
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

**Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento Escolar de Estudiantes
Universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Puebla.**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN
PEDAGÓGICA EN LA MODALIDAD DE PROYECTO
DE DESARROLLO EDUCATIVO.**

Que para obtener el título de:
Licenciado en Pedagógica.

Presenta:
Francisco Javier Hernández García.

Teziutlán, Pue; junio 2023.



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**



UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

**Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento Escolar de Estudiantes
Universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Puebla.**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN
PEDAGÓGICA EN LA MODALIDAD DE PROYECTO DE
DESARROLLO EDUCATIVO.**

Que para obtener el título de:
Licenciado en Pedagógica.

Presenta:
Francisco Javier Hernández García.

Asesora:
María Del Carmen Mendoza Olivares

Teziutlán, Pue; junio 2023.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DEL ESTADO DE PUEBLA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

U-UPN-212-2023.

Teziutlán, Pue., 05 de Junio de 2023.

C.
Francisco Javier Hernández García
Presente.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa:

Proyecto de Interoención e Innovación

Titulado:

"El impacto del estrés escolar en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de UPN-212"

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar un ejemplar en digital rotulado en formato PDF como parte de su expediente al solicitar el examen.



Atentamente
"Educar para Transformar"


Lic. Yuneri Calixto Pérez
Presidente de la Comisión

YCP/scc*

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Calle Principal Ignacio Zaragoza No. 19, Barrio de Maxtaco Teziutlán, Pue. C.P. 73840 Tel: (231) 3122302

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	05
CAPÍTULO I. REFERENTE TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	16
1.1 Sustento teórico del tema-problema.....	16
1.2 Antecedentes investigativos.....	28
1.3 Intervención psicopedagógica.....	30
CAPÍTULO II. PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO “El impacto Del Estrés Académico en el Rendimiento Escolar de loa estudiantes de la UPN 212 de Teziutlán Pue.”	36
2.1 Diseño metodológico.....	36
2.2 Diagnóstico Psicopedagógico.....	38
2.2.1 Contexto situacional.....	39
2.2.2 Resultados del diagnóstico.....	41
2.3 Estrategia de intervención desde el modelo de programas.....	59
2.3.1 Planeación y secuencias de aplicación.....	60
CAPÍTULO III. BALANCE DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	63
3.1 Implementación del Proyecto de Desarrollo Educativo.....	63
3.2 Hallazgos, aportes y alcances.....	65
3.3 Limitaciones y obstáculos.....	66
CONCLUSIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	76
APÉNDICES	82

INTRODUCCIÓN.

En algún momento se ha escuchado hablar sobre el estrés, y los efectos que este trae hacia la salud del individuo, ya sean buenos o malos. Como bien se ha experimentado durante los años de universidad, estos pueden ser muy apasionantes y enriquecedores y al mismo tiempo, son enormemente estresantes. Esto conlleva a que los universitarios, en su mayoría, se enfrentan a diversas tareas y situaciones a lo largo de su carrera y en este proceso se pueden dar diversos problemas, dificultades y exigencias que son generadores de estrés; por ello, se deben afrontar de una u otra manera. Ya que todo esto los pueden llevar a desarrollar niveles de estrés que llegan a perjudicar tanto su carrera, así como su desempeño académico, su salud física y mental.

Asimismo, existen diferentes tipos de estrés: según Han Selye, existen dos tipos de estrés, que son el estrés negativo; o también conocido como *dístress* que surge de la ansiedad, la presión aguda, preocupaciones, problemas mayores para el individuo y que estos pueden ser muy dañinos tanto para la mente como para el cuerpo; y el segundo es el estrés positivo igualmente conocido como *eustres* que viene de todas aquellas actividades, retos y situaciones que les ayudan y favorecen en la vida. (Selye.H.1950, citado en Garrison,2001, p.180.). Agregando a lo anterior, se podría decir que el estrés positivo *eustres*, puede ser efectivo para ciertos casos, por ejemplo; al hacerte sentir la presión de entregar una tarea, la responsabilidad que implica cumplirla, o el trabajo bajo presión, etc., y esto puede ser de gran ayuda en la vida cotidiana del individuo, pero en el estrés negativo *dístress* no es el caso, ya que, este tiene un efecto negativo en los individuos que lo padecen generándoles ansiedad, depresión, insomnio, problemas físicos, etc.

En primer lugar, Según Caldera Pulido y Martínez (2007). Mencionan que “El estrés es un problema de salud mental que afecta al 50% de la población; está presente en todos los ámbitos, incluido el educativo y es considerado como un factor grave generador de diversas patologías”.

Después de esta breve explicación, este trabajo se enfoca en el estrés académico que este se podría decir, implica más al estrés negativo, al ser de alto peligro para los individuos, en este caso estudiantes que no llegan a tratarlo.

Debido a esto, las alteraciones como lo son; la ansiedad, depresión, baja autoestima, insomnio, etc., podrían influir de manera negativa en el rendimiento académico; en algunos casos disminuir las calificaciones de los alumnos, como también la falta de atención, el desinterés hacia las clases y, en otros casos, que los alumnos no llegasen a presentarse al examen o abandonar el aula. Como resultado de dichos efectos estos pueden llegar a casos más graves donde los estudiantes optan por abandonar la carrera o incluso terminar con enfermedades patológicas graves. Dentro de este orden de ideas, Barraza nos menciona que;

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno está sometido en contextos académicos a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores y cuando éstos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), este desequilibrio obliga al alumno a reaccionar afrontando situaciones que le restauren su propio equilibrio. (2006.p.10)

Por otra parte, Zárate Depraect y otros, mencionan que;

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. (2017)

Dicho de otra manera, “los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio” (García et al., 2017; Paredes, P. Mendoza, B. Cabañas, P. Ávila, R. & García, S. 2018). Ya que algunas estrategias son efectivas, pero no a todos los estudiantes les llega a funcionar las mismas estrategias, porque no todos son iguales y reaccionan de diferente manera a los estresores. En complemento a lo descrito, según Ana María Gutiérrez, menciona que;

Entre las repercusiones que presenta el estrés de origen académico, como otros tipos de estrés, esto tienen manifestaciones físicas individuales, entre ellas figuran el incremento del pulso, las palpitations cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y el roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica y los problemas de digestión. Ante ello, las respuestas conductuales frecuentes son el deterioro del desempeño, la tendencia a polemizar, el aislamiento, el desgano, el tabaquismo, el consumo de alcohol u otros, el ausentismo, la propensión a los accidentes, los ademanes nerviosos, el aumento o la reducción del apetito y el incremento o disminución del sueño. (2016.p.26).

De igual forma y haciendo la relación con la orientación educativa, desde la perspectiva de Bisquerra (2009, citado en Nacho, Condori. M. A., 2022., p. 30), la orientación educativa se enfoca en el desarrollo integral del estudiante, no solo en su rendimiento académico, sino también en su bienestar psicológico. La orientación educativa puede ayudar en la prevención del estrés académico, porque, puede proporcionar herramientas para manejar las situaciones estresantes y mejorar la autoestima y la resiliencia.

Bisquerra (2009) destaca que la orientación educativa puede proporcionar actividades de desarrollo emocional para que el estudiante pueda identificar y manejar sus emociones de manera saludable, lo que puede prevenir el estrés académico. Esto podría incluir talleres de inteligencia

emocional, entrenamiento en habilidades sociales o actividades que fomenten la resolución de conflictos.

Además, la orientación educativa puede ayudar a los estudiantes a establecer objetivos realistas y alcanzables, lo que puede reducir el estrés académico. Al establecer objetivos claros y alcanzables, los estudiantes pueden sentir un mayor sentido de control y logro, lo que puede disminuir la ansiedad y el estrés. En pocas palabras, la orientación educativa puede ser una herramienta esencial para prevenir el estrés académico al proporcionar herramientas para manejar las situaciones estresantes, actividades de desarrollo emocional y el establecimiento de objetivos. Desde la perspectiva de Bisquerra, la orientación educativa se enfoca en desarrollar el bienestar integral del estudiante, lo que puede prevenir muchos de los problemas asociados con el estrés académico.

Por último, podemos decir, que por estas razones los estudiantes se ven afectados; de tal manera, que pueden llegar a desarrollar hábitos pésimos para su salud y para su persona. Por decirlo de otro modo, todos estos efectos son de alto riesgo para el estudiante y por eso mismo, es importante que en una institución educativa y con la ayuda del campo de orientación educativa se pueda hacer una intervención adecuada y de corte preventivo, así para que se conozcan los niveles de estrés académico en los estudiantes y se tengan actividades de afrontamiento de este; ya que, como se ha planteado anteriormente, el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades gastrointestinales, fallas en el sistema inmune, y complementariamente al fracaso escolar así como a un desempeño académico pobre.

Así de este modo el tema elegido, que es: “EL ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR.” Es importante para los estudiantes por todo lo dicho anteriormente, y esto me llevo a la siguiente delimitación:

“Desarrollar Estrategias Desde un Modelo de la Orientación Educativa, Para disminuir El Estrés Académico en el Rendimiento Escolar de las y los Jóvenes Universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Puebla en el Ciclo Escolar 2022-2023”.

Este tema y su delimitación me llevo a las siguientes preguntas que me ayudaran a desarrollar más mi tema-problema de investigación, a continuación, mi pregunta general:

“¿Cómo ayudarían las técnicas de Orientación Educativa desde el modelo de programas a la prevención del estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en las y los estudiantes universitarios de la UPN 212 de Teziutlán?”.

Derivado de esta pregunta surgieron las preguntas particulares que complementan a la investigación:

¿El estrés académico es una barrera para el rendimiento escolar?

¿Cómo se ve afectado el rendimiento escolar por los estresores dentro del ámbito académico?

¿Cómo ayudarían las técnicas docentes y la O.E. para disminuir el estrés académico?

Dentro de este orden de ideas se obtiene el objetivo general de la investigación que es el siguiente: “Identificar las necesidades que los estudiantes tienen ante el estrés académico para diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica desde un modelo de la O.E. para prevenir sus efectos.” Y de esta manera se derivan los objetivos particulares siguientes:

Diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica desde un modelo de la O.E. para prevenir los efectos del estrés académico en las y los estudiantes de la UPN 212 de Teziutlán.

Evaluar la propuesta de intervención para su retroalimentación en la prevención del estrés académico en las y los estudiantes de la UPN 212 de Teziutlán.

Prevenir el estrés académico en las y los estudiantes.

De esta manera y dentro de este orden de ideas, se ha observado, que la sociedad ha tenido grandes cambios a lo largo del tiempo, todo esto se ha llevado a una transformación en la estructura social, política, cultural y económica, debido a las nuevas exigencias de la sociedad. Por estas razones, los comportamientos de las personas se han estado modificando para poder adaptarse a las nuevas situaciones y demandas del contexto social, esto genera significativamente condiciones estresantes para la sociedad. Es importante hacer un análisis del estrés en la educación universitaria ya que este afecta de manera negativa a los estudiantes, provocando un número de efectos secundarios tanto físicos como psicológicos, reaccionando negativamente en el desempeño educativo de los estudiantes y por ende este problema debe de ser tomado con mayor importancia, hacer conciencia en los universitarios y de igual modo hacer una prevención de esto, al igual darles un apoyo y una guía para combatir dicho problema.

El análisis está enfocado a la comunidad universitaria de la UPN 212, ya que este al parecer se ve más afectada como se mencionó antes por los estresores que provocan la presión de los trabajos, exámenes, el ámbito personal, social, familiar, escolar, entre otros, y de la percepción que los estudiantes tengan de su contexto que los rodea. Por esta razón, en este estudio se hará énfasis en el estrés situado en el contexto académico dado a que la población estudiantil es un grupo vulnerable propenso a periodos particularmente estresantes, ya que a medida que el estudiante avanza en su formación académica, el estrés comienza a aumentar y alcanza los niveles más altos y dado que algunos estudiantes carecen de información pertinente para la prevención de dicho

padecimiento. Es importante hacer una investigación educativa, así como una estrategia de carácter preventivo.

Así junto a la orientación educativa, que esta se enfoca en el desarrollo cognitivo, emocional, social y conductual, y busca mejorar el bienestar de los estudiantes y su desempeño académico, se menciona que es un proceso continuo y sistematizado cuyo objetivo es promover el desarrollo integral de los estudiantes. Ya que uno de los aspectos que pueden afectar negativamente el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes es el estrés académico. El cual se produce cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas superan sus recursos, generando en ellos una sensación de incomodidad, ansiedad y preocupación. Por esta razón, la orientación educativa tiene un papel fundamental en la prevención y el manejo del estrés académico en los estudiantes.

Debido a que esta puede ayudar a prevenir el estrés académico al proporcionar información y recursos que los estudiantes necesitan para comprender las demandas y expectativas académicas y aprender estrategias efectivas para enfrentar situaciones de estrés. Gracias a la O.E. (Orientación Educativa) puede enseñar a los estudiantes a gestionar su tiempo, planificar sus tareas y manejar la ansiedad. Además, la O.E. puede proporcionar información sobre la importancia del equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio y el tiempo libre para el bienestar emocional y físico.

De este modo también puede ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus emociones y pensamientos cuando experimentan estrés académico. Con herramientas para la autorreflexión y para mejorar su inteligencia emocional, los estudiantes pueden reconocer los síntomas de estrés y aprender a manejarlos de manera efectiva. La orientación educativa puede trabajar con los estudiantes para descubrir sus fortalezas y debilidades, y ayudarles a establecer objetivos realistas que disminuyan los niveles de estrés. También se puede trabajar con el

estudiante para identificar sus hábitos y actitudes, y desarrollar planes de acción para superar patrones de comportamiento no productivos. En cuanto al manejo del estrés académico, la orientación educativa puede enseñar a los estudiantes a utilizar técnicas de relajación y meditación para controlar su ansiedad y mejorar su concentración. Además, puede fomentar el trabajo en equipo y la creación de redes de apoyo, para que los estudiantes puedan compartir sus preocupaciones y descubrir que no se encuentran solos.

En pocas palabras la O.E. puede proporcionar información sobre las demandas académicas y las expectativas, enseñar habilidades de autorregulación y proporcionar herramientas de manejo del estrés. Además, puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una actitud positiva hacia sus estudios y aumentar su confianza en sí mismos. En general, la orientación educativa puede mejorar el bienestar de los estudiantes, lo que a su vez aumenta su capacidad para aprender y rendir académicamente. En resumen, es necesario que las instituciones universitarias, en este caso la UPN 212 de Teziutlán Pue., puedan crear acciones de intervención preventiva como taller, para detectar a aquellos estudiantes afectados por el estrés y poder realizar acciones efectivas con el fin de apoyar a los alumnos en el transcurso de sus estudios, con el objetivo principal de prevenir y evitar el bajo rendimiento académico.

De este modo la opción de titulación elegida es la propuesta de intervención con modalidad de desarrollo educativo ya que este implica el diagnóstico y contiene fundamentos teórico-metodológicos de la acción innovadora, la estrategia, las condiciones particulares que se llevaran a su aplicación, así como los recursos necesarios, en los tiempos y las metas esperadas. Este se origina y desarrolla en ámbitos como el formal, no formal e informal. Todo esto referido a la Ley Gral. de titulación de UPN (2019, p.15)

En relación a este tema, se divide en tres capítulos, en el primer capítulo titulado “Referente teórico conceptual” se expondrán de manera detallada todas aquellas teorías y conceptos que actuarán como sustento para poder describir y comprender las relaciones que presenta el objeto de estudio con el fenómeno educativo, teniendo como referente el Constructivismo de Lev Vygotsky, aunado a esta las teorizaciones de Han Selye, Barraza, entre otros. Al igual que Bisquerra y su relación con la orientación educativa y el estrés académico. De igual manera se retomarán conceptos principales como estrés, estrés académico, desempeño escolar. A su vez retomando la visión desde la Orientación educativa que servirá como guía para la creación del proyecto de innovación e intervención de desarrollo educativo desde el modelo de programas con una visión preventiva.

