salí por hay cuestiones personales. Mis actividades las hago, este, mayormente ya las hago más por afuera, no sé si cuente, pero a veces este me quedo con amistades de neuro a platicar y eso me ayudó mucho, tanto me gusta estar tomando clases con los profesores de ese campo, también dentro de mi campo hice una bonita amistad con una maestra y al menos este último periodo esto ha sido como estar en el campo de Neuro me ha gustado mucho como se desempeñan mis amistades.

EP: Oye, ¿tú sabes tener una organización? hablando de lo que retomaba, de que a veces ayudaba y todo para las actividades académicas.

E: Este si, trato de calcular mis horas para mejorar mi organización, le dedico un tiempo al ejercicio y luego ya me pongo a hacer tarea o cosas del servicio. Si las tareas que tengo son muy extensas, por ejemplo: este me deja un ensayo me lo pidieron hoy, digo, me lo dejaron hoy y me lo piden para la siguiente semana. tengo una semana para hacerlo. trato de empezar a hacerlo desde hoy. Para ya tener justo el tiempo regulado u organización del tiempo para recibir para siguientes o futuras tareas.

EP: Tu ¿has notado alguna diferencia de cuando tienes esta organización a cuando no la tienes?

E: Honestamente sí, porque te digo, apenas de que se me juntaron muchas tareas y me sentía muy, muy, muy, presionado le tuve que pedir tiempo a el servicio social porque le dije: “sabes qué mira no me gustaron muchas tareas del campo, honestamente me he sentido mal físicamente, dame chance” y dijo que no había problema, pero pues si me estrese más.

EP: ¿consideras que utilizas estas estrategias durante todo el semestre o como que hay un periodo en el que aumenta o en el que disminuye?

E: Procuro que sean todo el semestre te digo el hecho de hacer cositas que me gusten y que me ayude para después sentirme bien, es el hecho de hacer las tareas al momento.

Procuro que sea siempre, obviamente pues van a haber factores, puede haber factores que no se presten a las situaciones, el hecho de que no pueda hacer ejercicio o así, también influye a cuánta exigencia me pida un ámbito del otro. por ejemplo, en sexto semestre igual procuraba hacer ejercicio y así, pero en sexto semestre, no quinto semestre dejé de hacer ejercicio, todo ese semestre. y honestamente, pues no me fui tan mal en calificaciones. porque estuve ahí, estuve por todo el rato, todo turbo, un modo turbo exacto, muy centrado, pero de verdad eran días en las que no comía muy bien, no dormía muy bien o no dormía no llegaba a veces a tiempo a las clases, no llegaba a clases.

EP: Ok, ya para finalizar ahora sí, ya, ahora sí, ya. ¿Tú piensas que este tema sí es relevante que se estudia?

E: De hecho, sí, porque qué crees apenas estaba platicando con una amiga y así me dijo, así como que de broma: ¿porque no hacen una tesis del estrés que te genera hacer una tesis? y dije puede ser un buen tema.

EP: Ok, y ¿tú consideras que es positivo este que se incluya por ejemplo a los estudiantes para justamente estudiar este tema?

E: De hecho, en lo que te digo, considero mucho que lo estudiantes deberían de estar más ahí puede. ¿Sabes qué te muestres? Pero a veces hay personas que te digo a veces la tergiversan las palabras y dicen tengo estrés, pero ni siquiera sabes que es el estrés entonces creo que desde ser estudiantes pueden empezar desde ahí de: ¿por qué me siento así? y con ustedes empezar a investigar no te digo es un es un tema muy chistoso, pero si lo pensamos bien podría ser un buen tema de porque se generan en el estrés en el último semestre de la universidad

EP: Y ya, por último, ¿Cuál es tu posición personal de esta entrevista?

E: Pues muy padre me gustó mucho el hecho de que obvio se me permitirá desenvolverse

Campo 12, Esmeralda, séptimo semestre, entrevista realizada el 22 de noviembre del 2023 a las 17:22 p.m.

EP: Entonces, ¿a ti qué situaciones en la vida cotidiana te producen estrés?

E: Cuando no tengo organizadas las cosas y sé que tengo muchísimas cosas pendientes. O no tengo un orden así es lo que regenera muchas cosas y cuando las tengo organizadas y planificadas y resulta que en un momento dado no puedo completar todas mis tareas.

EP: ¿Qué sensaciones tú percibes de cuando tienes estrés?

E: Tengo bloqueo mental. Ya no puedo seguir. Tengo que alejarme, despejarme, salir, de darme cinco minutos si estoy trabajando en ese momento con lo que estoy haciendo. Y posteriormente tengo que volver a regresar porque tengo que completar el trabajo también lo que me pasa es que pues lo propone más o incluso no puedo dormir. También la cuestión de que empiezo a mover mucho mi cuerpo está como que muy inquieto.

En mi caso yo he tenido problemas por el exceso estrés, pero eso también se deriva por el exceso de trabajo que yo misma cargo conmigo. Tengo un serio problema con respecto a la parte hormonal, por eso tengo que dejar pasar muchísimo tiempo hasta que nuevamente me tranquilizo y ya estoy más tranquila y todo y también antes me comenzaban a salir como tal, ciertas bolitas no sé si se derivaba este problema, pero me salieron ciertas bolitas en los pies y es cuando me daba cuenta de que pasaba por esa situación. Así es como digo, ya me estresé.

EP: ¿Consiguieras que hay situaciones externas que, si llegan a afectar tu rendimiento como tal?

E: Sí, de plano, o sea, viajar por mucho tiempo. No es algo que, o sea, es como que me cansa mucho, agota, mucho mi cuerpo el transporte público. Por eso, el transporte, el traslado, o sea, me cansa muchísimo. Y siempre que por ejemplo es

algo así, termino muy cansada y agotada y con respecto a la cuestión si sobre todo tengo mucha carga de trabajo y no estoy comiendo a mis horas y no estoy comiendo adecuadamente o no estoy consumiendo muchas grasas, me comienza a afectar mucho en mi salud,

EP: ¿Tu consideras que el estrés puede llegar a ser beneficioso, o sea, tu cuerpo tienes positivo o negativo?

E: Pues es que como tal el estrés Como todo, ¿no? Si lo llevas por muchísimo tiempo, te causa muchos problemas de salud. Pero sí, pero como tal, según yo tengo entendido que deriva de una hormona, según yo el cortisol. Bueno, según yo tengo entendido que son respuestas para que te mantengas activa, ¿no? O sea, por esa parte considero que está, no sea, es bueno porque no sé, te mantiene alerta.

EP: ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés? ¿De qué manera?

E: Bueno, eso no lo he tomado en cuenta. Pero siento que no, a menos que de alguna manera este trabajando directamente con ellos, y es como un trabajo que involucra demasiado mi participación, si me estreso.

EP: Y viceversa tú consideras que cuando tú estás estresada ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.

E: No le he puesto mucha atención. Pero creo que sí, me hace falta poner más atención, debería de preguntar si ellos se sienten.

EP: Ok, hablando de relaciones. ¿Tú, con tu familia cuando estás estresada considera que si llega a cambiar la dinámica?

E: No, cuando yo estoy estresada también estoy más alerta y este, suelo estar como que más, suelo explotar más, entonces siempre me suelo alejar mucho en esas situaciones

EP: ¿en cuestiones de tus amigos, tú consideras que también el estar estresada afecta la relación con tus amigos?

E: Creo que sí. Porque Pues cuando estoy estudiando, no quiero salir. Y cuando y también trato de, me aparto demasiado y me suelo legal.

EP: Ahora, relacionado un poco a lo que es el ámbito escolar, ¿tú consideras que este último año es más estresante en comparación a los otros que hemos tenido a lo largo de la carrera?

E: Considero que desde que inicie este ciclo escolar siento que, no sé, siento que el tiempo no me alcanza, siempre estoy como que a las prisas de aquí para allá trabajando todo el tiempo, pero con muchísimos pendientes y no puedo concluir nada. Y eso es lo que me ha cansado muchísimo. También puede influir el hecho de que mis profesores del campo se van a ir de año sabático y me estresa el que mi proyecto pueda quedar a la deriva entonces me estoy presionado de más para tenerlo todo.

EP: Ok. Ahora relacionado al proceso de titulación. Tú ¿Qué información tienes acerca de lo que es este proceso de titulación?

E: Pues, quitando lo del año sabático, afortunadamente los profesores que hay en el campo son muy atentos, muy comprensivos. Si tienes alguna duda siempre están disponibles a resolver cualquier duda, entonces creo que sí.

EP: ¿Tú consideras que tiene suficiente información, pero con respecto a los trámites que se deben de llevar a cabo para realizar el proceso de titulación?

E: Bueno, pienso que si tú esperas que los trámites vengan a ti y te digan cómo los tienes que hacer, no, pero si tú vas a preguntar directamente las oficinas y todo si te responde entonces y si te aclaran muchas dudas entonces, pues yo consideraría que depende del interés del estudiante.

EP: Y en tu caso ¿tú has buscado una información acerca de los trámites que se deben de llevar a cabo para realizar tu proceso de titulación?

E: Sí. me he enfocado mucho en buscar información sobre qué es lo que se solicita para que tú puedas salir y ya vi, pero hasta el momento no he aplicado, no me he movido con respecto a lo del servicio social, porque pienso, bueno, yo me pienso

hacer un servicio social interno que está dentro de acá. Pero tengo que esperarme hasta que tenga dos capítulos para que pueda yo incorporarlo dentro de mi campo.

EP: En relación ya un poco más práctica a lo que es el proceso de titulación, ¿tú consideras que tienes suficientes conocimientos teóricos prácticos y métodos ricos para llevar a cabo tu titulación?

E: Yo considero que sí. Sin embargo, eso no quiere decir que ya tengo todo dominado porque a final de cuentas siempre es como que estoy aprendiendo y siempre es como que hace falta que aprenda yo cosas más para que pueda yo mejorar, pero sin embargo creo yo que las bases si me las ha proporcionado como que eso es para comenzar y hacer y ya las dudas que vas surgiendo en el proceso

EP: ¿Tú visualizas el proceso de titulación como algo positivo o algo negativo?

E: Yo lo veo como no sé, como que todos estos años que has trabajado en tu carrera, se llevan a un solo trabajo final. Es como el producto y tu cosecha de todo o sea todo lo que has estado trabajando; lo que por partecitas de lo que llegas a elaborar y entonces, creo yo que, no hay como tal cierto problema porque es algo que ya lo estás haciendo poco a poco y aquí es nada más cuestión de que veas de que puedas otorgar.

EP: También de manera muy personal. ¿Qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Pienso que angustia, pero este, pero sí es de vamos por qué voy aprendiendo mucho. Voy aprendiendo en el transcurso de este proceso y también es de “Ay güey”, aunque a veces como que bien y a veces uno también por la sobrecarga de trabajo, pero, pero va a salir.

EP: El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

No lo sé. Yo siento que pasó eso de titulación, bueno es que no, o sea, sí es parte de, pero si se me complica hacer tareas y me estresa el trabajo de campo, porque lo estoy haciendo en una escuela y a veces por ejemplo los papás no aportan y es difícil mantener comunicación con los chicos. Siempre ha sido mi bajón, cuando por

prácticas o algo como que me pega lo educativo, su realidad, pero ahorita siento que no tengo tiempo para procesarlo.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo a término este proceso de titulación?

E: Yo creo que, en la organización, tal vez la disposición y perseverancia porque sé que una vez que inicio algo no lo dejé hasta que el otro

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: Es que soy muy perfeccionista, me exijo mucho a mí misma y creo que eso me va a terminar por hacer daño.

EP: En relación ya con lo que es de trabajo y demás. ¿Tú realiza alguna actividad como para regular, sobre todo este estrés?

E: Por el momento no he hecho, bueno si, en estos días no he estado haciendo actividades. Me he estado enfocando mucho, tratando de acabar más lo pronto los trabajos que tengo pendientes. Y eso, pero normalmente si me ayudó, si reguló mucho con pintar, me encanta pintar. Bueno, a veces ahorita lo que sigo haciendo, lo que hago es relacionarlo con mi trabajo, como tengo que elaborar material, me gusta jugar con los niños. Entonces suelo emplear muchas actividades lúdicas y muchas de ellas te quieren material, entonces lo que hago para atravesar allá y tanto con los materiales desarrollando mis habilidades, con respecto a lo que me des - estresa y comienzo a pintar como ciertos tableros y eso es como que me va ayudando, aunque pues sí, lo que me ayuda es más pintar, el correr, hacer ejercicio y a veces canta o escuchar como ciertas mandras.

EP: ¿Estas actividades solo las realizas cuando estas estresada?

E: Lo de pintar casi siempre trato de darme un tiempo libre, ahorita en este semestre si se me dificulta, darme ese tiempo, pero pues yo creo que ajá, yo creo que a veces cuando tengo tiempo libre, cuando también me siento muy estresada, cuando de

plano me siento bloqueada, es de cuando dejo todo y comienzo a relajarme y hacer esa actividad y cuando voy teniendo ese espacio.

EP: ¿En qué te beneficia hacer esas actividades?

E: Pues cuando termino de hacerlo comienzo puedo trabajar mejor, más tranquila, y estoy como que más enfocada a lo que tengo que hacer.

EP: En el contexto exclusivo de la universidad, ¿tú realizas alguna actividad para disminuir el estrés, pero dentro de la universidad?

E: No. No. Lo había considerado, solamente que siento yo que por cuestiones de tiempo no me quedaría incluso algo que me estaba gustando y que también divertía era el hecho de aprender idiomas y eso de una manera, a pesar de que, si es más trabajo, pero me divertía y me relajaba y estaba yo como que muy contenta, pero me empezó a generar en vez de tenerlo como algo que me sintiera bien ya no empecé a sentir como una carga muy pesada y me empezó a como que se volvía algo estresante, entonces lo dejé.

EP: ¿Tú consideras que la universidad podría hacer algo para que este proceso titulación sea algo más sencillo, menos estresante vaya o consideras que la universidad como tal ya ha hecho buenas acciones?

E: no se me ocurre, así como tal muchas, pero considero que tal vez el hecho de no sé, este Híjole, ahorita no se me ocurre mucho. Siento que si puede haber muchas. Posiblemente yo siento que generar ciertos talleres, que involucren ciertas actividades un poco más recreativas. Puedo tener viene el hecho de otorgar como que a veces también depende por las estrategias de estudio o de tiempo, herramientas así ¿no?

Proporcionarlas desde primero o incluso podría ser antes de la universidad, nunca nos enseñan estrategias para reducir como tal la mucha sobrecarga de trabajo o como mejorar los estudios o de cómo organizar el tiempo.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Sí, llevo como tal para la organización positiva llevo una agenda de lo que tengo que hacer. Y con respecto a lo de emplear y cómo lo empleó o cómo lo ejecutó llevo por ejemplo la técnica pomodoro y este que son por ejemplo veinticinco minutos, cinco minutos descanso y para tomar apuntes lo que siempre realizo como un esquema.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

No, antes se empleaba otros, pero ahorita es lo que estoy bueno, en este semestre lo que estoy haciendo, porque necesito acabar cuatro capítulos en un año. Lo que hago es que ahora lo que organice por semana si cambia por diez y en ella si por ejemplo debía tener mínimo cinco horas de escritura a la semana. Entonces, por ejemplo, hoy lunes no pude hacerlo, pero a las siete de mañana puedo trabajar dos horas entonces lo subrayo de una lista, no y entonces de esa manera voy organizando mis actividades y voy viendo como tal mi progreso.

EP: ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades?

E: Cuando me organizo. Estoy más tranquila. Y cuando no te organizas porque no tengo un rumbo. Siento que voy a la deriva y como que no abarcó nada.

EP: ¿Tú consideras que este tema tiene una relevancia para ser estudiado?