En el segundo capítulo titulado “PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO “El impacto del estrés académico en el rendimiento escolar en estudiantes universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Puebla.” En este se desarrolla los aspectos fundamentales por los cuales se hizo el diagnóstico, el cual da pie la creación del proyecto de desarrollo educativo (taller), siendo la visión de la realidad educativa que brinda el paradigma de la complejidad de Morin, el enfoque Multimétodos de Ruiz enfocado a las características de un estudio de caso, en relación a un diagnóstico psicopedagógico. Así mismo se presentará el contexto situacional en el cual se llevó a cabo esta investigación educativa, y los resultados arrojados tras la aplicación del diagnóstico psicopedagógico en torno a las necesidades que se han observado entorno al estrés académico. Así de esta forma y gracias a la sistematización de la información obtenida en el contexto situacional y en los resultados del diagnóstico se pudo llegar a la planeación del taller psicopedagógico, en la cual se detalla la secuenciación y aplicación de este, desde los fundamentos y lineamientos psicopedagógicos del taller de Ander-Egg.

En el capítulo tres, titulado “Balance Del Proyecto De Intervención” se explicará de manera detallada cuales son los lineamientos con los que trabaja la modalidad de proyecto de desarrollo educativo y como lo planeado en el taller psicopedagógico cumple con lo mostrado en la agenda 2030 y los objetivos de la nueva escuela mexicana esto debido a que su aplicación se encuentra dentro del contexto formal de la educación.

De este modo Se realiza una descripción detallada de la experiencia empirica que resulto de la aplicación de una de las sesiones del proyecto de desarrollo educativo, resaltando en ella los resultados, hallazgos, aportes, alcances, limitaciones y obstáculos que se obtuvieron de su aplicación. De esta forma se describirán aquellas necesidades que se encontraron durante la aplicación del diagnóstico psicopedagógico, esto a fin de lograr medir con precisión el cumplimiento de los objetivos planteados tanto en la investigación como en el taller.

En conclusión, se hablará de los efectos que causa el estrés académico en los estudiantes al no prevenir este padecimiento, como se ven afectados los contextos, las percepciones que este tiene, su estado físico, psicológico y comportamental, los cuales se ven muy afectados en el estudiante, de igual forma se explica cómo el proyecto de desarrollo educativo juega un papel importante al ser una intervención preventiva que funge como un apoyo para el desarrollo escolar de los estudiantes y como todo este trabajo es guiado bajo la orientación educativa ya que esta es parte importante en las acciones educativas de un pedagogo, para guiar a los estudiantes en su desarrollo integral, desde la exploración de sus intereses y habilidades, guiándolo hasta la toma de decisiones informadas acerca de su futuro académico y personal.

CAPÍTULO

I

CAPÍTULO I. REFERENTE TEÓRICO-CONCEPTUAL

1.1 Sustento teórico del tema-problema.

El estrés académico como se ha mencionado anteriormente es un efecto dañino para la salud, ya que afecta psicológicamente y físicamente al individuo, por lo que debemos de tener presente que cualquier persona en este caso estudiantes podrían sufrir este tipo de padecimiento.

Para lo cual se investiga y se obtienen diversos autores los cuales nos hablan y explican de una manera más amplia cada una de estas situaciones que hoy en día enfrenta la sociedad estudiantil y la relación que esta tiene con el tema-problema que se menciona, comenzando con una pequeña explicación de los autores que hablan del estrés académico que son: Richard S. Lazarus, Barraza, Folkman, Suárez M. y Díaz S., Thomas Holmes y Richard Rahe, todos ellos tienen algo en común, que es la conceptualización del estrés académico, todos estos autores que aun que expresen sus ideas del estrés en diferentes palabras todos llegan al mismo punto, el cual es que: el estrés es una acción adaptativa que tiene el alumno en su entorno escolar, esta adaptación tiende a ser altamente cambiante dependiendo de cómo el estudiante perciba las acciones en su contexto escolar, esto provoca que el estudiante tenga un desequilibrio psicológico y trate de adaptarse a dicho contexto. Todo esto provocado por las exigencias y actividades escolares que tienen los estudiantes a lo largo de su carrera o vida escolar.

Ahora bien, se continúa con una explicación de la teoría del constructivismo de Vygotsky (1979), que habla sobre: una teoría psicológica que se centra en la importancia del aprendizaje social y la colaboración en la construcción del conocimiento. Vygotsky (1979). Creía que el aprendizaje no solo ocurre a través de la influencia del entorno, sino también a través de interacciones sociales con otros individuos.

Según Vygotsky (1979), el conocimiento no es una entidad fija e inmutable, sino que se construye a través de la participación activa del individuo en su entorno social. El aprendizaje es un proceso activo en el cual el estudiante construye su propio conocimiento a través de la interacción con los demás. Vygotsky destacó la importancia del lenguaje en este proceso y argumentó que el lenguaje es la principal forma en que se comparte el conocimiento entre individuos.

En el aula, el enfoque constructivista de Vygotsky (1979). se refleja en la importancia de la colaboración y la participación activa del estudiante en la construcción de su propio conocimiento. El maestro es visto como un facilitador en lugar de un transmisor de conocimiento, y se espera que fomente la colaboración y el diálogo entre los estudiantes. Varios métodos de enseñanza han surgido de la teoría constructivista de Vygotsky, como el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos.

El aprendizaje cooperativo es una técnica que busca explotar la interacción entre estudiantes para una mediante cooperación y lograr el aprendizaje. Los estudiantes trabajan juntos en pequeños grupos y asumen roles específicos para resolver un problema o realizar una tarea. Los maestros pueden variar la composición de los grupos para fomentar la interacción social entre los estudiantes y mejorar su aprendizaje. También pueden proporcionar herramientas para apoyar el lenguaje y la comunicación entre los estudiantes.

Por otro lado, el aprendizaje basado en proyectos pone el foco en la solución de problemas prácticos, en lugar de la transmisión de conocimientos teóricos. Los estudiantes se involucran en un proyecto que tiene relevancia práctica en su vida diaria, trabajando colaborativamente para resolver un problema real o crear una solución tangible a un problema. El proyecto les obliga a

aplicar sus conocimientos teóricos y a experimentar con el conocimiento para encontrar una solución creativa.

Como se puede observar la teoría constructivista de Vygotsky ha influido significativamente en la educación, especialmente en la forma en que se diseñan los programas de estudio y se enfocan las estrategias de enseñanza. Así los educadores modernos ven la colaboración y el diálogo entre los estudiantes, así como la participación activa, como elementos esenciales para la construcción del conocimiento. En pocas palabras, el constructivismo de Vygotsky (1979), ha proporcionado una base teórica sólida para la educación moderna. Su énfasis en la colaboración y la participación social en el aprendizaje ha llevado a una serie de enfoques educativos innovadores, incluyendo aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en proyectos. Si bien su teoría ha evolucionado y ha sido criticada en los últimos años, su legado sigue siendo relevante para la educación actual. La importancia del diálogo, la colaboración y el lenguaje ha demostrado ser una forma efectiva para construir el conocimiento y desarrollar habilidades sociales y emocionales.

De este modo la relación que tiene el constructivismo de Vygotsky con el estrés académico, aunque parezca que no tiene una conexión, es todo lo contrario ya que como se mencionó anteriormente el constructivismo se enfatiza en la colaboración y la participación social, el estrés académico es el resultado de no implementar estas acciones, a la hora de que tanto el maestro y el alumno no creen una relación importante o significativa para su mejoramiento en el aprendizaje, el estudiante se ve afectado por la exigencia académica de la carrera o la vida escolar sumando esto su contexto escolar, social, familiar y personal del mismo. En otras palabras, tanto el contexto escolar como personal de los estudiantes son factores importantes que pueden influir en su desarrollo escolar y que si este no tiene una conexión significativa con sus maestros que lo puedan

ayudar y/o guiar el estudiante tiende a desarrollar dificultades para su aprendizaje y por ende se desarrolle un estrés académico.

Ahora bien, continuando se explican de mejor manera los aspectos conceptuales que tienen los autores con el estrés académico empezando con Barraza el cual sostiene que; “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno está sometido en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores...” (Barraza, 2006). En el cual podemos observar el grado emocional por el que el alumno este pasando, nos da indicadores específicos que obligan a la persona a tener ciertas reacciones y acciones entorno a lo que le rodea, dificultándole poder adquirir de nuevo un equilibrio y afrontar situaciones relacionadas con lo académico, social, etc.

Ahora bien, el termino estrés se ha utilizado para denominar realidades muy diferentes, es un concepto complejo, vigente e interesante, que da como consecuencia, tener diferentes perspectivas del mismo. El concepto de estrés, desde la perspectiva del autor menciona que es un modo de adaptación en especial psicológica del alumno a exigencias surgidas en el ámbito escolar por acciones como trabajos, exámenes, tareas etc. En el cual el alumno desde su perspectiva son estresores ya que el alumno puede ver estas exigencias como una complicación o un mejoramiento. Todo esto involucra actitudes o sentimientos que afrontamos día con día en la vida cotidiana, limitando las actividades que se realizan, tanto académicas como laborales, teniendo en cuenta todas las presiones que una persona podría estar pasando, hay sentimientos o emociones no mostradas, pero sin embargo el cuerpo las muestra por medio de síntomas que afectan nuestra vida diaria.

Así pues, el término estrés se remonta cuando Hans Selye (1936, citado en Diego Bértola, 2010) menciona que un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como "Síndrome General de Adaptación".

Por lo tanto, este autor nos aclara que el estrés no solo se vivía en una sola persona, ya que todos sus pacientes a pesar de tener enfermedades diferentes, tenían cierto tipo de relación en los demás síntomas que presentaban, por lo cual observamos que cada uno de los alumnos aun teniendo la misma actividad, pueden presentar síntomas muy variados y constantes ya que hay diversas formas de mostrarlo. El estrés no solo afecta a personas de una sola edad o etapa, sino en general, y esto nos lleva a otra teoría del estrés:

La cual dice que es una respuesta biológica, en todos los organismos y es estereotipada. Además, se puede medir e implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Aunque cabe destacar que la mayoría de las veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas: es lo que se conoce como el buen estrés. (Han Selye. 1936. Citado en Bértola, D., 2010)

De acuerdo con él, entendemos que el organismo reacciona de acuerdo al ambiente en el cual nos encontramos, o la situación que se nos presenta, ya que de acuerdo al grado o nivel en el que nos encontremos de estrés se establece una actitud o una adaptación de este, para mejorar o empeorar nuestra salud tanto física como emocional.

En otras palabras y siguiendo la Teoría del estrés de Selye, cuando aparece el estrés, y las respuestas exigidas son demasiado intensas o prolongadas, y las demandas superan su resistencia

o adaptación, hablamos entonces del *dístress* o mal estrés, también conocido como estrés crónico. Por ello, él consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente. Dicho de otro modo, el estrés es un detonante silencioso de enfermedades que podemos desarrollar a corto, medio o largo plazo o de algunas que podrían ser hereditarias, esta condición que nos afecta a todos sin importar desde que ámbito estemos ya sea social, familiar, laboral o académico. Es una condición de suma importancia y de la cual debemos estar pendientes y poder tener información pertinente que nos ayude a tratarla.

Ante esto, el autor destaca que el cuerpo tiende a mostrar los síntomas que provoca el estrés en una persona, no solo son daños psicológicos, sino también físicos, que muestran las actitudes y sentimientos ocultos de una persona, tanto en lo académico como laboral y hasta social, lo cual ayuda a detectar a los alumnos que podrían estar pasando por esta situación y así poder apoyarlos y tratar de mejorar esos síntomas que presentan.

Por otro lado, Richard S. Lazarus. Elaboró un modelo transaccional del estrés., La Teoría del estrés de Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), que se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto, el ambiente que lo rodea y otras variables.

Cabe resaltar, que debemos tener en cuenta que hay muchas variables que influyen en el estrés, y todo eso depende de cómo lo perciba el organismo o la situación por la cual estemos pasando en ese momento, y así poder manejar y así aliviar o en su defecto empeorar el estrés que llevamos.

Así, según su Teoría del estrés de Richard S. Lazarus, nos menciona que existen tres tipos de evaluación: Evaluación primaria, la evaluación secundaria y la evaluación terciaria o reevaluación.

La primera es en la que aparece y se da cuando la persona que se enfrenta a una situación potencialmente estresante, se trata de un juicio acerca del significado de la situación, como para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o sencillamente irrelevante. Es decir, es una evaluación que se centra en el medio, situación o entorno. Es decir, donde cada uno se hace una evaluación para determinar si la situación que vive o que está enfrentando podría causarle algún síntoma de estrés, o la resolución a su inconveniente sea el que pueda ocasionar algún tipo de problema en su organismo, y con ello provocar caer en algún síntoma de estrés. Es ahí donde la persona decide que la situación es una fuente de estrés, y activa la evaluación secundaria. La cual: Se centra en los recursos de que dispone la persona para enfrentar o no la situación. Está orientada a buscar estrategias para resolver la situación. Los resultados de la evaluación secundaria modificarán la evaluación inicial y predispondrán a desarrollar estrategias de afrontamiento. La utilización de una estrategia u otra dependerá de la evaluación que haga la persona de la situación, de si se puede cambiar o no; es decir, de si estamos ante una situación controlable o incontrolable.

A continuación se observa que en esta segunda evaluación ya nos plantea el buscar estrategias las cuales nos ayuden a dar solución a nuestra inquietud o problema, y así poder enfrentar la situación, para ello debemos de tener en cuenta que al pensar en alguna solución nos puede ocasionar estrés, ya que esa respuesta puede ser algo positivo o negativo, y de ahí derivar de mejorar nuestro síntoma o empeorar ante otros síntomas que desarrolla el organismo y mostrarlos de manera física. Para ello nos menciona estrategias que plantea su teoría y son de dos tipos: Las Estrategias orientadas al problema, y las Estrategias orientadas a la emoción.

La primera, se trata de aquellos comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar o manejar la fuente generadora de estrés. Tratan de cambiar la relación ambiente-persona, actuando sobre el ambiente o sobre el sujeto. Estas estrategias son eficaces cuando la situación se puede cambiar. Mientras que la segunda, son estrategias dirigidas a la regulación emocional de la persona, es decir, a cambiar cómo la situación es percibida y vivida. Se enfocan a regular de manera más efectiva y funcional las reacciones emocionales negativas, surgidas a raíz de la situación estresante. Dicho en otras palabras, se trata de cambiar el modo en que se interpreta lo que ocurre. Las estrategias orientadas a la emoción, a diferencia de las anteriores, son eficaces cuando la situación no se puede cambiar.

En todo caso, esto nos indica que para tener una mejor solución a nuestro problema dependerá del ámbito en el cual nosotros queramos enfocarlo, ya que depende de cómo lo observemos de manera general o emocional, si cada persona lo llegara a observar de manera general podría hacer las modificaciones adecuadas y no tener tantas complicaciones de estrés dentro de la solución, ya que al verlo de manera general podemos tener en cuenta que podremos encontrar diversas soluciones y elegir la mejor, sin en cambio si elegimos de manera sentimental, entramos en una discusión interna ya que para conseguir una solución positiva, debemos de tener la mente clara para poder decidir, y dicha decisión será la única que podamos realizar ya que son definitivas.