E: Sí. No sé. Yo creo que otorgar como ciertas el hecho de conocer qué pasa que también el hecho de sensibilizar esta parte de lo que puede ser tan agotador, porque al final de cuentas puede generar problemas en nuestra vida. Pues sí, es importante y también la cuestión de saber cómo uno puede regular este estrés, estas emociones, porque a veces uno no sabe cómo puede uno trabajar y el hecho de generar como tal una propuesta, creo yo que sí.

EP: ¿Tú consideras que si es importante ser parte al estudiante justamente universitario de este tipo de investigaciones?

E: Sí, porque a final de cuentas son cosas que, de una manera, como te había dicho, ¿no? O sea, nos hemos preparado estos años para ser, futuros profesionales de la educación. Y el hecho de que no nos sepamos hacerlo. O sea, me hace pensar

¿que hemos estado trabajando? Siento yo que esta es la cosecha de todo lo que hemos estado trabajando y al final de cuentas es algo que tenemos que saber hacer y el hecho de que lo demostremos quiere decir que, pues nuestra preparación la estamos demostrando, que sí estamos totalmente preparados.

Campo 13, Catalina, octavo semestre, entrevista realizada el 06 de mayo del 2024 a las 10:55 a.m.

EP: A ti, ¿qué situaciones dejé de gran estrés?

E: Pienso que afortunadamente no he tenido, pero lo que más me interesa es que mi familia esté bien, ¿no? Entonces de pronto si mis papás se enferman y todo eso me llega a generar más estrés y también obviamente son las tareas, escuela, demás, todo eso, pues sí me llega a afectar.

EP: Y tú, ¿qué sensaciones percibes a cuando estás estresada, a cuando no lo estás?

E: Pues yo considero que lo que me afecta es el hecho de estar ¿Muy ansiosa? Estoy nerviosa, más que nada. Y también últimamente me han estado saliendo granitos, entonces no se puede relacionar, pero yo siento que me salen más cuando estoy estresada y a veces si yo llego a estar ya muy, muy estresada te juro que el agua me cae pesada, todo me cae pesado, pero hasta el agua es como de no la aguanto no puedo tomar agua.

EP: ¿y tú que situaciones identificas como limitantes para tener un buen rendimiento personal?

E: Pues yo pienso que el hecho de que luego no duermo mucho, si me llega a afectar en la escuela, por ejemplo.

EP: ¿Tú consideras que pasar por una situación de estrés puede llegar a ser beneficioso de alguna manera?

E: Yo pienso que sí pero no, que si tienes estrés ha de ser por alguna razón, al final del día lo mejor es una cosa que tu cuerpo hace para sobrellevar una situación, pero

no necesariamente como que tiene que ser algo positivo si te generaba pues que estés así mucho tiempo.

EP: ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en los momentos en que consideras que estás estresada?

E: Pues yo la verdad es que con mi familia no me siento mal cuando estoy estresada me ha costado mi trabajo porque la verdad es que en pandemia llegaba como que gritarle a mis papás y todo si estaba mal, pero últimamente sí he estado trabajando mucho en ello entonces como que ya no nos afecta a nuestra relación familiar Sí he moderado mucho, entonces como que mientras mis papás trabajan pues trato de hacer todo y ya cuando llego a mi casa ya me olvido entonces prefiero estar más tiempo en la universidad llegar más temprano irme más tarde que el hecho de estar en mi casa haciendo porque siento que puede prestarse a que se afecte la relación con mi familia.

EP: ¿Y con tus amigos crees que se vea afectada esa relación?

Puede que sí, pero la verdad es que como que no hemos platicado en eso y yo la verdad no he sentido que como que influye entonces siento que no.

EP: Hablando de influir ¿tú piensas que en tu ambiente social hay estrés por ejemplo de que tus compañeros estén estresados, preocupados, influyentes y de alguna manera?

E: A veces sí porque luego no estoy estresada pero cuando dicen: ay esta tarea esta actividad y todo y se muestran más preocupados de lo que yo debería, me pongo a pensar en si estoy haciendo lo suficiente entonces ahí es cuando ya me empiezo a preocupar.

EP: y viceversa ¿tú piensas que en tus compañeros pueda influir el hecho de que tú tengas estrés o alguna actitud distinta?

E: Yo consideraría que no, porque es este pues es el hecho de que no ande diciendo, cómo estoy, pero con mis amigos, luego sí he notado que si uno está como

de una actitud distinta pues si es de a está de malas o más bien como que se identifica cuando alguien está así diferente.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Yo considero que tengo bastante información, no sé en el sentido de que puedo hacer una investigación, de que he hecho algunas, entonces yo siento que es como hacer una investigación de los otros semestres, pero más grande, por así decirlo.

EP: ¿Considera que tienes los suficientes conocimientos con relación a los trámites de titulación?

E: Pienso que sí, pero podría mejorar en el hecho de que por ejemplo se está hablando de un proyecto de titulación y no sé muy bien cuáles son las cosas que debe de llevar, sabiamente pues si es portada, índice y demás, pero he oído que muchos compañeros este por ejemplo los amigos de otros campos desde, ay yo lo puse esto, yo lo puse aquello, entonces no sé si eso varía o es en general o es como depende del asesor no sé entonces es algo que pues sí ando viendo.

EP: ¿Tú consideras que tienes la suficiente información en relación con los conocimientos teóricos, prácticos y metodológicos para elaborar tu proceso de titulación?

E: Pues yo considero que en relación de los teóricos sí, este a veces pienso que podría ahorrarme tiempo el hecho de andar buscando información porque luego es como que busco y salen un montón y también si conozco esto de páginas especializadas en artículos de investigación y todo, pero luego es que siento que y hasta con las tareas leo como seis lecturas para tres líneas entonces es algo que como que me cuesta mucho trabajo.

EP: ¿Y en este último año has sentido más estrés en comparación con los semestres anteriores?

E: No, yo pienso que es como el mismo. Tienes una cosita extra que es esta de titulación o servicio social, pero en realidad así en tareas y todo es lo mismo.

EP: ¿Qué emociones te genera el pensar en tu proceso de titulación?

E: Yo lo considero algo bastante bonito porque al final del día ya estás terminando una etapa, pero también es algo preocupante, más bien angustiante por el hecho de que tienes que estar al pendiente de otras cosas.

EP: ¿El realizar tu proyecto de titulación ha afectado en tu rendimiento académico?

E: No la verdad es que los profesores de mi campo este ha sido bastante accesibles buena onda entonces no considero que eso haya afectado.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo el proceso de titulación?

E: Pienso que soy muy flexible o sea al final del día si se presenta algún problema como que yo me agarro y busco otra solución no me aferro y también está el hecho de que tengo esta motivación de querer terminar entonces eso me ayuda.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: Considero que me falta el saber organizarme por así decirlo más bien no organizarme el tener disciplina es que luego por ejemplo me cuesta trabajo en el sentido de que no sé qué escribir o no sé cómo empezar y no hay alguien que como que te diga así o qué puedes hacer y todo entonces es lo que me cuesta trabajo

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: Yo pienso que el hecho de dar cursos o algo para regularizarte y de más cuando estás en alguna dificultad de tu proceso como una clase abierta o algo así.

EP: ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés?

Si a mí lo que me encanta es salir a andar en bicicleta, pero también me gusta bueno ya sé que está mal, pero me gusta ir de compras luego entonces eso pues sí me hace sentir mejor y me encanta pasar tiempo con mi familia.

EP: ¿Estas actividades las realiza solo cuando te sientes estresada o ya de manera cotidiana?

E: Bueno ir de compras muy seguido, pero si trato ejemplo, de pasar tiempo con mi familia, también me gusta pasar tiempo con mis amigos, entonces eso sí lo hago, de manera constante y bicicleta trato de que sea cada fin de semana, pero luego no se puede todos los fines.

EP: ¿En qué te beneficia hacer estas actividades?

E: Pues pienso que me despejan la mente, pero más allá de eso me ayuda mucho a sentirme cómoda conmigo misma por así decirlo.

EP: ¿Dentro de la escuela realizas alguna actividad para regular las siendo estrés?

E: No, convivo con mis amigos y todo, pero la verdad es que no estoy inscrita alguna actividad como tal.

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Sí, pues tengo como una lista es como un organizador de lo que tienes que hacer en el día y es lo que me ayuda y también tengo un organizador de la semana.

EP: ¿Has pensado nuevas formas de organizarte?

E: Honestamente sí, pero pienso que ahorita como estoy pues es suficiente.

EP: ¿Cuál es el periodo en donde utilizas más esta estrategia?

E: Trato de utilizarla todos los días, pero debo de decir que me confió mucho cuando es principios de semestre y todo ya finales ya es cuando digo: ay ya aprieto otra vez turbo.

EP: ¿Piensas que este es un tema que debe de ser estudiado es relevante para ser estudiado?

E: Si, porque al final del día importa mucho el hecho de cómo poder mejorar esto del estrés y sobre todo cómo mejorarlo dentro del proceso de titulación porque es como que a lo mejor puede ayudar al hecho de que se llama más fácil o visto de otra manera.

EP: ¿Te parece positivo que se haga parte al estudiante de estas investigaciones?

Sí, yo por ejemplo ahorita me sentí liberada como cómoda y también el hecho de que alguien quisiera conocer mi opinión del tema fue algo lindo entonces si siento que hasta puede ser bueno que se hagan este tipo de encuestas o entrevistas.

**Campo 14, Aurora, séptimo semestre, entrevista realizada el 22 de noviembre
a las 15:38 p.m**

EP: ¿Qué situaciones de manera cotidiana te producen estrés?

E: El trabajo en el equipo obvio es el primero y el segundo es como la desorganización del campo, pero sí, que no se hayan cumplido como tal las expectativas que dieron al principio. Y, por ejemplo, en eso es que se supone que entrábamos al campo por titulación por el informe final del servicio, que íbamos a entrar a primarias y hasta ahorita no hemos entrado a ninguna. Y se supone que es este enero y ahorita ya nos mandaron a hacer servicio en la SEP. Entonces es tenemos que estar haciendo las tareas bueno o sea todo parte de ¿no? Pero es la escuela es la investigación de las que nos mandaron y aparte ahora es el trabajo del servicio. Entonces sí es mucho trabajo, es mucho un trabajo en comparación a lo que habían dicho al inicio no sé casi casi es de: no pues su servicio social y las prácticas es en automático la titulación por experiencia y pues la verdad como experiencia solamente todo es investigación, es mucha teoría y no ha habido tanta práctica.

EP: ¿Y tú cuáles son las sensaciones que presentas cuando estás estresada?, por ejemplo, en pensar en esto, estar platicando esto del campo ¿cómo qué te genera.?

E: Me genera enojo frustración y bloqueo en el hecho de no saber qué hacer, pero en el hecho de que las personas no puedan entender las responsabilidades habilidades que tienen eso y que ya no quiera ser mamá del grupo o sea como que ya no lo quiero dejar todo ahí

EP: ¿Como identificas que por ejemplo diferencias que estás enojada, frustrada cuando dices no de verdad ya me estremece, además este bloqueo y demás hay algo más que tú digas no, esto es ya es estrés?

E: Porque a diferencia de cuando me enojo, cuando me enojo soy muy sarcástica. Acá y cuando estoy estresada lo único que me pasa es recordarles todo lo que se tiene que hacer o todo lo que se hace como para que no lo entiendan. Entonces es como que en eso diferencié mucho. En el enojo es como que me da igual. Pero cuando me estreso le doy todavía más importancia y siento que me estreso más.

EP: ¿Y todo qué situaciones consideras que son como limitantes para que tengas un buen desarrollo personal?

E: Pues yo no es tanto la distancia porque no es como que viva tan lejos. Pero lo que sí es como la impuntualidad de los demás. O sea, eso da a mí como que me genera mucho estrés porque, Por ejemplo, con mi equipo quedamos a tal hora y yo entiendo que viven lejos, pero por eso hice acordar a una hora que todos puedan llegar y llegan dos horas o una hora después y pues siento que eso tampoco no se me hace justo, entonces cuando digo eso me afecta mucho en el rendimiento porque cuando queremos hacer las actividades tenemos por ejemplo cuatro horas que se nos dan del servicio y solamente ocupamos una hora y media entonces es como que no me desenvuelvo tan bien.

Y en comparación a cuando llegan temprano como que te sientes ya más relajada, porque siento que bueno, no tanto que trae bajen, sino más bien en el hecho de que participen, porque hay ocasiones en donde quedamos algo, llegan y ya no tienen nada, entonces me pregunto que de que sirve que llegue temprano, pero si no más bien el hecho de que cumplan, ósea el cumplimiento, las responsabilidades básicamente podrían trabajar hora y media nada más, pero que ya tengan cosas.

EP: Entonces, ¿en tu campo como que les dejan muchos trabajos del equipo?

E: Es que todo es en equipo, todo es en escuela. Son cinco escuelas, cinco escuelas en el campo, entonces todo es en equipos. Y lo único que cambia es por grados ósea desde primero a sexto son equipos y ya, pero como que siento que en ese equipo sí es totalmente irresponsable.

EP: ¿Tú identificas algún cambio ya de manera física y tu persona cuando estás estresada?

E: Sí, porque duele mucho la cabeza. Y cómo decirlo, no sé, o sea, como que sí me siento como “desmayos” así llegados momentos en donde me han visto que iba hasta morir de enojo, o sea, como que si ya en mi salud, como que siento que si afecta.

EP: ¿Tú consideras que pasar por una situación de estrés puede llegar a ser beneficioso o como que no ves el estrés como algo beneficioso?

E: Pues sería como punto intermedio. Yo digo que sí, en el hecho de que a lo mejor puedas echarle más ganas, o sea, como que la presión a veces es como que tengo que entregar algo, pero no el hecho de que te estreses mucho entonces también como que en esa parte siento que no aporta mucho tanto en tu formación como en tu salud entonces sería como punto intermedio

EP: ¿cuál es la relación que tú consideras que estableces con tu familia cuando estás estresada o sea piensas que si varía a cómo conviven y demás?

E: Pues no, o sea siento que no afecta porque hasta eso no soy como de que desquitarme con las demás personas, o sea como que suelo dejar mucho de lado los problemas personales y escolares en donde se deben quedar y con la familia pues nunca llegó simplemente desde desahogarme, pero no desquitar. Entonces como que, no afecta.

EP: ¿Y cuál es la relación con tus amigos, cuando estás estresada con tus amigas?

E: Considero que no afecta porque al contrario igual son mis psicólogas Entonces nos contamos todo, entonces ya es como de que ya escuchas otras opiniones, que puedes hacer o el cual hoy que podrías ayudar o a quien pedir ayuda, entonces siento que me ayuda en el aspecto de desahogar y de quitarme todo lo que traía.

EP: ¿Consideras que en ti misma influye cuando tú ves un ambiente que en donde hay mucho estrés o sea por ejemplo si tu salón está estresado como que te influye o a tus amigas?

E: A veces, más que nada en el equipo. O sea, con mis amigas no porque, o sea, también como que siento que hay que aprender a separar. Pero en mi equipo

cuando hay estrés, la verdad sí, mucho, porque ha llegado ocasiones de compañeros agarran y se van y nos dejan votados con el trabajo entonces siento que si afecta. O sea es como de que: ¿ahora que hago? entonces me estresó más porque si llego a pasar a una situación en donde empezaron a discutir mis compañeros pero como que lo tomaron personal, que fue como que: “no nos tomaron en cuenta a todo el equipo”, agarrado, uno se fue, otra se enojó, entonces pues si afecta en ese aspecto pero en el salón no, porque en el salón como que es otro ambiente pero siento que si cambia mucho el ambiente cuando estoy en el equipo, cuando estoy en el salón, a cuando estoy con tus amigos.

EP: Y este equipo en el cual estás trabajando del semestre ¿lo elegiste todo o como que ahora sí que lo armaron en el campo?