Pasando con la tercera evaluación según Richard S. Lazarus: Se trata de la retroalimentación de las dos evaluaciones anteriores y de las correcciones que se pueden realizar para mejorarlas. De tal manera, que si tomamos en cuenta que para cualquier situación o problema que presentemos tenemos varias soluciones, entendemos que podremos cambiar de acuerdo a la situación que tengamos, por lo cual nuestro estrés también se representa de una forma en la cual podremos observar que no siempre será algo grave o con mucha dificultad de resolver. Ya que como lo

menciona el autor de acuerdo a la complejidad del problema será el estrés que el alumnado presente. Por ello, en la propuesta teórica de Lazarus puede considerarse como de carácter interactivo, este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés:

“Como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35).

En otras palabras, todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades. Por otro lado, se menciona que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. Tales como las actividades que se realizan durante el transito académico, que son tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos y eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje. Así que, cuando ocurre una sobrecarga, aparece el estrés como respuesta del cuerpo que podría ser buena hasta cierto periodo, pero si continua con estrés de más este ya estaría en peligro por una sobre carga, provocada ya sea por la exigencia escolar, personal, social o alguna otra acción y esto provocaría dichos síntomas. Ya que lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social. Esto debe de tener un análisis más centrado en los efectos que causa el estrés.

Ahora bien, al analizar la sintomatología del estrés, según Suárez M. & Díaz S. (2014). investigadoras de la Universidad Nacional de Colombia, quienes realizaron una revisión sistemática sobre este tema se observa que “para una mayor comprensión del estrés académico deben tenerse en consideración las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e

institucionales, asimismo, que en general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social”. Como lo menciona Suarez y Diaz (2014) “el estrés no solo es en la escuela, este también se ve influenciado en los factores socioemocionales y económicos en el que se encuentre el estudiante”.

Por su parte, podemos entender que no solo hablamos del estado emocional de una persona, sino también del lugar, la sociedad y todo aquello que lo rodee, cada uno de esos aspectos influye en el estrés que puede llegar a tener cada alumno. De ninguna manera se obtendrá una opción de mejora si cada persona se deja influenciar por su alrededor, si recordamos para poder hacer una evaluación tendríamos que seleccionar las mejores opciones para dar una solución a nuestro problema y así mejorar nuestro organismo.

Por otra parte, la escala de estrés de Holmes y Rahe en realidad recibe el nombre de Escala de Reajuste Social o SRRS, por su sigla en inglés. Es un instrumento muy sencillo y funcional a la vez, lo que hace que sea frecuentemente empleado por los médicos y los psicólogos. Aunque se trata de una herramienta muy básica, tiene un importante grado de fiabilidad ya que la escala del estrés de Holmes y Rahe es un instrumento sencillo, práctico y muy confiable para medir el nivel de estrés. Y a su vez, dicho nivel de estrés se convierte en un elemento para predecir posibles problemas de salud. Ya que el estrés podría ocasionar cierto tipo de problemas de forma física en las personas.

Esta escala de estrés fue creada por los psicólogos Thomas Holmes y Richard Rahe, en 1967. Lo hicieron después de examinar los registros clínicos de más de 5.000 pacientes. Su objetivo era determinar si los eventos estresantes estaban relacionados con el desarrollo de enfermedades.

Para establecerlo se les pidió a los pacientes que ordenaran una lista de eventos estresantes y le otorgaran una puntuación a cada uno de ellos. El instrumento fue aplicado varias veces y los resultados fueron siempre muy similares. Se encontró entonces que sí había una correlación entre la enfermedad y los eventos traumáticos o estresantes. Así nació esta escala del estrés.

Y por lo cual también se empezó a contemplar como un síntoma que ocasiona reacciones en el organismo, siempre y cuando estos no sean atendidos con responsabilidad, para ello podemos entender que no solo es cuestión de ideas, sino de problemas que se desarrollan con el paso de los días, ya que se acumulan los problemas, ideas, reacciones laborales o académicas y llegar al grado de sobrepasar el límite de la persona y así ocasionar un problema de salud.

Continuando se presentan los siguientes conceptos que se presentaron en esta investigación.

Comenzando con la definición del concepto de estrés, para Han Selye (1950): existen dos tipos de estrés: el estrés negativo(dístress) que surge de la ansiedad, la presión aguda, preocupaciones, problemas mayores para el individuo y que estos pueden ser muy dañinos tanto para la mente como para el cuerpo y el estrés positivo(eustres) que viene de todas aquellas actividades, retos y situaciones que nos ayudan y favorecen en la vida cotidiana.

Según Caldera Pulido y Martínez (2007): Mencionan que “El estrés es un problema de salud mental que afecta al 50% de la población; está presente en todos los ámbitos incluido el educativo y es considerado como un factor grave generador de diversas patologías”.

Por lo cual mencionar el estrés académico es de suma importancia, a continuación, se presentan algunas definiciones dadas por diferentes autores y como estos ven al estrés académico.

De acuerdo con Barraza (2006.p.10) nos menciona que; El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno

está sometido en contextos académicos a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores y cuando éstos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), este desequilibrio obliga al alumno a reaccionar afrontando situaciones que le restauren su propio equilibrio.

Por otra parte, Zárate Depraect y otros (2017) mencionan que; El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

De acuerdo con Ana María Gutiérrez (2016.p.26), dice que; Entre las repercusiones que presenta el estrés de origen académico, como otros tipos de estrés, esto tienen manifestaciones físicas individuales, entre ellas figuran el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y el roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica y los problemas de digestión. Ante ello, las respuestas conductuales frecuentes son el deterioro del desempeño, la tendencia a polemizar, el aislamiento, el desgano, el tabaquismo, el consumo de alcohol u otros, el ausentismo, la propensión a los accidentes, los ademanes nerviosos, el aumento o la reducción del apetito y el incremento o disminución del sueño.

Agregado a esto se presenta el concepto de rendimiento académico desde las diferentes perspectivas de algunos autores.

De acuerdo con Chadwick (1979, citado en Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. p. 214), el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado.

Para Carrasco (1985 citado en Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. p. 214), el rendimiento académico puede ser entendido en relación a un grupo social que fija los niveles

mínimos de aprobación y máximos de desaprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y/o aptitudes.

Como ultimo Pizarro (1985 citado en Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. p. 214), insiste que “puede ser considerada una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación”. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno, define el rendimiento académico como “la capacidad de respuesta que tiene un individuo, a estímulos educativos, objetivos o propósitos educativos previamente establecidos”.

1.2 Antecedentes investigativos.

En relación a la problemática expuesta se hizo una revisión de algunas investigaciones relacionadas o que hablen del tema que se está llevando en esta investigación de las cuales se hace mención de una elaborada antes de pandemia y otra después de, esto con el fin de poder adquirir una vista más amplia del tema y con la posibilidad de poder retomar ya sea información o algunas acciones que sean de ayuda para la creación de esta investigación.

A continuación, se presenta la primera investigación que se revisó: “Manejo del estrés académico; revisión crítica”, (investigación pasada antes de pandemia) esta investigación fue hecha por Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa, Glenis Florangel López Proaño y Dayanara de los Ángeles Peñafiel Salazar en 2018, la cual mencionan en su investigación que “El estrés”, es una condición muy común pero que no es posible conceptualizar con certeza, este se manifiesta como un problema que afecta a una de cada cuatro personas y en muy diversos ámbitos, en la parte educativa, se habla del estrés académico como un factor que influye considerablemente en el rendimiento de los estudiantes, sobre todo en aquellos que inician sus carreras.

En ese análisis, intentaron dar forma general de comprender ese fenómeno que incide en el proceso educativo de forma negativa. Para ello, los autores realizan un acercamiento a las definiciones de estrés académico, hasta consolidar los diferentes criterios en una idea. Ellos establecieron, su origen psicosocial en la relación persona – entorno, a través de una breve síntesis que viabilizo el análisis acerca de las causas interrelacionales o intrarelacionales que lo generan.

En ese punto establecen los estresores más comunes que afectan al estudiante en el contexto de los procesos educativos formales y no formales, dentro y fuera del aula y determinan brevemente las posibles técnicas a utilizar para el manejo del estrés de forma eficiente. En base a una revisión sistémica confrontaron las posiciones teóricas y las experiencias prácticas de varios autores y los resultados de sus investigaciones, concluyendo que el estrés académico es frecuente en los estudiantes debido a factores psicosociales y adaptativos, pero también al exceso de trabajo académico, que en muchos casos no es adecuadamente dosificado por los docentes.

Continuando se presenta la investigación más reciente que se revisó; “Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19” hecha por María Luisa Avalos Latorre y Fanny Trujillo Martínez, de la Universidad Iberoamericana, de Ciudad de México, en esta investigación se compararon los estresores académicos, la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de acuerdo al sexo, el campo disciplinar y la disponibilidad tecnológica en tiempos de confinamiento por COVID 19. Mediante un estudio cuantitativo, transversal y comparativo, en esta participaron 765 estudiantes universitarios de Jalisco, 568 mujeres y 197 hombres, estos respondieron a la Escala de Estresores Académicos, el Inventario de Estrés Académico SISCO (el cual también se utiliza en esta investigación), la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico, y una ficha de datos demográficos y de disponibilidad tecnológica. En la investigación se realizó una

prueba t (prueba t de Student) para muestras independientes, una prueba ANOVA y estadísticos descriptivos. El 65.9% (datos estadísticos de la propia investigación revisada) de los participantes presentó un nivel moderado de estrés. Las investigadoras, observaron diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de estrés, del sexo y el campo disciplinar, y diferencias significativas entre los dispositivos disponibles y los estresores. Así en forma de conclusión, mencionan que el estrés académico es un fenómeno complejo presente en la población universitaria, este debe abordarse desde las convencionalidades sociales, los campos disciplinares de las carreras universitarias y los estilos de afrontamiento delineados por la emergencia sanitaria.

De esta manera ambas investigaciones ayudan a la implementación de este trabajo, aunque, hechas en lapsos de tiempos diferentes ambas mencionan la importancia de tratar y prevenir la problemática del estrés académico en los estudiantes universitarios que, si bien cada una se diferencian por sus distintos objetivos de estudio, las dos se unen al final con el tema de atender la problemática causada (el estrés académico).

1.3 Intervención psicopedagógica.

Continuando con este trabajo de investigación se dará una definición del campo de la Orientación Educativa (O.E.) y también sobre el modelo de programas. Desde sus orígenes, la finalidad de la orientación era ayudar a vivir con mayor plenitud y de manera más fructífera. Así cabe resaltar que uno de los primeros personajes de la historia de la educación que inaugura la orientación educativa como una actividad que exige de principios y criterios psicológicos y pedagógicos es el humanista español Juan Luis Vives (1492-1543). Citado en Batalloso Navas, 1900, p.3) que además de ser filósofo y teólogo era también pedagogo, psicólogo y pensador político.

El en su obra “Tratado de la enseñanza” no solamente realizaba un certero diagnóstico de los problemas y dificultades de la enseñanza de su tiempo y que hasta el día de hoy este tienen todavía una importante vigencia, así el propone todo un programa de reforma de estudios en el que pueden ya concretarse los principios básicos de la intervención orientadora de carácter psicopedagógico. Puede decirse que Juan Luis Vives es el que abre la puerta para el tratamiento educativo diferenciado y el trabajo coordinado y en equipo del profesorado. Por otro lado, según Álvarez (citado en Molina, Contreras. D.L) menciona que;

“La orientación profesional es un proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que los preparen para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica, basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social, con la implicación de los agentes educativos y socio-profesionales.” (1995)

Así pues, de esta manera, en los últimos años, en nuestro país, se han llevado a cabo diversos foros, investigaciones y programas que han ayudado a fortalecer el área de orientación educativa, y fortaleciendo su vinculación con el ámbito educativo, personal y social. En este sentido se comprende que la orientación educativa es un proceso que busca apoyar al estudiante en su desarrollo integral, desde la exploración y evaluación de sus intereses y habilidades hasta la toma de decisiones informadas acerca de su futuro académico y personal. Se trata de una disciplina que surge como respuesta a la necesidad de obtener resultados favorables en el rendimiento académico y en el bienestar socioemocional de los estudiantes como lo menciona el autor anteriormente.

De igual manera la orientación educativa se enfoca en una atención integral al estudiante, buscando establecer una relación cercana y personalizada entre el orientador y el estudiante. A través de un enfoque colaborativo, se diseñan estrategias y programas de orientación que se adaptan a las necesidades individuales de cada estudiante. Los profesionales de la orientación educativa se

encargan de ofrecer información, asesoramiento y acompañamiento durante todo el proceso, con el fin de guiar al estudiante en la toma de decisiones que le permitan alcanzar sus objetivos académicos y personales.

Así, la orientación educativa es un proceso que no se limita únicamente a la etapa escolar, sino que abarca desde la educación infantil hasta la educación superior. En la educación infantil, se busca fomentar el desarrollo emocional y social del niño, apoyándolo en su proceso de adaptación al entorno educativo y familiar. En la educación básica, la orientación educativa se enfoca en desarrollar habilidades sociales, emocionales, de comunicación y de resolución de problemas. En la educación media superior y superior, la orientación educativa se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas y la toma de decisiones informadas acerca del futuro académico y profesional. De este modo la orientación educativa es importante porque ayuda a los estudiantes a identificar sus habilidades y fortalezas, a reconocer sus limitaciones y a desarrollar sus competencias en todas las áreas. Además, esta disciplina ayuda a los estudiantes a hacer frente a los desafíos académicos, emocionales y sociales que puedan presentarse en su proceso educativo, lo que les permite desarrollar una actitud más positiva y comprometida con su educación.

En pocas palabras, la orientación educativa es un proceso indispensable para el desarrollo del estudiante y su bienestar socioemocional. A través de una atención integral, se diseñan programas y estrategias que se adaptan a las necesidades de cada estudiante, brindándoles el apoyo y la orientación necesarios para alcanzar sus metas académicas y personales. La orientación educativa es una disciplina que combina la información, el asesoramiento y la atención personalizada para fomentar el desarrollo integral del estudiante y su compromiso con su propia educación.

En relación con lo anterior, los modelos de programas son aquellos por los cuales la Orientación Educativa puede llegar a intervenir en diferentes ámbitos, pues cada uno de ellos está hecho para poder cubrir necesidades específicas desde la prevención, o tratar una problemática, debido a ello existen varios modelos de programas, existen básicamente cuatro modelos de orientación los cuales corresponden a: el modelo asistencial o remedial (clínico), modelo de consejo, que parte desde la perspectiva humanista, el modelo prescriptivo o consultivo, que parte desde la perspectiva conductista y por último el modelo de programas (constructivista).

Así pues, en esta investigación se optó por elegir al modelo de programas por su estructura y su compatibilidad, primeramente, definiremos lo que es el modelo de programas, según Sanchiz Ruiz, M. L. (2009), menciona que el modelo de programas es una “Acción continuada, previamente planificada, encaminada a lograr objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias”. En este modelo existen cinco faces las cuales son importantes para su realización completa del modelo de programas; las faces son las siguientes: Evaluación de necesidades. Diseño del programa. Ejecución. Resultados. Evaluación. Esto tiene un tipo de implementación que debe de ser grupal, donde los involucrados son el orientador y los orientados, para poder crear una orientación adecuada el orientador debe de realizar un diagnóstico previo para dar respuesta a las necesidades detectadas por dicho diagnóstico, esta intervención debe de ser de carácter preventivo y de desarrollo, algunos aspectos que debe de tener en cuenta el orientador o quien sea el aplicador de este modelo son las siguientes: la primera es que todo programa debe implicar una actividad planificada, la cual esta debe encontrar con su fundamento en las teorías previamente desarrolladas, también debe de estimular el traba en equipo y promover la participación activa de los implicados (sujetos), así de este modo la forma idónea de trabajar con estos programas en el ámbito escolar es incluyéndolos en el currículum; esto

se refiere a integrar los aspectos de la orientación en las áreas de aprendizaje y/o en los cursos programados, así con el fin de desarrollar objetivos del curriculum que hagan referencia al desarrollo personal, los valores, entre otros.