E: Se armó lo que pasa es que nos dieron como opciones de las escuelas en la cual podríamos entrar entonces pues obviamente nos dijeron, pero es sin amigos sin nada nada y así ¿no? Entonces cuando empezamos a elegir, yo había elegido con una amiga, pero la maestra dijo: “no, porque ustedes son amigas, entonces tienen que aprender a convivir”, entonces nos separó. Entonces, pues, o sea, iban ingresando. Entonces, ya después fue así como de que se conforma el equipo.

EP: al viceversa, ¿consideras que cuando tú estás estresada llegas influir de alguna manera en tus compañeros?

E: Pues no, porque hasta como les cuento ya siento me siento como el punto mediador, de decir: “oigan vamos a trabajar”, “oigan esto”, entonces como que siento que no afecta.

EP: Y si llegan a tener problemas entre equipos ¿se pueden acercar a profesores para reportar o como que no hay esa tanta libertad?

E: Sí, de hecho, sí se puede hacer. O sea, de que lo hemos hecho, lo hemos hecho muchas veces, pero siento que también nuestras personalidades, nuestros caracteres y nuestras maneras de trabajar influyen mucho. O sea, como que no pueden existir estamos totalmente distintos. Si nos hemos acercado como a tres

maestros. Y pues la última fue así como de: “pues quien trabaje, trabaja y pone el nombre del que no”.

EP: ¿Qué información conoces acerca del proceso de titulación?

E: Pues, de hecho, la verdad, cuando inicié la carrera, el hecho de decían: ¿Para qué sirve? Se escuchaba muy bonito, pero a la hora de empezarla a trabajar o de hacer ejercicios, la verdad es que a mí no me gusta para nada la escuela. Entonces siempre una maestra del CAE nos daba todo lo que es de pedagogía siempre nos decía investiguen los procesos de titulación y de ahí, apareció el de experiencia y comenzaron las pláticas del campo, nos dijeron, en el nuestro, que nosotros nos podíamos titular por reporte de experiencia o por una ¿Cómo se llama? Esta propuesta pedagógica o hasta incluso una tesis ¿no? Pero dije ok, me parece bonito porque todo lo que voy a vivir lo voy a escribir, pero obviamente se tiene que sustentarme metodológicamente.

EP: ¿Tú consideras que tienen los suficientes conocimientos, pero en relación con los trámites que se deben de llevar a cabo para la titulación?

E: No, si el CAE si nos facilitará un poquito de asesora, o sea, como que, si nos dicen las opciones de titulación, pero yo siento que ya estaría ahorita como el acompañamiento del proceso de todo este de la titulación.

EP: Ahora, ¿consideras tú que además? ¿Tienes los suficientes conocimientos o los suficientes información teórica, metodológica y procedimental, para poder llevar a cabo tu proceso de titulación?

E: Pues yo todavía siento que nos falta la parte práctica, porque, por ejemplo, yo que me quiero titular por experiencia, tengo la parte metodológica - teórica, pero por experiencia necesitó la práctica, entonces me falta eso adentrarme más, porque ahorita estamos muy concentrados en la parte investigativa. Entonces pues eso sí lo tendría un poco en claro obviamente hay algunas partes de narración que me cuesta trabajo pero que lo importa significa práctica todavía no la tienen.

EP: ¿Y en este último año te has sentido más estresada en comparación con los años anteriores?

E: La verdad sí, de hecho, los semestres pasados sí teníamos trabajo, sí teníamos que entregar, pero me sentía más relajada y siento que ahorita todo es ir para allá para acá o sea todo el servicio se ha llevado un trabajo, dos trabajos que son consecutivos, pero siento mucho estrés.

EP: A ti, ¿qué emociones te genera el pensar en el proceso de titulación?

E: Angustia.

EP: ¿Tú visualizas este proceso como algo positivo o algo negativo?

E: Pues sí es algo positivo en el aspecto de que como siempre nos han dicho los maestros. No es algo nuevo porque es algo de lo que tú ya sabes. Es algo, como un examen final por así decirlo de todo lo que has visto entonces me hace bien como para saber si realmente tienen los conocimientos necesarios para poder titularte y obtener tu licencia.

EP: El realizar tu proyecto de titulación ¿ha afectado en tu rendimiento académico?

E: Pues por el momento todavía no.

EP: ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas para llevar a cabo este acceso de titulación

E: Pues a lo mejor en la parte investigativa no me gusta mucho pero como que ya aprendí, como el hecho de cuáles fuentes nos pueden servir y siento que eso es un aspecto muy importante, las normas APA no las manejo al cien por ciento, pero siento que ya es como que justamente porque todo ese mes estamos así, todo, todo, todo, como que ya se me facilita un poco y en el aspecto también como de razonar lo que voy a escribir también eso ayuda muchísimo

EP: ¿Cuáles consideras que son tus áreas de oportunidad a mejorar dentro de tu proceso de titulación?

E: Siento que sería la narrativa, porque siento que todavía me costó un poquito de trabajo me cuesta un poquito de trabajo.

EP: ¿Qué estrategias consideras que la escuela debería de implementar para hacer más sencillo el proceso de titulación?

E: Pues podrían ser pláticas. Pero también siento que sería como el acompañamiento desde donde vas a iniciar, hasta dónde vas a finalizar porque si hay muchos docentes que te dicen a lo mejor que no tienen como tanto tiempo y es como que solo asesorías. Presiento que nos falta mucho el acompañamiento docente para poder realizar la titulación siento que eso sería más específico el acompañamiento porque ya en el acompañamiento ya viene todas las explicaciones, dudas, todo eso y no solo un: “haz esto”

EP: ¿tú realizas alguna actividad para cómo disminuir estas sensaciones de estrés que le comentabas?

E: Pues sí, voy al gimnasio.

EP: ¿Y vas al gimnasio cuando nada más cuando estás estresado o ya de manera cotidiana?

E: Pues suelo ir tres veces a la semana porque es como cuando me da tiempo y siento que es ahí como cuando me da estrés o así porque no tengo como días fijos

EP: ¿Qué consideras que te beneficia ir al gimnasio?

E: Porque siento que mi cuerpo se relaja y siento que me ayuda también mentalmente en el aspecto de como de sacarme todo lo que traigo, como de quitar eso, ese peso.

EP: Ok. ¿Y tú ya específicamente dentro de la universidad realizas alguna actividad a disminuir el estrés?

E: No solamente es como estar con mis amigos o qué

EP: ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas?

E: Lo que suelo utilizar es igual ir anotando como lo que tengo pendiente y ya en las noches llegar a mi casa y hacerlo como una hoja digital para ver qué puedo hacer y qué días podemos planificar tal cosa.

EP: ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte?

E: La verdad no, siento que esta me funciona, pero la verdad también siento que gustaría conocer como otra forma, pero me da miedo como el dejar esta, porque si es otra nueva es como de que me voy a desorganizar

EP: ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades?

E: Sí, porque cuando estoy organizada, obviamente me siento más tranquila y es como ya sé que voy a hacer y cuando estoy desorganizada es como de: “que ah no, pero tengo que hacer esto”, “si tengo que hacer el otro” o sea como que me llega todo así a bombazos entonces me suelo distraer más y en algunas ocasiones no suelo hacer nada.

EP: ¿Cuál es el periodo en el que más utilizas estas estrategias?

E: Todo el semestre, porque es como conforme los maestros vayan pidiendo actividades entonces es cuando suelo hacer todo o sea que siempre que dejan tareas como de anoto para cuando las puedo hacer y cosas.

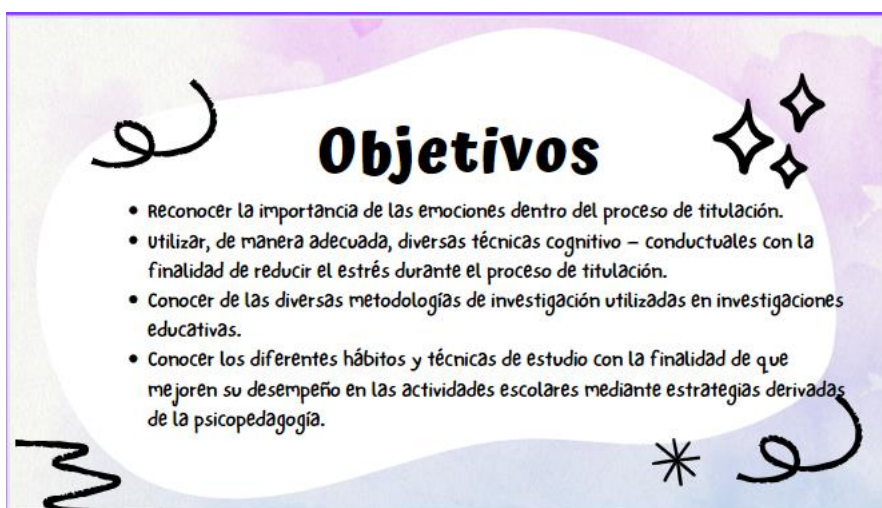
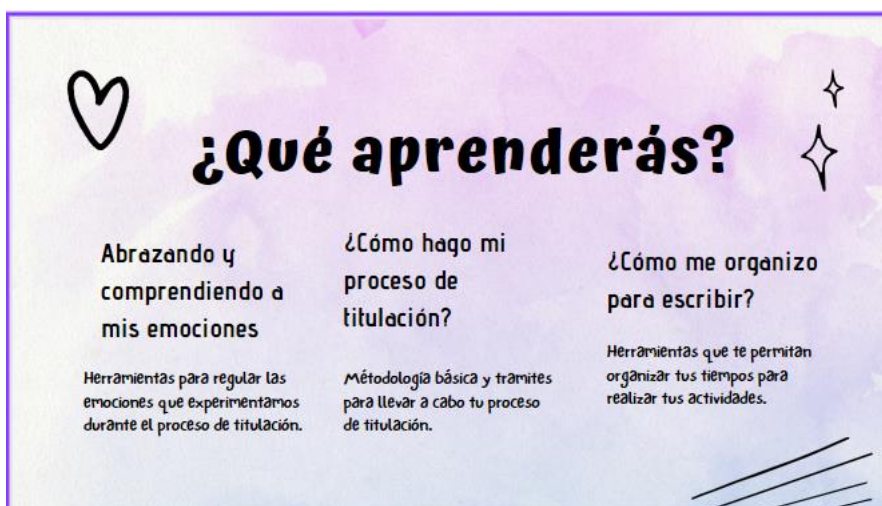
EP: ¿Piensas que este es un tema de relevancia para ser estudiado?

E: Ay la verdad sí, porque a veces nos vamos mucho justamente en los estudios como más importantes y dejamos como que un poco de lado a las personas, un poco de lado lo que cargan las personas y siento que sí debería de ser como más estudiado, más a fondo y tomarnos como más en cuenta.

EP: Y ya por última pregunta, ¿cuál es tu precisión personal de lo que fue esta entrevista?

E: Pues la verdad, bien porque al menos en mí ya pude contar la experiencia, lo que vivo en el campo, como que me sirve de liberación.

Anexo 2. Presentación de encuadre de curso – taller



Anexo 3. Cuestionario inicial

Conteste las siguientes preguntas sobre los conocimientos previos al curso-taller que le será impartido; considerando una escala de 0 al 3, donde, 0=nada, 1=poco, 2=mucho, 3=bastante.

Es importante mencionar que todas las respuestas son de carácter confidencial.

¿Ha tomado algún taller de apoyo para realizar su proceso de titulación?

()

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre las emociones?

()

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el estrés?

()

¿Conoce usted cómo manejar las situaciones de estrés?

()

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los trámites para llevar a cabo el proceso de titulación?

()

¿Conoce usted sobre la metodología que se utiliza en las investigaciones educativas?

()

¿Sabe usted sobre las técnicas para organizar tiempo para la realización de actividades académicas?

()

¿Qué tan frecuentemente utiliza los métodos de organización de tiempo?

()

Anexo 4. Presentación de las emociones



FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas. (Bisquerra, 2009, p. 72)

Motivar: Propicia la acción por medio de 6 emociones básicas: deseo, ira, miedo, tristeza, alegría y afecto	Adaptativa: Permite que por medio de las emociones el organismo se adapte a su entorno y se asegure la supervivencia	Información: Comunicar intenciones de forma verbal y no verbal de las emociones que funcionarán para el mismo sujeto y los otros individuos.
--	---	---

- Las emociones cumplen funciones a lo largo de nuestra vida, desde incentivar a la acción, adaptarse a contextos que vivimos en nuestro día a día, comunicar emociones no solo en lo individual sino también en lo social ya que tienden a influir en los demás, permiten tomar decisiones respecto a cómo nos sentimos en ese momento.
- Los estados emociones tienden a ser vistos dentro de los procesos mentales como perjudiciales o benéficos en las habilidades cognitivas que fungen como relevantes en el ámbito académico, jugando un papel importante en el desarrollo personal para propiciar un bienestar emocional.
- A pesar de que las emociones son intangibles se conforman por una cierta durabilidad, un nombre en específico y un nivel de intensidad ya sea alto, medio o bajo, depende de las circunstancias en las se desarrollen.
- Es prudente mencionarlas como **gratas o disgratas** y en su mayoría ambiguas debido a que dependen de los factores externos e internos el cómo se van a desarrollar y externar ante los estímulos que se den.

EMOCIÓN Y APRENDIZAJE

- Sin emoción no hay aprendizaje.
- Es inevitable experimentar emociones **disgratas**; sin embargo, hay procesos de aprendizaje más exitosos por las emociones **agradables**.
- El reconocimiento y la regulación de las emociones ejercen una profunda influencia en el aprendizaje del estudiante.
- Las emociones generadas por el ambiente familiar, entre pares y del propio docente, influyen en el proceso de aprendizaje de los alumnos.
- El logro no solo depende de los factores cognitivos, sino de la capacidad del estudiante de regular las emociones, el valor que le asigna la tarea y sus creencias sobre el aprendizaje.

CONCLUSIÓN Y PREGUNTAS

REFLEXIONES FINALES Y ESPACIO PARA EL DIÁLOGO

Anexo 5. Hoja de trabajo de sesión 3

Cuando...	
Me siento...	
Y pienso...	
Como consecuencia... (¿qué hago?)	

Anexo 6. Hoja de trabajo para la sesión 4

Fecha: ____/____/____

	Mis miedos	Mi Tabla
1	Tengo miedo a tener un accidente con la moto.	Soy buen conductor y procuro respetar todas las señales.
2		
3		
4		
5		

Anexo 7. Metáfora del surfista

Esta metáfora trata de ver los miedos escritos en la lista como olas que el surfista debe hacer frente. A lo largo de nuestra vida los miedos siempre estarán presentes y está en nuestro poder superarlos al igual que el surfista supera las olas montado en su tabla. Pero es importante tener presente que de la misma manera que el surfista se apoya en su tabla, las personas disponen de recursos propios que pueden ayudar a hacer frente a los problemas. Saber cuáles son nuestros recursos nos ayudará a tener una actitud más proactiva y decidida frente a las olas (miedos).

Bisquerra, R. (coord.) (2011) Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Anexo 8. Video ilustrativo sobre la respiración abdominal

Mutua Universal. (2020, 30 marzo). Respiración: entrenamiento en respiración abdominal [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YSN3yivyBDI>

Anexo 9. Video ilustrativo sobre la respiración muscular

Gabriela Litschi. (2021, 20 mayo). RELAJACIÓN PROGRESIVA de Jacobson | Relajación muscular 10 minutos @GabrielaLitschi [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8

Anexo 10. Presentación de los elementos de un proyecto de titulación.



07. • **Sujetos Participantes.** La determinación de éstos depende del método que se adopte en el desarrollo de la investigación y puede ir desde delimitar una muestra representativa de un universo (siguiendo procesos estadísticos) hasta la elección de un caso particular (sujeto, institución o problema).

08. • **Estado del Arte.** Es la búsqueda de información actualizada donde se dan reportes de estudios similares a los que el o los alumnos (as) busquen investigar.