De este modo todo lo escrito anteriormente nos ayuda para la construcción de una estrategia de intervención y de apoyo para los estudiantes en este tema-problema planteado, así pues, se hace la continuación en el capítulo dos donde explicaremos el diseño, los resultados del diagnóstico y el contexto situacional que dan pie a nuestra intervención psicopedagógica taller.

CAPÍTULO

II

CAPÍTULO II. PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO “El impacto del estrés académico en el rendimiento escolar de estudiantes universitarios de la UPN 212 de Teziutlán., Pue.”.

2.1 Diseño metodológico.

Bien se ha dicho por diferentes autores y destacando principalmente a Edgar Morín (2000), nos menciona que la educación es un fenómeno social, y como tal esta es cambiante, dinámica, ambigua y adaptativa, puesto que depende de un contexto espacial y temporal para poder desarrollarse, por lo cual para que esta sea abordada desde la investigación educativa resulta de suma importancia determinar con precisión que paradigma, que enfoques, que medios, que técnicas e instrumentos se utilizaran con el fin de poder abordar de la mejor manera un tema-problema, esto teniendo en cuenta los diferentes objetivos que se quieren alcanzar en las investigaciones.

Continuando con la explicación de esta investigación y sus aspectos, a la hora de hablar de los paradigmas y hablar del enfoque paradigmático con el cual se va a realizar la investigación, primeramente se debe de tener en cuenta que, como se ha venido mencionando los tiempos cambian, la realidad social se transforma y las necesidades de investigación también, a causa de esto ambos paradigmas comenzaron a tener algunos defectos, ya que estos comenzaban a cerrar la percepción de la realidad social por completo, esto provocó que la investigación fuera a un solo lado, ya sea solo comprender o analizar la realidad educativa, dejando fuera la posibilidad de observar los fenómenos con una mirada más holística.

Debido a ello y para la realización de esta investigación se decidió tomar el Paradigma de la complejidad de Morin (2000), el cual ve a la sociedad como algo sistemático, dialectico, cambiante, dinámico, adaptativo y complejo, el cual ve a los fenómenos que se presentan en ella

como eventos no aislados, sino que estos son parte de un todo y como tal estas se deben de abordar de manera global, debido a que los fenómenos se dan gracias a la existencia de relaciones dialécticas entre los sujetos.

Así, con la idea de ver a la realidad educativa como dinámica y compleja como lo menciona el paradigma de la complejidad, se empezó a realizar el servicio social y este más que ser visto como un requisito para la titulación, se vio como un medio para poder conocer a profundidad el contexto social, económico y educativo en el cual se estaba desarrollando la población de estudio, dado la flexibilidad del servicio y su capacidad de poder estar en diversos ámbitos educativos (diferentes instituciones), este sirvió para poder observar de manera correcta todas aquellas características y singularidades con las cuales cuentan los sujetos (objetos).

Cabe destacar que el servicio que se hizo fue en un ambiente formal pero en una institución gubernamental, aun así al estar en dicha institución el departamento al que se me fue integrado era el educativo, esto fue algo de suma importancia al realizar la investigación, pues al estar conectados se pudo obtener una vista más amplia del ámbito educativo desde fuera y dentro de, el poder conocer cómo se desenvuelven los sujetos sirvió como un preámbulo para poder tener una idea de cuáles eran las mejores técnicas e instrumentos que se podían llegar a usar para recolectar la información de manera conveniente.

Gracias a que el Paradigma de la complejidad ve y comprende a la realidad educativa como algo cambiante y dialectico, es como se puede recurrir al Enfoque Multimétodos de Ruíz (2008), para la selección de técnicas e instrumentos de recolección de información, la cual según Ruíz (2008) en su artículo “El enfoque Multimétodos en la investigación social y educativa: Una mirada desde el paradigma de la complejidad”, menciona que:

“supone la convergencia de los dos enfoques metodológicos en la indagación sobre el mismo objeto de estudio. No se trata de complementar nuestra visión de la realidad con dos

miradas, sino de utilizar ambas orientaciones para el reconocimiento de un mismo e idéntico aspecto de la realidad social.” (p. 24)

Esta investigación fue llevada a cabo en manera de un Estudio de caso, el cual Martínez Carzo (2006) en su artículo “El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica”, explica que un estudio de caso no se trata solamente de un individuo con un caso único, sino que, se puede tratar también de un salón de clases, de un grupo de personas sin importar el número que sean, y que cuenten con ciertas características las que son fundamentales para llevar a cabo la investigación,

2.2 Diagnóstico psicopedagógico.

Uno de los pasos fundamentales en la realización de este proyecto es el diagnóstico, debido a que este nos ayuda a ver de manera holística la magnitud que tiene alguna problemática que resulte interesante para el investigador, para poder entender de mejor manera qué es un diagnóstico, se retoma la definición de Ander Egg (1991):

“Es una etapa de un proceso por el cual se establece la naturaleza y magnitud de las necesidades o los problemas que afectan a un sector o aspecto de la realidad, que es motivo de un estudio-investigación, con la finalidad de desarrollar programas y realizar una acción” (p.83)

De igual modo el diagnóstico es un conocimiento de carácter científico que se obtiene, de la información recogida a través de la acumulación de datos procedentes de la experiencia y, de la información recogida a través de técnicas e instrumentos, después se hace la síntesis de toda la información recogida.

Dentro de este marco el diagnóstico psicopedagógico tendrá una función diferente según los objetivos o fines que se persiga (Buisán y Marín, 1987). Continuando según Bruecker y Bond (1981) identifican tres objetivos fundamentales del proceso diagnóstico: Comprobar el progreso

del alumno hacia las metas educativas establecidas previamente en el ámbito cognoscitivo, afectivo y psicomotor. Después identificar los factores de la situación de enseñanza-aprendizaje que puedan interferir el óptimo desarrollo individual. Y adecuar la situación de enseñanza-aprendizaje a las características y necesidades de cada alumno con el fin de asegurar su desarrollo continuo y de ayudarlo a superar las dificultades y/o retrasos.

Teniendo en cuenta los objetivos, Buisán y Marín (1987) señalan como funciones principales del diagnóstico psicopedagógico lo siguiente: Función preventiva y predictiva. Función de identificación del problema y de su gravedad. Función orientadora. Función correctiva.

De igual modo para algunos autores, como Buisán y Marín (1987). Menciona que la última finalidad del diagnóstico es la intervención “preventiva o correctiva”. Es decir, que el diagnóstico trata de facilitar la toma de decisiones sobre las actuaciones educativas más pertinentes al objeto de desarrollar al máximo las capacidades de las personas diagnosticadas.

De igual manera se tomaron en cuenta los criterios de un estudio de caso por lo cual se eligió un contexto espacial, temporal y poblacional específicos siendo en este caso la universidad pedagógica 212 de Teziutlán, Pue., durante el año escolar 2022-2023 y cuya población de estudios son las y los estudiantes que toman clases en dicho lugar. Esto apoyado de un enfoque multimodos ya que este permite utilizar técnicas e instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos para una mejor recopilación de la información recabada.

2.2.1 Contexto situacional.

Comenzando con el diagnóstico, se consideró pertinente el estudio de caso, el cual se eligió a la universidad pedagógica, unidad 212 de Teziutlán Puebla, siendo la población de estudio, los estudiantes de sexto y octavo semestre, de la Licenciatura en pedagogía

La institución donde se realizó la investigación es de nivel superior con nombre de “UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL” unidad 212 del municipio de Teziutlán Puebla, con ubicación en la calle principal de Ignacio Zaragoza con número 19 en el barrio de Maxtaco del municipio antes mencionado del estado de Puebla.

Esta institución, tiene un financiamiento por parte del gobierno y de los alumnos de la misma, tiene turnos matutinos, vespertinos, así como sabatinos, su modalidad varía dependiendo de cada carrera. En cuanto a su infraestructura, cuenta con tres edificios, dos de ellos fungen como salones de clases, pero estos no están en sus óptimas condiciones ya que por la antigüedad y poca inversión en su mantenimiento hay salones con filtraciones de agua, esto ocasiona dificultades para tomar las clases, en tiempos de lluvia intensa, tiene un edificio como oficinas de directivos, administrativos y cubículos de maestros.

Debido al aumento de matrículas en los diferentes programas, los edificios se han ido adaptando a las necesidades del crecimiento en número de estudiantes, para lograr que los grupos puedan tener sus clases lo más cómodos posible, se cuenta con suficientes baños para atender las necesidades de todos, tiene una cafetería con funcionamiento al cien por ciento, y para actividades recreativas cuenta con una cancha de basquetbol y una explanada cívica con suficiente espacio para hacer actividades escolares y extraescolares en la misma.

La organización de la universidad se estructura de la siguiente manera: Un director/directora, un sub director académico, un coordinador por cada licenciatura, coordinación de investigación, formación continua, extensión y difusión y un departamento psicopedagógico, servicios escolares y, por último, pero no menos importantes el personal de limpieza y seguridad de la institución. De igual modo su población estudiantil es de 573 alumnos de los cuales 189 son varones y 384 son mujeres, también los estudiantes en su mayoría son de foráneos o viven a cierta

distancia alejada de la universidad. Cabe destacar que esta cantidad solo es de la licenciatura en pedagogía a la cual solo se utilizara en esta investigación (ver apéndice C). Para finalizar se destaca la importancia de estos datos, por el hecho de que el contexto situacional es importante porque proporciona un marco de referencia que ayuda a contextualizar el alcance, la importancia y los resultados de la investigación. También proporciona información valiosa para identificar causas subyacentes del tema-problema de investigación planteado y los factores contribuyentes.

2.2.2 Resultados del diagnóstico

Al momento de aplicar los instrumentos de recolección de datos, en esta investigación se observaron a la mayor cantidad de estudiantes de la licenciatura en pedagogía y su interacción con su entorno, con base en el instrumento de la guía de observación, utilizando la técnica de observación in situ, al igual de un cuestionario (cuestionario SISSCO) para verificar que tipos de estresores son los que los afectan y de un cuestionario para obtener más información precisa de cuáles son los factores principales con los que comienzan a tener estrés. Los cuales fueron de gran ayuda ya que estos permitieron obtener información suficiente para proceder con el diagnóstico.

En la guía de observación se ocuparon 7 ámbitos:

El estudiante se ve decaído, preocupado o cansado.

Los estudiantes de semestres inferiores al quinto tanto de las licenciaturas del matutino como el vespertino, no presentan estas acciones, en su mayoría, son muy pocos los que se lograron ver así, en cambio los estudiantes de semestres superiores, se logra observar una preocupación más notable, ya sea por tareas o trabajos grupales, situaciones exteriores, etc. También algunos demuestran más el cansancio o aburrimiento ya que en todo el lapso de las clases bostezan más de

una vez, por otro lado, son pocos los estudiantes que se muestran decaídos ya sea por las actividades de la escuela o problemas exteriores.

A la hora de clase, el estudiante mantiene una buena atención hacia el maestro(a).

La atención de los estudiantes depende de las materias o el maestro(a) que de dicha clase, por lo regular su atención de 10 a 15 minutos mantienen una atención constante hacia la clase, en casos donde la materia es interesante o el maestro(a) es importante su atención supera el lapso de tiempo hasta 1 hora, después de ese lapso de tiempo comienzan a tener distractores, en algunos estudiantes que al parecer no entienden la clase comienza a usar su celular o lo que pasa afuera del aula, en otros casos ellos optan por salirse de clase o salir seguidamente al baño, así también por comenzar a hablar con sus compañeros de lugar.

El estudiante presenta casos de algún dolor corporal.

En los estudiantes de semestres inferiores al sexto presentan muy pocos dolores y en los que son notables, es por hacer ejercicio o practica de algún deporte y/o al parecer una enfermedad estomacal, en caso de mujeres se puede incluir los cólicos por razones biológicas. Al contrario, en los estudiantes de semestres superiores se logra observar o escuchar que por lo regular comienzan con dolores de cabeza y abdominales (en este caso son pocos los que es notable observar que hacen ejercicio o practican algún deporte)

La actitud y forma de interactuar de los amigos o compañeros provoca incomodidad, molestia o enojo en el/la estudiante.

Es notable observar que por lo regular existe una molestia en todos ya que en cada grupo (grupos “A, B, C, etc.”) existen dentro de estos más subgrupos y en estos se nota conforme se va

avanzando en la licenciatura un mayor choque entre algunos, haciendo que tanto los trabajos como las actividades escolares sean incómodas, molestas y estresantes.

La falta de espacios o talleres recreativos en la institución para un mejor desarrollo de los estudiantes.

Los estudiantes por ellos mismos en un espacio libre salen ya sea a jugar algún deporte o solo a distraerse, pero por el hecho de que solo existe una cancha de básquet no todos la utilizan ya que optan por realizar otro deporte, ya que la institución no cuenta o contaba con alguna actividad o taller extracurricular esto provocó a que, por falta de ello, los alumnos buscaran otra forma de distraerse y recurrieron tanto al alcohol, saltarse clases, y también faltar seguidamente a clases.

Tipos de alimentos que consumen los estudiantes que pueden llegar a afectar su salud.

Los estudiantes en general consumen alimentos chatarra, como Sabritas, churros, dulces etc. Aunque en la institución se cuenta con una cafetería y esta tenga menús variados, por el poco lapso de tiempo o por falta de presupuesto económico, hace que los estudiantes opten por comer algo rápido, por otra parte, en su mayoría los estudiantes prefieren el alcohol, aunque este no es un alimento, la mayoría de ellos se inclina más a esta sustancia, ya sea por diversión, estrés, o simplemente por gusto, claramente esto es muy negativo para ellos ya que esta sustancia es nociva para la salud.

Con qué frecuencia se presentan los comportamientos antes mencionados en los estudiantes y que tan perdurables son.

Todos los ámbitos antes mencionados, dependen de cada estudiante, en algunos todos los comportamientos presentados perduran de tres a cinco días, en otros solo un día y así se manejan todos durante todo el semestre.

A continuación, se da el siguiente apartado que es parte del instrumento de observación Observaciones del contexto exterior.

Cabe mencionar que la ingesta de alcohol es muy notable en la mayoría de alumnos, esto también podría ser un problema muy notable a largo plazo.

En lo externo se logra observar que hay cierta presión ya sea por problemas familiares, personales o hasta sociales, incluido hasta el reciente problema de falta de unidades de transporte hacia la universidad, esto se menciona por el hecho de que provoca que los estudiantes lleguen tarde a clases por no haber más unidades disponibles, esto provoca que se intensifiquen las conductas ya mencionadas. (Ver apéndice B)

Continuando con el diagnóstico se aplicó un cuestionario a fin de medición, con él se obtuvo la información pertinente y se verificó si existían estresores dentro de la institución y estrés en los estudiantes.

El cuestionario se realizó a la población estudiantil de forma voluntaria y al azar a un total de 14 personas mujeres y hombres de diferentes semestres, las que serían el 100%, a estos alumnos se les realizó un cuestionario el cual consta de 9 preguntas de las cuales 6 son de opción múltiple, donde se presentan algunas acciones que podrían desarrollar estrés o mal estrés (distrés) esto para verificar si existen indicios de estrés a causa de las actividades en la escuela y de cómo estos afrontan dichas acciones.

Primeramente, se comenzó con las preguntas cotidianas de “edad y género” para verificar si todos los estudiantes en general hombres y mujeres, llegan a padecer estrés y el rango de edad al igual para verificar que este padecimiento se da por igual sin importar la edad.

Continuando se presentó la pregunta “Durante el trascurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?”

Aquí el 100% de la población dio una respuesta afirmativa, esto nos podría demostrar que ya sea al comienzo o al final de un semestre, siempre se tendrán momentos de preocupación o nerviosismo que son factores que dan paso al estrés por ende esta fue una pregunta clave ya que si algún participante respondía en negativo no tendría por qué continuar con el cuestionario ya que al no presentar algún síntoma no sería necesario hacer este cuestionario.

En la cuarta pregunta se produjo de manera cuantificada para medir el nivel de estrés que presentan cada alumno, se utilizó una escala valorativa del 1 al 5 donde 1 que es lo más bajo en relación al estrés y 5 es lo más alto. Aquí se ve claramente que los estudiantes en su mayoría presentan altos niveles de nerviosismo y/o preocupación donde 13 participantes radican en el rango de 3-5 y uno solo en el rango 2 (véase tabla 1, anexo 1), esto indica claramente que si existe altos niveles de estrés según la percepción de cada individuo.

De la quinta pregunta en adelante se utilizaron las opciones múltiples en forma de tablas valorativas que incluían 6 ítems de lado izquierdo describiendo una acción y/o situación posible la cual llevaría una reacción en los estudiantes, dividiendo dichas tablas en diferentes categorías, la primera en lo académico, la segunda en lo físico, la tercera en lo psicológico, la cuarta en lo comportamental, y la última en técnicas que pueden utilizar para bajar el estrés que llegan a tener.

La primera tabla, la cual se enfoca en situaciones escolares, nos arroja resultados favorables para esta investigación la cual demuestra que en su mayoría los estudiantes se ven afectados por las acciones o situaciones presentadas, esto hace que los alumnos comiencen a presentar síntomas como, ansiedad, nerviosismo, insomnio, etc. Síntomas claros del estrés, que si estos no se atienden dan paso a otros problemas ya sean psicológicos, físicos o en casos más grandes enfermedades como: taquicardia, problemas respiratorios, entre otras.

En la segunda tabla, que es sobre las reacciones físicas tales como: el trastorno del sueño, la fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas digestivos o dolores abdominales, son muy frecuentes en los estudiantes a los cuales se les hizo la encuesta, en su mayoría los estudiantes indicaron que ya presentan dichas reacciones regularmente, al igual en otra reacción que ya presentan un tic nervioso como: rascarse, morderse, frotarse, comerse las uñas, etc. La mayoría de los estudiantes en este caso 10 de ellos marcan con regularidad estas acciones, dando a conocer que tienen mucho más estrés que los demás y por ende los llevan a tener reacciones más claras.

La tercera tabla que es sobre las reacciones psicológicas como: la inquietud que es la incapacidad de relajarse o estar tranquilo, el estar decaído que es el sentimiento de depresión o tristeza, la ansiedad, angustia o desesperación, los problemas de concentración y el sentimiento de agresividad o el aumento de irritabilidad. Están muy presentes en los estudiantes entrevistados, porque la mayoría de estos presentan regularmente dichas reacciones, esto da un claro ejemplo que mientras no se atienda el estrés los estudiantes tendrán reacciones negativas continuas viéndose afectada sus vida escolar y personal.

En la cuarta tabla se presentan acciones de comportamiento como: los conflictos o tendencia a polemizar o discutir en cualquier momento, el aislamiento hacia los demás, el desgano para realizar las actividades escolares, un aumento o reducción del consumo de alimentos, o casos

de un aumento en el consumo de alcohol o aumento en el uso de otras sustancias ilícitas como drogas. Esta tabla da a conocer de mejor manera las afectaciones que tienen los estudiantes ya que de igual forma la mayoría tiene estas reacciones, pero en los últimos casos como el uso de drogas no es muy utilizado, esto es una respuesta positiva, aun así existe un mínimo que lo llevo a probar, en otra situación si los estudiantes tuvieran mayor presión o no supieran tratar el estrés existe un riesgo donde estos recurrirían a dichas sustancias provocando que afecte tanto su organismo como sus vidas de manera negativa.

Por último, en la tabla se presentan algunas actividades más utilizadas que les ayudarían a relajarse y con qué frecuencia hacen estas, algunas actividades presentadas fueron: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, el elogio a uno mismo, la ventilación y confidencia que es la verbalización de la situación que les preocupa, el desahogarse con un amigo, y hacer ejercicio, meditación, senderismo, etc. Las cuales al presentarlas a los estudiantes respondieron que, si utilizan estas actividades, pero con poca frecuencia dado que los primeros resultados hacen notar que padecen mucho de estrés. Así después de esta revisión se puede observar que el estrés académico está presente en esta institución y que los estudiantes de esta se ven afectados, ya que como se muestra no todos tienen una información que les ayude a tratar el estrés y como esta afecta en diferentes aspectos de los estudiantes. (para poder revisar con mayor atención el cuestionario presentado diríjase a anexo “1”)

En relación a lo anterior el cuestionario siguiente complementa la información que se quiere obtener ya que con este se trata de comprender más a fondo como los estresores y el contexto que los rodea afecta a los estudiantes y en qué aspectos se tiene que trabajar con ellos.

De igual modo que en el cuestionario anterior se comenzó por preguntar la edad y el género. Continuando aquí se presenta la siguiente pregunta la cual primeramente se presenta con una

opción múltiple y después de respuesta abierta, todo esto con el objetivo de poder observar y comprender más afondo como los estresores afectan a los estudiantes y que tipos de estresores son desde la perspectiva de ellos.

Pregunta 3: ¿Usted tiene una buena organización de su tiempo (agendas, cronogramas o alguna otra herramienta que te ayuden a organizar todas tus actividades)? Si NO

independiente de tu respuesta anterior, da una explicación del "porque":

Estudiante 1: El tiempo no es suficiente.

Estudiante 2: No sé organizarme a tiempo.

Estudiante 3: Por lo regular realizo las actividades conforme me demande, hablemos de tiempo disponible o que meramente esa actividad se tenga que realizar a la de ya.

Estudiante 4: Porque considero que no ayuda en tanto, al contrario, me pondría más estresado de lo norma.

Estudiante 5: Por qué si no mido mis tiempos que organizó siento que nada sale bien.

Estudiante 6: No soy tan organizado para plasmarlo en papel, pero siento puedo organizar bien mis tiempos.

Estudiante 7: Por cambio de actividades.

Estudiante 8: Soy muy desorganizada.

Estudiante 9: No me gusta andar presionada con las tareas así que las hago cuando tengo tiempo.

Como se puede observar en la primera instancia de los 9 (100%) estudiantes que respondieron el cuestionario solo 2 (22.2%) respondieron que si tienden a tener una buena organización de su tiempo, pero los otros 7 (77.8%) estudiantes marcaron que no tienen una buena organización es sus tiempos o de cierto modo una escasa organización, esto se confirma en las respuestas de los estudiantes, ya que en su mayoría ellos mismos dan la afirmación de que ellos mismos “no tienen organización, no son organizados o el tiempo no es suficiente” presentando estos datos queda claro que de primera instancia, los estudiantes necesitan al menos una instrucción que les permita poder tener una buena organización.

Pregunta 4: A la hora de clase ¿mantienes una buena y constante atención a la clase y al maestro? Si No A veces

independiente de tu respuesta anterior, da una breve explicación del porqué:

Estudiante 1: Suelo presentar mucho cansancio.

Estudiante 2: Por qué hay veces en qué las clases son absurdas.

Estudiante 3: Porque hay docentes que dan unas clases muy aburridas depende del docente.

Estudiante 4: Porque existen clases aburridas y no me llaman la atención en su totalidad.

Estudiante 5: Porque luego estoy pensando en otras cosas.

Estudiante 6: Todo depende a como me interese la clase o si el contexto no me lo permite.

Estudiante 7: Porque vengo pensando en otras cosas.

Estudiante 8: Suelo distraerme fácilmente.

Estudiante 9: Algunas veces me llega aburrir la clase.

Así pues, en esta pregunta la primera parte que fue de opción múltiple los 9 (100%) estudiantes no mantienen (a veces) una atención constante a la clase ni al maestro, esto se logra entender por los resultados de sus respuestas, ya que todos dan una vista de que ellos al tener un contacto directo con el contexto que los rodea, existen diferentes acciones que los llega a afectar, por esto mismo hace que los estudiantes obtén por poner su atención a las cosas que ellos creen más importantes o de igual manera y como ellos comentan hay clases y profesores que ya sea por su nivel de exigencia o por no poder entender su forma de explicar ellos optan por desviar su atención a algo más interesante para ellos.

Pregunta 5: ¿Se te es difícil comprender los contenidos de alguna materia? Si No Algunas veces.

Conjunto a la pregunta anterior ¿cuál materia sería y por qué?

Estudiante 1: Depende del profesorado y su explicación

Estudiante 2: Currículum de la educación formal no se le entiende a la docente

Estudiante 3: Investigación Cualitativa en Educación, porque considero que el docente dice cosas incongruentes acerca de la investigación.

Estudiante 4: Por el momento currículum formal

Estudiante 5: Podrían ser mis asesores o mi distracción

Estudiante 6: Metodología

Estudiante 7: Investigación

Estudiante 8: Investigación educativa

Estudiante 9:

De este modo en la primera parte solo 2(22.2%) estudiantes dieron una respuesta afirmativa a la pregunta y los otros 7(77,8%) dieron una respuesta regular (algunas veces), gracias a sus respuestas abierta se observa que al no poder entender una materia al cien por ciento es debido a algunas percepciones que ellos tienen del contexto que los rodea ya que estos mencionan que podría ser porque al maestro no se le entiende o por su exigencia, de igual forma las materias que se presentan o mencionan los estudiantes pueden ser de un grado de dificultad más alto por sus temas más complejos de tratar, cualquiera de estas opciones mencionadas nos dice que las percepciones que cada estudiante tenga puede afectar su atención y su comprensión a la hora de su desarrollo escolar, cabe mencionar que un estudiante no respondió la pregunta en su totalidad otro claro ejemplo de que su percepción del contexto pudo hacer que tal vez este no tenga problemas con ninguna materia o que no sabía cuál elegir.

Pregunta 6: ¿La actitud o forma de explicar del docente podría ser una dificultad para tu desarrollo académico? Si No tal vez

Conjunto a la pregunta anterior, da una breve explicación del ¿por qué?

Estudiante 1: A veces no tienes los conocimientos necesarios para dar explicaciones específicas.

Estudiante 2: Por qué se mete en temas que no van a su materia.

Estudiante 3: Depende del alumno ya que si el observa que sus maestros no le dan las herramientas necesarias. Es papel del alumno buscarlas.

Estudiante 4: Porque al no explicar acordé a la teoría o no dar una explicación concreta, puedo confundirme y equivocarme en las actividades que él mismo propone.

Estudiante 5: Por que en ocasiones la profa explica algo y después lo cambia.

Estudiante 6: Algunos no están abiertos a estructurar sus clases y dan cualquier tema.

Estudiante 7: Depende de la comprensión de cada uno.

Estudiante 8: Porque con sus métodos de enseñanza no logro captar bien la información.

Estudiante 9: El profesor explica muy bien su clase solo que no le gusta tanto la materia.

En esta pregunta solo 2 (22.2%) estudiantes hacen mención negativa a la pregunta, 3 (33.3%) dan una respuesta afirmativa y los 4(44.4%) últimos estudiantes responden “tal vez”, en esto se ve claramente la división de respuestas haciendo alusión a las percepciones que tienen cada estudiante de su contexto, para dejarlo más claro las respuestas abiertas mencionan como las acciones ya sea de los docentes o la percepción de los estudiantes difiera de como estos llegan a comprender las materias, esto claramente afecta al desarrollo escolar de los estudiantes dando paso a que ellos comiencen a tener preocupaciones o desinterés y esto permita que el estrés comience a afectarlos poco a poco.

Pregunta 7: ¿estableces una hora fija para realizar tus tareas, trabajos y/o actividades? Si

No A veces

¿por qué?

Estudiante 1: Me permite determinar un casi control

Estudiante 2: Por el tiempo

Estudiante 3: Por el tiempo

Estudiante 4: Porque la realizo cuando tenga ganas.

Estudiante 5: Porque a veces se me atraviesan otras cosas

Estudiante 6: En mi caso siento que me concentró mejor

Estudiante 7: Realiza otras actividades

Estudiante 8: Porque en ocasiones realizo otras actividades

Estudiante 9: Las elaboró cuando puedo

De esta pregunta también se obtiene una opción dividida entre los estudiantes ya que solo 2(22.2%) dan una afirmación en la fijación de una hora para atender sus deberes, de ahí 3(33.3%) no lo hacen y los últimos 4(44.4%) solo lo hacen a veces, esto por sí mismo provoca que los estudiantes que no tienen una hora fija tengan más probabilidades de desarrollar el estrés, de acuerdo a sus respuestas abiertas mencionan la mayoría que es por la realización de otras actividades y por la falta de tiempo, dado el caso esto tiene relación a una mala organización que conlleva a una mala gestión de tiempo y actividades que por ende da paso a los estresores.

Pregunta 8: ¿Consideras que las situaciones familiares afectan tu tranquilidad?

Si No Tal vez

sea cual sea tu respuesta de la pregunta anterior, da una breve explicación:

Estudiante 1: Todo bien en mi familia

Estudiante 2: Por las circunstancias en las que estén las personas

Estudiante 3: Porque a veces ni en casa quieres estar

Estudiante 4: Porque que la familia te incluye en esas situaciones y desean los integrantes que apoye a dar una solución.

Estudiante 5: Porque soy parte de esa familia y apoyo

Estudiante 6: Pues si estoy en un momento de tristeza, mi rendimiento será bajo, pero la mayoría del tiempo estoy con muy buena actitud.

Estudiante 7: No me puedo concentrar

Estudiante 8: Porque sobre pienso mucho las cosas

Estudiante 9: No influyó tanto.

Esta pregunta es importante, ya que da a conocer como el contexto que rodea a los estudiantes en este caso el contexto familiar juega un papel importante por los efectos que provoca en ellos, la primera parte tiene una respuesta dividida ya que solo 1(11.1%) estudiante considera que los problemas familiares no afectan su percepción o no son un problema, ya que como el comenta en su respuesta abierta, todo está bien en su familia, pero si este no fuera el caso, ¿el estudiante podría decir lo mismo?, esta pregunta se responde en esta misma parte, porque 6(66.7%) de los estudiantes afirman que los problemas familiares son un detonante que afecta su entorno, por las respuestas que se presentan mencionan que al haber problemas, estos no logran concentrarse, tienden a ayudar para resolver dicha situación, sobre piensan las cosas, o al ser parte de la familia les piden una intervención para poder resolver dicho inconveniente, etc. Y así solo 2(22.2%) estudiantes mencionan que tal vez estos problemas familiares podrían ser un inconveniente para ellos, pero esto remarca sobre lo que se ha venido hablando, de cómo la percepción de los estudiantes a diversas acciones provoca las acciones que ellos tienen.

Pregunta 9: En tu tiempo libre ¿Qué tipo de actividades realizas normalmente?

Estudiante 1: Caminar y salir con mis amigos

Estudiante 2: Leer, ver videos, entre otros

Estudiante 3: Me gusta mucho ver series de investigaciones o casos de homicidios

Estudiante 4: Escucho música, voy al campo a ayudar un rato a trabajar, convivo con la familia y salgo caminar o correr

Estudiante 5: Me relajo

Estudiante 6: Me gusta descansar, escuchar música y en algunas ocasiones leer.

Estudiante 7: Hacer limpieza y estar con mis niños

Estudiante 8: Escuchar música

Estudiante 9: Escuchar música, ver videos o salir a caminar.

Esta pregunta se utilizó para verificar que tipo de actividades realizan los estudiantes y si estas actividades podrían ayudarles a relajarse, como se puede observar las actividades que realizan son en su mayoría van con el objetivo de buscar una relajación, y la actividad más frecuentes la de escuchar música, esta actividad es buena ya que la música sirve como una forma de relajación muy independiente del tipo de género musical que tengan cada uno, de igual forma las otras actividades son importantes ya que estas hacen que el estudiante entre a su zona de confort y así pueda obtener una tranquilidad y relajamiento aceptables.