REQUISITOS GENERALES PARA TESIS



09. Metodología o estrategia de investigación. Se trata de indicar qué método o qué estrategias se van a utilizar para desarrollar la investigación.

10. Cronograma. Es la calendarización del conjunto de acciones que el estudiante se propone cumplir a lo largo de la investigación

11. Cronograma. Es la calendarización del conjunto de acciones que el estudiante se propone cumplir a lo largo de la investigación

Anexo 11. Presentación de la metodología de investigación

Investigación cuantitativa

Se usa para comprender frecuencias, patrones, promedios y correlaciones, entender relaciones de causa y efecto, hacer generalizaciones y probar o confirmar teorías, hipótesis o suposiciones mediante un análisis estadístico. De esta manera, los resultados se expresan en números o gráficos.

Herramientas empleadas

- Encuestas o cuestionarios
- Experimentos
- Observación

	Ventajas	Características
1º	Replicable	° Se puede repetir la información. ° Comparaciones directas de resultados. ° Comprobación de hipótesis
2º	Comparable	
3º	Análizables	

Desventajas

	Desventajas	Descripción
1	Superficial	Para analizar conceptos complejos.
2	Insuficiente	El enfoque que ofrece podría ser insuficiente, ya que las variables predeterminadas y los procedimientos de medición pueden provocar que no se tengan en cuenta otras observaciones relevantes a la hora de sacar conclusiones.
3	Sesgo estructural	Los datos que faltan, las mediciones imprecisas o los métodos de muestreo inadecuados pueden llevar a conclusiones erróneas.
4	Afectaciones	La recopilación de datos o los resultados pueden verse afectados

Investigación cualitativa

La **investigación cualitativa** implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos, con los significados que las personas les atribuyen. Por esta razón, los resultados se expresan en palabras.

Este tipo de investigación se basa en el juicio de los investigadores, por lo que se debe reflexionar cuidadosamente sobre sus elecciones y suposiciones.

Herramientas empleadas

- Entrevistas
- Grupos focales
- Observación

	Ventajas	Características
1º	Flexible	°- Se puede realizar con pequeñas muestras de población. °- Comprensión de conceptos complejos.
2º	Comprensión	
3º	Interpretación	

la investigación cualitativa es difícil de estandarizar y no permite el análisis estadístico ni la generalización a poblaciones más amplias que la que se ha estudiado.

Métodos de Investigación Cuantitativa

Investigación exploratoria.

"la investigación exploratoria estudia a las variables o factores que podrían estar relacionados con el fenómeno en estudio, y termina cuando existe una clara idea de las variables relevantes y cuando ya se tiene información suficiente sobre el tema" (p.191). Zikmund (2009, citado en Abreu, 2012)

- ¿Cómo serán las características de la futura población que habite el planeta marte, según la visión de los psicólogos?
- ¿Cómo son las relaciones interpersonales en una organización?
- ¿Qué importancia le dan los gerentes de los hoteles merideños a la reingeniería de procesos como una estrategia gerencial?
- ¿Cuál es la respuesta de los pacientes ante una nueva tecnología en tratamientos odontológicos?
- ¿Cuál es la reacción de estudiantes y docentes ante la implementación un nuevo modelo educativo en una institución educativa?

Investigación descriptiva

Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis. Es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan estas (p.80).

- Según Hurtado (1998) la aplicación de las investigaciones descriptivas se orienta a:
 - Identificar la forma en la cual se presenta un evento o fenómeno
 - Identificar y clasificar eventos en un contexto
 - Detectar la aparición de un evento, su intensidad, dónde, cómo y cuándo ocurre, así como quienes participan en él.
 - Describir el desarrollo, avance o cambio de un evento a lo largo del tiempo.

Investigación Correlacional

Una correlación se define como una relación entre dos variables, conceptos o aspectos. En tal sentido, las investigaciones correlacionales buscan establecer la intensidad y el sentido de la relación entre dos variables, si una aumenta que pasa con la otra o si una disminuye que pasa con la otra, por lo general se habla de dos variables, pero pueden analizarse asociaciones entre dos o más.

- ¿A mayor variedad y autonomía en el trabajo corresponde mayor motivación intrínseca respecto a las tareas laborales?
- ¿Aumenta la autoestima del paciente conforme recibe una la psicoterapia?
- ¿Aumenta el rendimiento estudiantil en la medida que se aumentan las horas de asesoría adicionales?

Métodos de Investigación Cualitativa.

Introducción a los métodos de investigación cualitativa

Diferencia con la investigación cuantitativa.

Se busca "relatar" los hechos sociales.

Métodos cualitativos.

Buscan comprender y dar sentido a la realidad.

Investigación educativa.

Existen diversas clasificaciones conforme a criterios establecidos.

	Métodos	Características de investigación
1º	Interpretativos	°- Significado que los sujetos asignan a sus acciones. °- Contexto de estudio. °- Relación investigador - sujetos. °- Enfoque de investigación.
2º	Naturalistas	
3º	Fenomenológicos	

Principales métodos de la investigación cualitativa

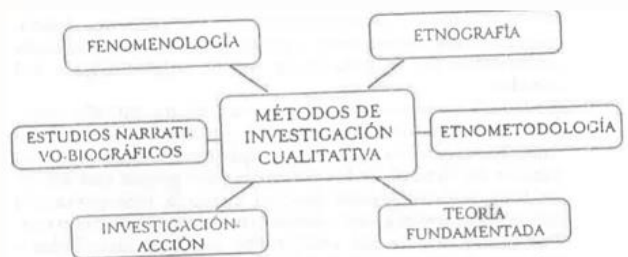


Figura 1:
Tomado de: Bisquerra, R. (2004, p. 294)

Investigación etnográfica.

Es el método más conocido y utilizado para analizar la práctica docente; de acuerdo con Rodríguez Gómez et al. (citado en Bisquerra, R. 2004 p. 295), podemos definir a la etnografía como: “el método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social concreta”.

Antropología cultural.

Origen británico, adquiere su mayor expresión en las obras de Boas y Malinowski.

Origen.

Su origen remonta a finales del siglo XIX y principios del siglo XX

Escuela de Chicago de Sociología.

Promovida por Park y Burgess, inician estudios sobre pobreza y marginación.

Características de la etnografía.

	Característica	Descripción
1	Carácter fenomenológico o étnico	Describir e interpretar los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes.
2	Permanencia persistente	Por parte del etnógrafo al grupo, se busca establecer “rapport”
3	Holística y naturalista	El informe del estudio etnográfico abarca diversas perspectivas (internas y externas).
4	Carácter inductivo.	Mediante la observación participante, el etnógrafo puede descubrir irregularidades, asociaciones, entre otros que le permiten establecer modelos, hipótesis y posibles teorías.

Metodología del proyecto

1. La selección del diseño

- ❖ Formular pregunta de investigación.
- ❖ Objetivo de la investigación.
- ❖ Cuestiones que orientan la investigación.

2. La determinación de las técnicas

- ❖ Descripción de grupos sociales y escenas culturales.
- ❖ Entrevista y examina.
- ❖ De carácter fenomenológico.
- ❖ Depende de la dinámica y el etnógrafo.

3. El acceso al ámbito de la investigación

- ❖ Escenario = situación social
- ❖ Objetivo de investigación = al escenario
- ❖ Al entrar al escenario se debe esclarecer el propósito, objetivo y aporte.

4. La selección de los informantes

- ❖ Entablar con ellos una confianza (Rapport) y de receptividad
- ❖ Selección de personas a interrogar y las situaciones que desea examinar (sentido de pertinencia)
- ❖ Hallar informantes clave para una mejor comunicación

5. La recolección de datos y la determinación de la duración de la estancia en el escenario

- ❖ El análisis empieza cuando termina la recopilación de datos
- ❖ Identificación de categorías.
- ❖ Centra las dimensiones y ámbitos de estudio en concreto

6. El procesamiento de la información obtenida

- Interpretación de los datos teóricos y prácticos
- Clasificación de la información
- Analizar y diferenciar patrones conductuales y culturales

7. La elaboración del informe

- ❖ Debe incluir suficientes detalles descriptivos para que el lector entienda
- ❖ Tener en cuenta a la audiencia a la cual va escrita el informe
- ❖ Tener en claro la fundamentación teórica y empírica en la cual se apoya el trabajo, la relevancia social y de qué manera tu trabajo suma a lo ya investigado teóricamente

¿En qué ayuda?