Pregunta 10: En orden de prioridad ¿Cuál es la actividad a la que le dedicas más tiempo?

En esta pregunta se trata de comprender qué tipo de actividades los estudiantes le dan más importancia, y si estas pueden ser de ayuda para su relajación o tengan una reacción negativa por poner más atención a actividades que les lleguen a quitar tiempo y organización, que por ende les provoque reacciones estresantes.

Pregunta 11: ¿Existe alguna o algunas asignaturas que te causen mayor ansiedad o angustia?

Si No

conjunto a la pregunta anterior ¿cuál o cuáles y por qué?

Estudiante 1: Ninguna

Estudiante 2: Prácticas profesionales

Estudiante 3: Seminario de Tesis, existe un grado de dificultad, por la excelente académica que imparte la asignatura.

Estudiante 4: Prácticas profesionales, porque llevo a cabo mis planeaciones

Estudiante 5: Pues creo que depende a como me organice será mi rendimiento y seré consiente que tengo que acabar pronto las actividades o tareas.

Estudiante 6: Porque exigen

Estudiante 7: Investigación porque no le entiendo.

Estudiante 8:

Estudiante 9:

De la primera parte los estudiantes en su mayoría 6(66.7%) confirman que tienen problemas con las materias ya que estas les causan ansiedad, angustia, etc. Pero solo 3(33.3%) mencionan que no tienen ningún inconveniente, esto se reafirma en las respuestas de los alumnos, que de los tres que marcaron la casilla de no tener inconveniente con alguna materia solo uno respondió la segunda parte, regresando con los que afirmaron tener problemas con alguna materia, se observa que los motivos son un tanto similares ya que si la materia es difícil, los maestros son exigentes o su

organización, de este modo se puede decir que los estudiantes en su mayoría necesitan una ayuda ya sea para organizarse o para entender mejor un tema o la asignatura completa, por ende si esto no es así los estudiantes están propensos a padecer estrés académico seguidamente.

Pregunta 12: Del 1 al 5 siendo 5 el más alto ¿cuál es el nivel de angustia o ansiedad que te provocan dichas asignaturas?

En relación a la pregunta anterior, en esta se refleja en una escala valorativa donde 1 es lo más bajo o nulo y 5 es lo más alto, así para poder medir cuanta ansiedad, angustia y preocupación les causan estas materias al no entenderlas o por su exigencia que provocan a los estudiantes, de los 9(100%) que respondieron solo 1(11.1%) está en un nivel bajo (2 nivel) de ahí 3(33.3%) están en un nivel intermedio (3 nivel) y los 5(55.6%) restantes están en un nivel un tanto más alto (4 nivel), esto quiere decir que si existe niveles de estrés y estos pueden causar reacciones negativas en los estudiantes si no se llegan a tratar.

Pregunta 13: ¿Has tenido algún dolor corporal (dolor de cabeza, abdominal, muscular, etc.) últimamente sin que hayas hecho alguna actividad física?

Nunca A veces Siempre

En esta pregunta y con relación a la anterior se puede observar que 8(88.9%) de los estudiantes por lo regular presentan síntomas de estrés (dolores corporales sin a ver hecho actividad física) y solo 1(11.1%) presentan este síntoma muy recurrentemente, esto da paso a que tanto la ansiedad por no poder entender un tema o la misma materia, provoca que los estudiantes se vean afectados y que estos al no tener una buena información o técnicas den paso directo al estrés y se vea afectado su desarrollo escolar.

Pregunta 14: ¿Con que actividades logras sentirte mejor y más tranquilo?

Estudiante 1: Teatro

Estudiante 2: Saliendo, escuchar música

Estudiante 3: Salir

Estudiante 4: Salir a caminar y escuchando música.

Estudiante 5: Meditación

Estudiante 6: Me gusta jugar videojuegos o salir a caminar y a veces fumar

Estudiante 7: Actividad física y escuchar música

Estudiante 8: Dormir

Estudiante 9: Al escuchar música o dormir un rato

(para verificar los resultados dirigirse a apéndice “D”)

Para finalizar, en la última pregunta se presentan las actividades que los estudiantes hacen para poder sentirse mejor y tranquilos, como se puede observar algunas de las actividades son similares como el salir a caminar y escuchar música, esto no es malo al contrario es algo positivo ya que al hacer esas actividades el cuerpo y la mente se van relajando hasta estar nivelado con su entorno, de la misma manera se puede observar otras actividades como el teatro o la meditación, al igual son actividades de gran ayuda para el control del estrés, pero todas estas actividades deberían estar mejor organizadas y con una mejor información para de ejecución adecuada.

Así después de dar a conocer los resultados de los instrumentos de recolección de datos, se puede ver que los estudiantes si presentan síntomas de estrés, esto ya sea por su percepción de su contexto o por el mismo contexto que los rodea, ya sea dentro o fuera del ámbito escolar y las

actividades de afrontamiento que estos utilizan les funcionan parcialmente, sin mencionar las actividades negativas que, aun que estas se hayan presentado poco en los participantes de estos cuestionarios, siguen siendo una mala actividad de afrontamiento de estrés ya que si se mantiene su acción esta desarrollaría adicciones que claramente afectarían de forma más negativa al sujeto (estudiante), y esto se presenta ya que estos no cuentan con una información pertinente ni con técnicas y más variedad de ejercicios para el manejo del estrés, de este modo una de las necesidades más importantes de los estudiantes, es la creación de una intervención de corte preventivo (el taller psicopedagógico) para el manejo del estrés académico, que al crear dicha intervención (taller) y dar la información pertinente así como de todas las herramientas para el manejo de dicho estrés, les funcionarían tanto para el estrés que surge de sus contextos sociales, culturales y del estrés académico que es al que se está enfocando esta investigación.

2.3 Estrategia de intervención desde el modelo de programas.

En relación con este tema y para poder prevenir esas situaciones en las cuales los estudiantes se vean afectados en su rendimiento escolar por la influencia de los estresores académicos que los rodean, se realizó una intervención desde un enfoque preventivo dado por el modelo de programas, siendo este por medio de un taller psicopedagógico con las características que presenta Ander-Egg (1991) siendo estas la capacidad de dialogo, tanto del orientador como del participante donde ambos tienen voz, haciendo así de esta una educación bilateral, al igual se trata de obtener una actitud de búsqueda de la verdad, que en esa búsqueda se realiza por medio de diferentes cuestionamientos que se producen a lo largo de la sesión.

Con esas pautas dadas por Ander-Egg (1991), se puede aclarar que este taller va más allá que una simple clase, pues este como tal no busca ser un lugar en donde solo el orientador brinde conocimientos, si no que muy por el contrario se busca lograr un aprendizaje significativo para que

los participantes (estudiantes) logren adaptar los conocimientos adquiridos con los que estos tengan., así de este modo se presenta el taller creado con el objetivo de “orientar en torno a estrategias antiestrés para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios”, primeramente se busca sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene tratarse el estrés ya que como se ha mencionado en la investigación es un tema de suma importancia por los efectos negativos que este trae a quienes no le toman importancia, de este modo se proporcionarán técnicas, ejercicios y actividades que les ayudaran para nivelar el estrés que tengan, también se les otorgará información de ayuda para quienes tengan una situación más grave y que las técnicas y/o información presentadas no les funcione, de este modo se quiere lograr que los estudiantes puedan adaptarse a su contexto educativo de una manera más pertinente y su rendimiento escolar no se vea afectado de manera negativa.

2.3.1 Planeación y secuencias de aplicación.

Para comenzar, el tipo de intervención pedagógica que se hará es un taller psicopedagógico que lleva el nombre de la escuela, el estrés y yo. Este taller tiene como objetivo principal el orientar en torno a estrategias para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Puebla. Los objetivos particulares de este taller son: sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de atender su estrés y mantenerlo en niveles aceptables, que los estudiantes identifiquen los estresores que los afectan y por último otorgarles herramientas y ejercicios para nivelar su estrés.

El número de sesiones que se aplicaran serán tres, el lugar en el cual se llevara a cabo este taller es en las instalaciones de la Universidad pedagógica nacional, unidad 212, de Teziutlán, Puebla, del presente año. Los días 25, 27 y 28 de abril, en un horario de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. de la tarde, las personas que participarán serán: los estudiantes de la universidad y el tallerista. Los

recursos y/o materiales a utilizar serán: un proyector, un pc, sillas, juegos de mesa, lápices, hojas, un cuaderno y una bocina. Los productos a evaluar serán los ejercicios aplicados de la mejor manera y la creación de un manual con el cual irán haciendo durante las sesiones, su objetivo de este manual es que cada participante pueda anotar algunos consejos, técnicas y ejercicios que les ayudo a nivelar su estrés y como estos podrían ayudar a las generaciones que vienen, así para que los estudiantes no sufran de estrés y tengan un buen rendimiento escolar. (diríjase a apéndice A)

CAPÍTULO

III

CAPÍTULO III. BALANCE DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.

3.1 Implementación del Proyecto de Desarrollo Educativo.

En relación con este tema-problema que se ha venido planteando recordaremos un poco sobre lo mencionado donde, primeramente, la importancia de la orientación educativa juega un papel importante en esta investigación ya que esta ayuda a los estudiantes a identificar sus habilidades y fortalezas, a reconocer sus limitaciones y a desarrollar sus competencias en todas las áreas. Además, esta disciplina ayuda a los estudiantes a hacer frente a los desafíos académicos, emocionales y sociales que puedan presentarse en su proceso educativo, lo que les permite desarrollar una actitud más positiva y comprometida con su educación.

Así de este modo el modelo de programas antes mencionado es parte importante por sus aportaciones y acciones que complementan tanto a la orientación como a la intervención preventiva que se aplicó en esta investigación. Debido a que este proyecto de desarrollo educativo se hizo desde el Modelo de Programas de la Orientación educativa obtuvo un carácter preventivo, por lo cual el tema-problema del estrés académico y su relación con el rendimiento escolar se plantearon desde esa acción una acción preventiva ya que no se buscó en ningún momento dar una solución a dicho problema, sino más bien dar información preventiva que les ayudara a los estudiantes para su adaptación ante situaciones estresantes que surjan en su contexto escolar como social, familiar y personal.

De este modo el proyecto de desarrollo educativo busca dar una evidencia empírica cuyo alcance sea evaluativo y que gracias a la orientación educativa conjunto al modelo de programas de esta, se hiciera una intervención preventiva que sirvió como ayuda a los estudiantes de la UPN 212 para mantener en niveles aceptables su estrés que se desarrolla en el contexto escolar, que al

igual se ve influenciado por los demás ámbitos como se ha venido mencionando a lo largo de la investigación, así gracias al diagnóstico que se implementó se pudo obtener información pertinente las cuales clarificaron las necesidades encontradas como; que los estudiantes de semestres superiores demuestran más el cansancio, ansiedad, nerviosismo, dolores corporales y aburrimiento durante los lapsos de clases.

Así como la atención de los alumnos se muestra en lapsos muy cortos de tiempo disminuyendo la comprensión de los temas presentados. También se encuentran alumnos con dolores físicos notables sin que estos hayan hecho algún deporte o actividad física. De igual modo la ingesta significativa de alimentos chatarras e ingesta de sustancias nocivas tales como el alcohol, el tabaco, etc. Con motivo de encontrar una forma de relajación. Y las más notables que son el nerviosismo, la baja atención, frustración, tensión, insomnio y ausencia seguida a clases.

Por estas razones de creo el taller antiestrés para que los estudiantes puedan tener un mejor manejo de su estrés y este se mantenga en niveles aceptables, todo esto enfocado a una prevención, de este modo la vinculación con la NEM (nueva escuela mexicana) es un factor importante ya que uno de sus principales objetivos es el implementar un aprendizaje inclusivo, de excelencia, más que nada humanista, tomando en consideración diferentes aspectos que caracteriza a la sociedad mexicana, por ejemplo: lo pluricultural, lo social, familiar y escolar, ya que se debe considerar siempre las costumbres y tradiciones (el contexto) del lugar, para que la educación se vincule con esos elementos y los alumnos tengan una comprensión más significativa de los contenidos implementados en el plan sintético, es decir, se hace el diseño para realizar esa vinculación significativa. De este mismo modo se reafirma en la agenda 2023 Agenda 2030 | Gobierno | gov.mx. con el punto de “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad.” Todo esto se entrelaza por el simple hecho de que la educación debe de ser inclusiva de carácter más

humanista y de comprensión del contexto que rodea al alumno, lo cual ayuda a que los maestros puedan desarrollar relaciones significativas para que estos den un aprendizaje significativo para que estos tengan una educación de calidad.

3.2 Hallazgos, aportes y alcances.

Comenzando con el relato de este taller de intervención preventiva, cabe mencionar que por motivos de tiempo solo se pudo realizar una sola sesión de las 3 sesiones planteadas. Aunque solo se haya aplicado una sesión esta fue muy enriquecedora porque se pudo observar de manera positiva la aceptación de este taller preventivo.

El taller psicopedagógico que llevaba el título de “el estrés, la escuela y yo” se llevó a cabo el día 25 de abril en las instalaciones de la universidad UPN 212 de Teziutlán Puebla, en un horario de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. primeramente se hizo la invitación a diferentes grupos de la licenciatura en pedagogía, de esta invitación no se obtuvo una buena respuesta, tal vez porque este tema sea nuevo o porque en ese momento se llevaban a cabo las evaluaciones y trabajos del semestre, también los problemas de transporte, puesto que en su mayoría existen alumnos que se transportan de diferentes partes un tanto alejadas de la universidad o también simple decisión de los alumnos, aun así se pudo trabajar con un pequeño grupo de 8 estudiantes los cuales aceptaron de buena forma el taller, así con ese pequeño grupo se trabajó la primera sesión.

Derivado de lo anterior se encontró una respuesta positiva de los estudiantes ya que ellos mismos afirmaron que no tenían un conocimiento completo de los efectos que tiene el estrés académico, cuando este no se trata o no se mantiene en niveles aceptables. De igual forma se obtuvo una sensibilización en los estudiantes del por que es importante tratarse el estrés que desarrollan en su vida escolar y en su vida cotidiana, los participantes lograron identificar que acciones o

situaciones les provocan estrés y como reaccionar de manera efectiva ante estas, utilizando técnicas tanto de respiración como ejercicios de relajación, así para que estos no entraran a una fase de ansiedad o nerviosismo causados por alguna situación estresante. Llegados a este punto se a demostrar que los estudiantes implicados lograron nivelar su estrés que tenían, con la ayuda de las técnicas de respiración y ejercicios de relajación presentados en la sesión. De este modo los objetivos planteados pudieron ser precisados casi en su totalidad, porque el taller no se completó en su totalidad, aun así, la sesión implantada logro su cometido de poder nivelar el estrés que desarrollan los estudiantes. De igual forma la pregunta de investigación planteada se puede responder de la siguiente manera. Se ha demostrado que el estrés académico si es un factor que influye en el desempeño de los estudiantes, y que desarrolla síntomas que provocan dificultades en el desempeño escolar y personal de los mismo, de esta forma las técnicas y procesos de la orientación educativa ayudan a que todas estas situaciones puedan ser atendidas de manera eficiente con actividades como lo son los talleres que funcionan como una forma preventiva para la mejora del desempeño escolar y personal de los estudiantes. (Para observar de mejor manera los resultados diríjase a apéndice E Y F)

3.3 Limitaciones y obstáculos.

Una de las principales limitaciones de este trabajo fue el tiempo, ya que se trató de elegir un día y una hora acorde a las posibilidades de los participantes, así para que estos pudieran presentarse con la mejor disponibilidad posible. Pasando a los obstáculos algunas de estas, fueron las invitaciones que se hicieron a los grupos de la licenciatura debido a las actividades que ya existían, los tiempos de evaluación, los temas de transborde de algunos alumnos que son de fuera, etc.

Esto hizo que el alcance del taller no fuera muy alto y solo fuera a un grupo pequeño, al igual el tiempo en que se aplicó el taller fue corto, a pesar de a ver elegido una hora y por el retraso

de algunos participantes, ya sea por algún motivo de los antes mencionados, provocó que no se diera la información y ejercicios contemplados por completo ni de manera más clara, otro obstáculo fue que los instrumentos como el proyector, la laptop y la bocina presentaron dificultades para encender y proyectar la información. En consecuencia, el taller no se pudo realizar de forma correcta ni completa, esto hace que los resultados sean un tanto inconclusos, así que todo esto fue una limitante muy marcada, por lo tanto, no se pudo constatar que tanto alcance tendría el taller aplicado de forma completa.

CONCLUSIONES

Llegando a este punto puedo decir que esta es muy significativa ya que al hacer una investigación de este tipo es interesante, compleja y muy enriquecedora, esto por el simple hecho de poder crear algo que pudo ayudar a algunos compañeros poco o mucho se logró hacer una intervención muy significativa para mí, ya que gracias a todo lo aprendido durante la carrera se pudo crear toda esta investigación, considero que al experimentar en esta aplicación se pudo observar que un problema tan cotidiano puede ser tan riesgoso si no se trata ya que uno también se ve afectado por eso y que al igual que uno los otros compañeros de semestres menores son muy propensos a entrar al mismo problema, gracias a esta investigación se pudo encontrar una manera de poder prevenir esta situación que si, al ser nueva no tuvo un gran alcance como se esperaba al menos se pudo llegar a un pequeño grupo que al cual se vio beneficiado gracias a lo presentado. De igual forma la forma de hacer investigación con los nuevos métodos es una buena manera de poder crear nuevas investigaciones y más precisas ya que estos nuevos métodos nos dan una forma más holística de poder comprender el contexto tanto escolar como social que se presenta ante nosotros ya que estos contextos son cambiantes conforme pasa el tiempo por eso mismo es bueno que uno como investigador del fenómeno educativo se mantenga actualizado con los nuevos métodos que surgen con el tiempo. Del PRODE puedo decir que este trabajo fungió con su cometido, ya que, aunque haya sido un grupo pequeño, los participantes tuvieron una intervención positiva que les ayudara más adelante, en sus contextos personal, social, familiar y escolar. Esto da pie a que las investigaciones futuras que cada alumno pueda desarrollar, puedan realizar una investigación educativa pertinente y que cada investigación pueda ser en diferentes contextos no solo el educativo, así como se menciona desde los principios de la carrera que la pedagogía abarca distintos ámbitos como lo son el formal, informal y no formal, todo esto llevara a que las investigación y la

licenciatura puedan desarrollarse de una forma completa y que los próximos pedagogos logren alcances donde los demás no puedan llegar.

BIBLIOGRAFÍA

Aceves Villanueva Yaralín y Simental Chávez Lorena “*LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN MÉXICO. SU HISTORIA Y PERFIL DEL ORIENTADOR*”, 2013.

Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 213-220.

American Psychological Association (2022) Los distintos tipos de estrés.

Amigo Vázquez, I. (2012). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Ander-Egg, E. (1991) 2da. Edición. *El taller Una Alternativa de Renovación Pedagógica*.

Avalos, Latorre. M.L., y Trujillo, Martínez. F. “Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19”. Universidad Iberoamericana de Ciudad de México.

BARRAZA, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. [http:// www, psicologíacientífica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.pdf](http://www.psicologíacientífica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.pdf).

Barraza, A. & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 37 (7), 17-37.

- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *INED*, 7, 48-65.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *PsicologíaCientífica.com*.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *PsicologíaCientífica.com*.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *PsicologíaCientífica.com*.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *PsicologíaCientífica.com*. Barraza, A. (2007a). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. Barraza, A. (2007b). El estrés de examen. *Psicología Científica.com*.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 22 (12), 272-283.
- Bedoya, S.A., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 1 (16), 15 - 20.

- Berra, E., Muñoz, S.I., Vega, C.Z., Rodríguez, A.S. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia*. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Buisán, C. Marín, M.A. (1987). *Cómo realizar un diagnóstico pedagógico*. Barcelona: Oikos-Tau
- Batalloso, Navas. J. M. (1900). LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA APROXIMACIÓN HISTÓRICA
- Brueckner y Bond (1981). *Conceptuación del diagnóstico pedagógico*.
- CALDERA M. J. F, PULIDO C., B.E., MARTÍNEZ G. Ma. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Guadalajara, México.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año [Versión electrónica]. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1 (62), 25-30.
- Carzo, M. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica.

Diego Bértola, Servicio de Clínica Médica, Hospital Provincial del Centenario, Universidad Nacional de Rosario. Urquiza 3101, CP 2000 Rosario, Argentina.

Escobar, Zurita, E.R., Wilfrido, Soria De Mesa. B., López, Proaño. G.F., y Peñafiel, Salazar. D.A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica.

Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa, Glenis Florangel López Proaño y Dayanara de los Ángeles Peñafiel Salazar (2018): “Manejo del estrés académico; revisión crítica”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2018).

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 3 (7), 739-751.

González, J.L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés. *Psiquis*, 22, 1-7.

González, J.L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés. *Psiquis*, 22, 1-7.

Gutiérrez Huby A.M. (2016) Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Revista de la Facultad de Ciencias Contables Vol. 24 N.º 45 A pp. 23-28 (2016) UNMSM, Lima - Perú ISSN: 1560-9103 (versión impresa) / ISSN: 1609-8196 (versión electrónica).

Gutiérrez, Y.F., Londoño, K.F. & Mazo, R. (2009). *Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín*. Trabajo de grado para optar al título de psicólogo, Facultad de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

López, A. y Díaz, I. (s.f.). Análisis estadísticos de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones tutoriales. Ponencia presentada en XI Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Mark Garrison y Olga Loredo Hernández “*Psicología*” segunda edición. 2001

Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 2 (11), 132-148.

Nacho, Condori. M. A. (2022) Revista Académica Multidisciplinaria del Centro de Conocimiento Integral y de Innovación.

Oros, L.B. & Vogel, G.K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1 (17), 85-101.

Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22.

- Pellicer, O., Salvador, A. & Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*, 2 (14), 317-322.
- Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92). Recuperado de <file:///E:/Msat/Dialnet-EstresYEstrategiasDeAfrontamientoEnEstudiantesDeNi-6279759.pdf>
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología y Salud*, 21 (1), pp. 31-37.
- Rodríguez, M. (s.f.). *El estrés en el ámbito laboral. El estrés y sus causas*.
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Ruiz, Bolívar. C. (2008). *El Enfoque Multimétodos en la Investigación Social y Educativa: Una Mirada Desde el Paradigma de la Complejidad*.

- Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
- Sanchiz Ruiz, M. L. (2009). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Universitat Jaume I.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/46>
- Selye H. El síndrome de adaptación general y las enfermedades de adaptación. *J Clin Endocrino* 1946; 6:117-18.
- SUÁREZ M. N. & DÍAZ S. (2014). Estrés Académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
- Vygotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

ANEXOS.

En esta parte el único anexo que se utilizó y se menciona en la investigación es el cuestionario SISCO el cual fue hecho por el autor Arturo Barraza Masías. Dicho instrumento ayudo a la investigación midiendo que tanto estrés existe en la institución implicada, de este modo se presenta llenado con las respuestas de los estudiantes implicados.

Anexo 1)

El estrés y yo

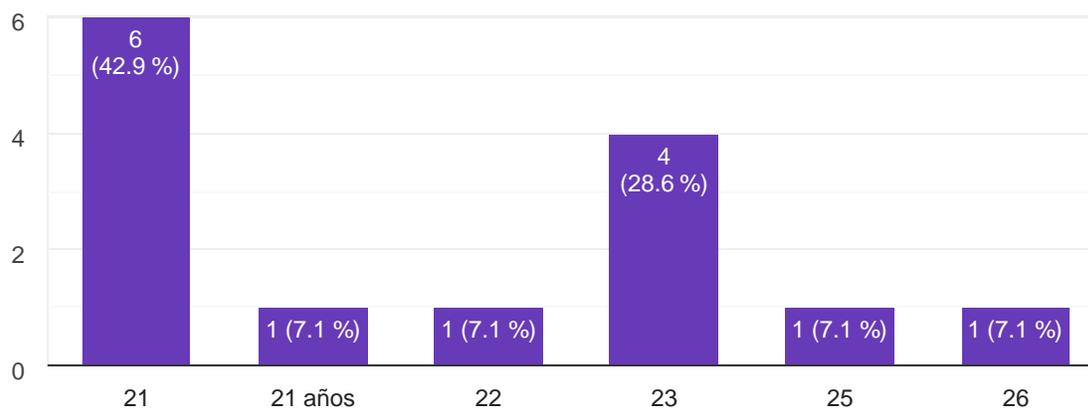
14 respuestas

[Publicar análisis](#)

Edad

 Copiar

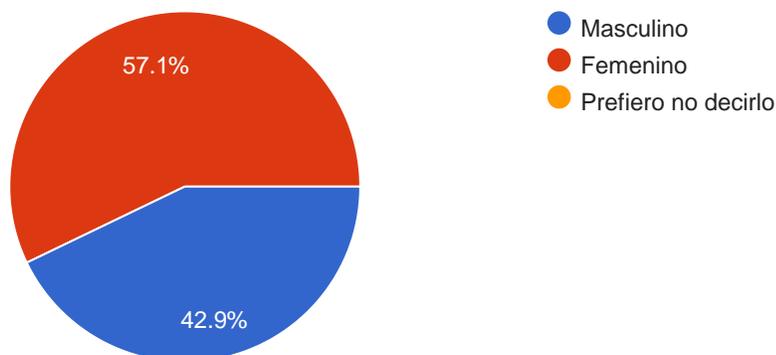
14 respuestas



sexo

 Copiar

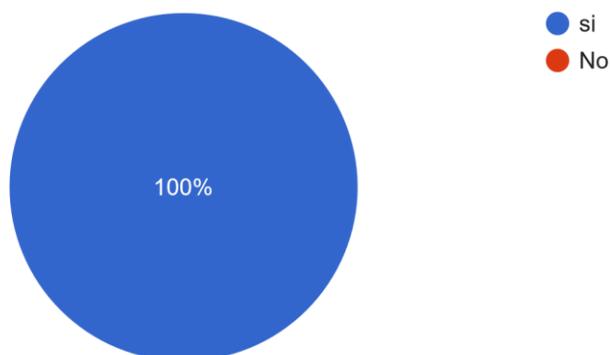
14 respuestas



Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupacion o nerviosismo?

 Copiar

14 respuestas

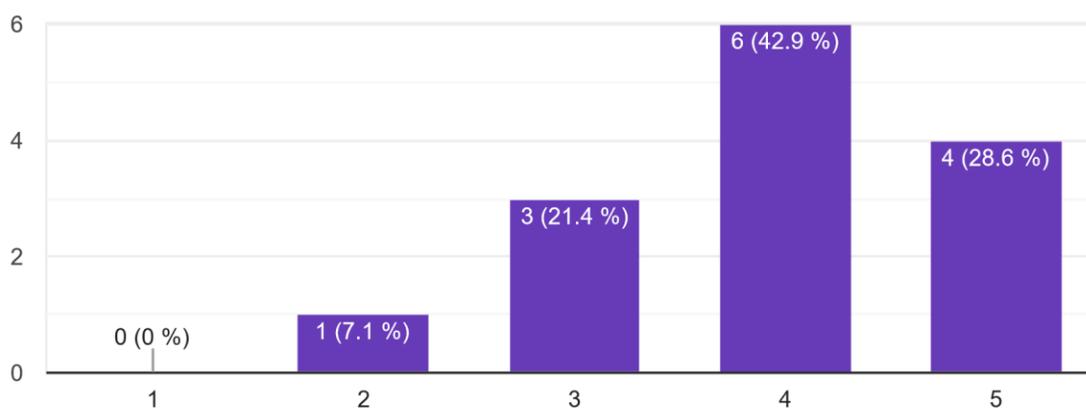


En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta siguiente y continuar con el resto de las preguntas.

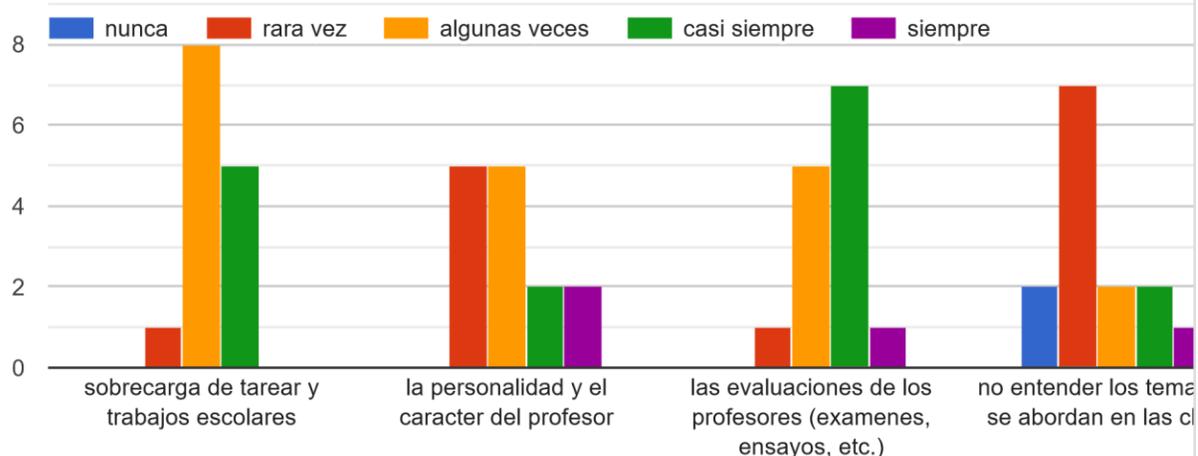
con la idea de tener mayor precision y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupacion o nerviosismo, donde 1 es poco y 5 es mucho.