Ayuda al desarrollo de las ciencias humanas y sociales que implica un proceso de indagación sistemático y en profundidad de un fenómeno.

Propósito.

Comprender la particularidad del caso, en el intento de conocer cómo funcionan todas las partes que lo componen y las relaciones entre ellas para formar un todo.

¿Qué es el estudio de casos?

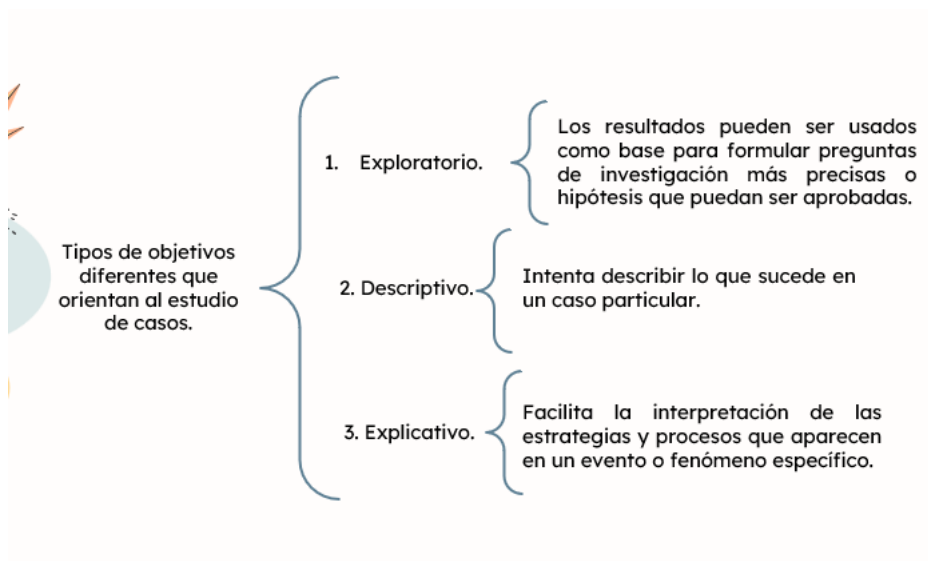
Es un método de investigación cualitativa que se ha utilizado para comprender en profundidad la realidad social y educativa.

¿En qué consiste?

En una descripción y análisis detallados de unidades sociales o entidades educativas únicas.

Finalidad del estudio de casos.

Conocer cómo funcionan todas las partes del caso para generar hipótesis, alcanzando niveles explicativos de relaciones causales descubiertas, en un contexto natural concreto y dentro de un proceso dado.



Fenomenología

Responde a:

- Preocupado en determinar el sentido de los fenómenos.
- Interesado en las cuestiones del significado.
- Siendo pertinente, iniciando de manera descriptiva en donde se recolecta información sobre la experiencia.

PUNTO (S)	
1º	Enfatiza los sentimientos.
2º	Se adentra un análisis de vivencias.
3º	Se complementa de la descripción y la interpretación.

Bibliografía

Sabariego, M., Massot, I. y Dorio, I. (2004). Capítulo 10 Métodos de investigación cualitativa. En A. Díaz-Barriga y A.B. Luna (Coords) (1ª Eds). *Métodología de la investigación educativa. Aproximaciones para comprender sus estrategias*. (pp. 293 - 328). UATX - CACyPI.

Anexo 12. Presentación sobre el citado en APA

¿Cómo utilizar el APA?

Las referencias nos aportan los datos específicos.

Utilizar paréntesis dentro de un texto

Forma de citar: Apellido autor, fecha separados por una coma

Consideraciones generales

Cita parentética al final de la oración, el signo de puntuación correspondiente se inserta después del cierre de paréntesis.

En las citas NO, se incluyen las iniciales del nombre, salvo que debemos distinguir autores con el mismo apellido.

Citas textuales

1

CUANDO SE TIENE AUTOR PERSONAL
(Rosales y Morales, 2018, p. 40).

2

CUANDO SE TIENE AUTOR CORPORATIVO.
(Secretaría de Educación Pública (SEP), 2018, p. 56).
Al mencionar por segunda vez (SEP, 2018, p. 56)

3

CUANDO SE TIENE SOLO EL TÍTULO DE LA FUENTE DE INFORMACIÓN.
(El autismo en nuestros tiempos, 2018, p. 56)

Citas textuales largas

"Si la cita comprende 40 o más palabras, despliegan en un bloque independiente del texto y omite las comillas, comience el párrafo en nuevo renglón" (APA, 2010, P. 17)

Prada (2001), menciona que el discurso testimonial es:

TEXTO

Paráfrasis

Como plantea Bourdieu (2001) la palabra y los actos de habla no pueden considerarse neutrales.

Referencias

Se colocan al final del documento

Orden alfabético

Sangría francesa

Anexo 13. Plantilla de organización semanal

Organizador Semanal

De: / / A: / /

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Notas 	
Sábado					Domingo	
					Por Hacer ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 	
					Importante 	

Anexo 14. Plantilla de pomodoro



**Planner
para estudiar**

Fecha: / / tuprofedeclengua.com

Materia: _____

CONTENIDO	Tiempos de estudio →	Previstos	Hechos	Tiempo tot.

Hora de inicio	Hora de finalización	Lo que estudio
1. : : *		
2. : : *		
3. : : *		
4. : : *		
5. : : *		
6. : : *		
7. : : *		
8. : : *		
9. : : *		
10. : : *		

Descansos

1. _____	✿	6. _____	✿
2. _____	✿	7. _____	✿
3. _____	✿	8. _____	✿
4. _____	✿	9. _____	✿
5. _____	✿	10. _____	✿

Anexo 15. Aplicación de dispositivo móvil pomodoro



Focus To-Do: Pomodoro & Tareas

Pomodoro Timer & To Do List - SuperElement Soft

Compras directas desde la app

4.6 ★
236 k opiniones

5 M+
Descargas

E
Apto para todo público ⓘ

Anexo 16. Video ilustrativo del método de Cornell

Estudiando Juntos. (2021, 13 enero). Mi método favorito para tomar apuntes: MÉTODO CORNELL 📝 | tips de estudio parte II [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=nrcGO_0I2JQ

Anexo 17. Plantilla del método de Cornell

Nombre

Fecha

Título:

Introducción Texto Aquí

Introducción Texto Aquí

Introducción Texto Aquí

www.storyboardthat.com

StoryboardThat

Nombre

Fecha

Título:

Introducción al tema aquí

Introducción al tema aquí

Introducción al tema aquí

www.storyboardthat.com

StoryboardThat

Anexo 18. Cuestionario de final de curso

Conteste las siguientes preguntas sobre su perspectiva en la evaluación final del curso-taller impartido; considerando una escala de 0 al 3, donde, 0=nada, 1=poco 2=mucho, 3=bastante.

¿Considera que se cumplió con el objetivo del programa?

Sí ()

No ()

¿Qué le aportó el contenido del programa

¿Qué le aportaron los recursos utilizados?

Después de atender el curso taller, ¿cuál considera que es el nivel de conocimientos sobre el manejo estrés?

()

Después de atender el curso taller, ¿cuál considera nivel de conocimientos sobre el proceso de titulación?

()

Después de atender el curso ¿Cuál considera que es su conocimiento sobre las estrategias de manejo de tiempo?

()

¿En qué ámbito o área hubo mejoría?

¿En qué ámbito o área no hubo mejoría?

¿Cuál considera que es el nivel de información conseguido con el curso-taller?

()

¿Tomaría nuevamente otro curso relacionado con el proceso de titulación?

Sí ()

No ()

Anexo 19. Certificado de término del curso – taller