 Copiar

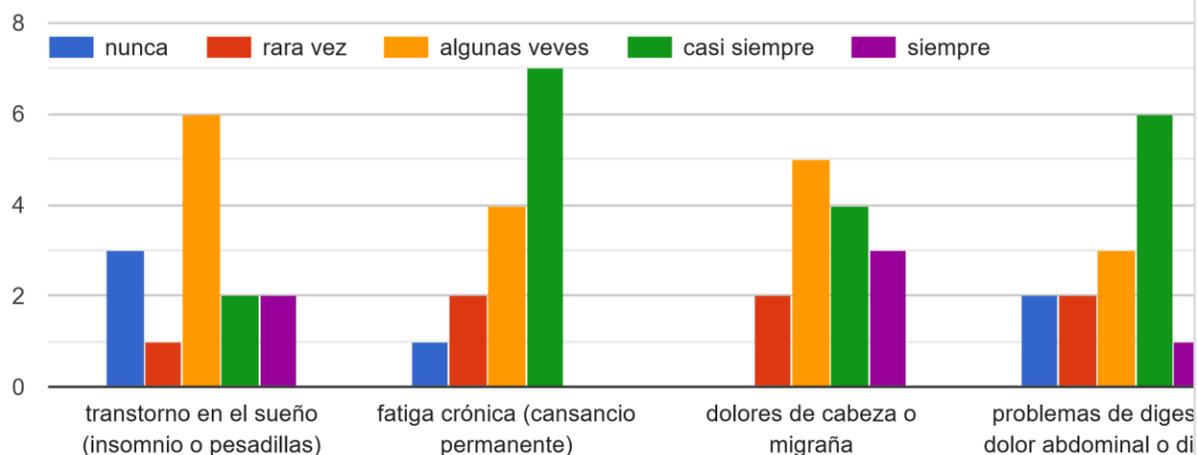
14 respuestas



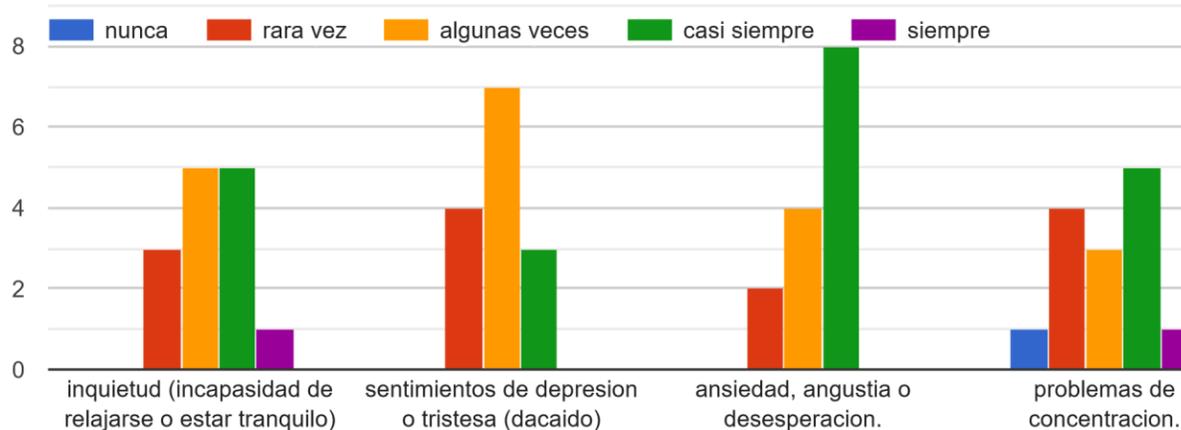
en una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca (2) rara vez (3) algunas veces (4) casi siempre y (5) siempre, (este término se utilizará en las siguientes preguntas), ahora, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.



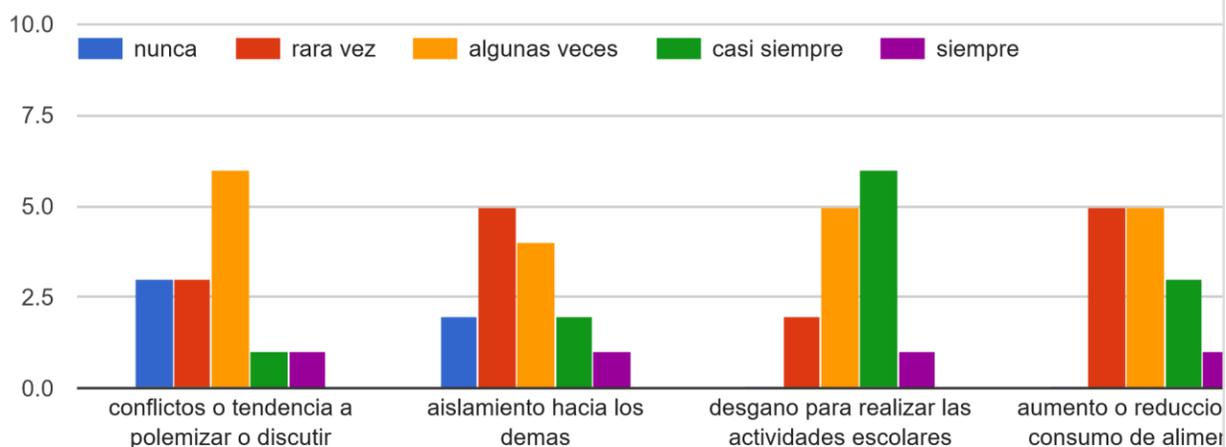
Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento cuando estabas preocupado o nervioso. (**reacciones físicas**)



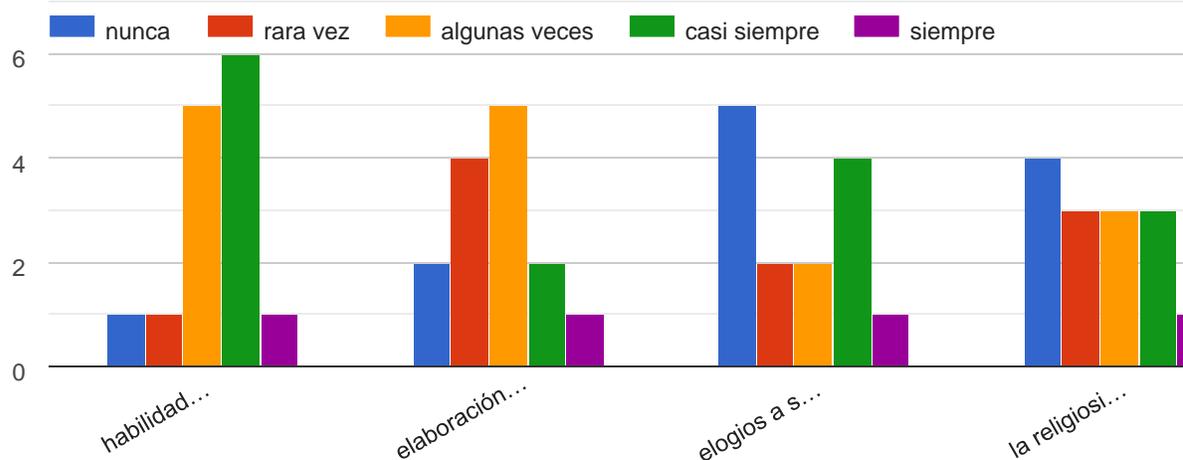
reacciones psicologicas

 Copiar


reacciones de comportamiento

 Copiar


señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar las situaciones que te causaban la preocupación o nerviosismo



APÉNDICES

Apéndice A)

TIPO DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	TALLER PSICOPEDAGÓGICO “La escuela, el estrés y yo”
OBJETIVO GENERAL	“Orientar en torno a estrategias antiestrés para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios de la UPN 212 de Teziutlán Pue.”
OBJETIVOS PARTICULARES	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de atender su estrés y mantenerlo en niveles aceptables. • Que los estudiantes identifiquen los estresores que los afectan. • Otorgarles herramientas y ejercicios para nivelar su estrés.
NO. DE SESIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi enemigo silencioso 2. Tranqui-toy 3. Relax-Stoy
SEDE	Universidad pedagógica nacional, unidad 212, Teziutlán, Puebla.
FECHA o PERIODO	25,27 y 28 de abril.
HORARIO	3:00 pm a 4:00 pm.
PARTICIPANTES	El responsable del taller, los estudiantes de la universidad UPN 212
RECURSOS y/o MATERIALES DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Pc. • Bocina. • Sillas. • Pelotas de espuma. • Hojas y lápices. • Juegos didácticos. • cuaderno
PRODUCTO	<p>Técnica de respiración.</p> <p>Ejercicio de relajación.</p> <p>Un manual de consejos y técnicas antiestrés.</p>
EVALUACIÓN	<p>Autoevaluación.</p> <p>Lista de cotejo.</p>
RESPONSABLE	Francisco Javier Hernández García.

TALLER PSICOPEDAGÓGICO: “La escuela, el estrés y yo”				
Numero de sesión 1.	“Mi enemigo silencioso”			
Objetivo	“Orientar en torno a estrategias antiestrés para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios.”			
Lugar: Salón de UPN 212 de Teziutlán, Puebla.		Aspecto a ver: Conocimiento del estrés académico.		
		Duración aproximada: 60 minutos.		
Momento	Tiempo	Actividades		Recursos
		Moderador	Participantes	
Inicio	15 min	Se comenzará con la presentación del tallerista y los participantes, después se lanzará una pregunta: <u>“¿Sabes que es el estrés?”</u> Después cada participante dará su respuesta para conocer que tanto saben del tema	Que los participantes puedan dar su punto de vista desde su perspectiva, como ellos ven el estrés o que tanto conocen de este.	Sillas Pc Proyector Pizarrón Plumones.

<p>Desarrollo</p>	<p>30 min</p>	<p>Continuando se hará otras preguntas “¿conoces cuáles son los efectos que causa el estrés si no se previene?”, “¿Qué situaciones pueden causar estrés?”, “¿Qué actividades pueden bajar los niveles de estrés?” cada participante dará sus respuestas, después de eso el tallerista dará una ponencia dando los aspectos importantes del estrés académico, información importante para que los participantes hagan conciencia de las causas que provoca el estrés académico al no prevenirlo.</p> <p>A continuación, se presentará la primera actividad para romper el hielo entre los participantes la cual se llama “el primero que se ría pierde” esta actividad se explica por sí sola, la actividad tiene por objetivo, en primer lugar, relajar a los participantes por medio de la risa y en segundo lugar romper la tensión e incentivar la socialización entre los participantes. Continuando con estos objetivos se les presenta el segundo juego que es caras y gestos, se divide a los participantes en dos equipos, el objetivo es el mismo que el primero. Así de este modo y que los participantes ya estén más relajados y entrados en confianza.</p> <p>Se continua con el primer ejercicio de respiración el cual se llama “4,7,8” el cual consiste en inhalar durante 4 segundos, después retener este</p>	<p>Los participantes deberán responder lo que conozcan sobre el estrés. Estos posteriormente deben de absorber la información de la ponencia con motivo de hacer conciencia del estrés y como este puede llegar a afectarlos si no le dan la importancia correspondiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pc. • Proyector • Sillas • Bocina • Juego de mesa caras y gesto.
	<p>30 min</p>	<p>relajar a los participantes por medio de la risa y en segundo lugar romper la tensión e incentivar la socialización entre los participantes. Continuando con estos objetivos se les presenta el segundo juego que es caras y gestos, se divide a los participantes en dos equipos, el objetivo es el mismo que el primero. Así de este modo y que los participantes ya estén más relajados y entrados en confianza.</p> <p>Se continua con el primer ejercicio de respiración el cual se llama “4,7,8” el cual consiste en inhalar durante 4 segundos, después retener este</p>	<p>Los participantes deberán ir respondiendo adecuadamente a los estímulos anti estresores que causan el juego las risas y la interacción, posteriormente deberán comenzar con la relajación en su cuerpo a causa de las respiraciones proporcionadas al igual que la estimulación por la música instrumental, de este modo para complementar la relajación en los participantes se estimulara más con los ejercicios de estiramiento los puntos de presión y por ultimo las respiraciones.</p>	

		<p>durante 7 segundos y por último exhalar todo el aire en 8 segundos. Este ejercicio se hace para relajar el cuerpo y la mente cuando el sujeto se encuentra en alguna situación de ansiedad, nerviosismo o preocupación, este ejercicio es recomendado hacerlo durante 5 repeticiones y mientras se hace el tallerista pondrá música instrumental o de relajación para mayor efecto. Continuando se pasará al ejercicio de estiramientos, se comienza estirando el cuello de ahí los hombros, se continua a los codos y las muñecas, pasando de ahí a la cadera y las rodillas y por último los tobillos y los pies. De ahí se pasa al ejercicio de “puntos de presión” el cual se basa en dar un masaje de 1 minuto a partes específicas del cuerpo.</p>		
<p>Cierre</p>	<p>15 min</p>	<p>Para finalizar se les pedirá a los participantes tomar asiento se hará una última pregunta “¿Cómo te sientes después de todo lo hecho anteriormente?” después se harán las últimas recomendaciones para que puedan aplicar los ejercicios presentados en esta sesión, al igual se les dará información relevante de sitios web, libros, audios, y departamentos de ayuda los cuales les ayudaran a tener una mejor nivelación de estrés, después de esto se darán las despedidas correspondientes se dan las gracias a los participantes y se finaliza la primera sesión.</p>	<p>Los participantes deberán ir haciendo la actividad conforme los guíe el tallerista, al finalizar la actividad ellos deberán ir dando su respuesta a la última pregunta, con el fin de observar si tuvieron cambios notables en sus niveles de estrés.</p>	

Producto de evaluación: Lista de cotejo marcando los puntos que se vieron en la sesión.	Tipo de evaluación: Autoevaluación.
Comentarios, sugerencias, adecuaciones:	

(cabe mencionar que la planeación ilustrada es la que se utilizó en la aplicación del taller).

TALLER PSICOPEDAGÓGICO: "La escuela, el estrés y yo"				
Numero de sesión: 2.	"Tranqui-toy"			
Objetivo	"Orientar en torno a estrategias antiestrés para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios."			
Lugar: Salón de UPN 212 de Teziutlán, Puebla.	Duración aproximada: 60 minutos.			
Momento	Tiempo	Actividades		Recursos
		Moderador	Participantes	
Inicio	10 min	El tallerista comienza con un saludo a todos los participantes después les hace la pregunta "¿Cómo se han sentido física y emocionalmente estos días?" esta actividad se llevará a cabo con unas caras de emoticones las cuales ayudaran a que los participantes expresen de mejor forma sus reacciones. Después de eso se explicarán las actividades de la sesión de este día y así se da comienzo a la sesión.	los participantes deberán dar una breve explicación de las reacciones que han presentado a lo largo de estos días con ayuda de unas caras de emociones para que estos puedan expresar de mejor manera su sentir del mismo modo deberán dar una breve explicación de cómo ellos han confrontado estos estresores que hayan surgido.	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Caras de emoticones. • Bosnia • Ropa adecuada para actividad física.
Desarrollo	40 min	Se comenzará haciendo la actividad de relajación de la sesión de respiración anterior que es el "4,7,8" después de eso se harán ejercicios como los estiramientos (yoga)	Con las actividades de esta sesión, los participantes deberán mantener una atención a las actividades, esto con la finalidad de que su	

		<p>amenizando con música sinfónica de relajación de modo que los participantes puedan relajar su cuerpo como primera instancia, después se complementara con otros ejercicios de respiración involucrando movimientos del cuerpo. Después se dará un lapso de tiempo para descansar de 5 minutos, continuando se harán actividades físicas como cardio, esto con motivo de que el cuerpo de los participantes al hacer ejercicio que pida una resistencia física pueda crear endorfinas que ayudan a la liberación de estrés, esto es muy recomendado por diferentes doctores.</p>	<p>cuerpo al mantener una atención constante en los ejercicios, estos desprendan endorfinas que ayudan a bajar el nivel de ansiedad y/o estrés que ellos tengan, De este modo los participantes deberán tener una favorable reacción a estos estímulos.</p>	
Cierre	10 min	<p>Dando indicaciones del término de las actividades se hará una pregunta "¿cómo te sientes al terminar las actividades de hoy?" después de una breve comparación de respuestas de los participantes se dan las indicaciones para la próxima sesión, se dan las gracias y se despide a los participantes.</p>	<p>Los participantes darán sus respuestas de cómo han reaccionado a las actividades de esta sesión, así, se espera una reacción favorable y de satisfacción de ellos mismos</p>	
Producto de evaluación: Manual para la prevención del estrés.			Tipo de evaluación: heteroevaluación.	
Comentarios, sugerencias, adecuaciones:				

TALLER PSICOPEDAGÓGICO: “La escuela, el estrés y yo”				
Numero de sesión 3.	“Relax-Stoy”			
Objetivo	“Orientar en torno a estrategias antiestrés para prevenir y nivelar el estrés en estudiantes universitarios.”			
Lugar: Salón de UPN 212 de Teziutlán, Puebla.			Duración aproximada: 60 minutos	
Momento	Tiempo	Actividades		Recursos
		Moderador	Participantes	
Inicio	10 minutos	El tallerista comienza con la siguiente pregunta “¿has estado menos estresado desde que comenzó el taller?” así después de las respuestas de los participantes se pasará a las actividades siguientes.	los participantes deberán dar una respuesta ya sea favorable o no, así estos mismos deberían poder detectar que estresores les afectan más y ellos mismos deberían aplicar las técnicas antiestrés presentadas en las sesiones anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Bocina
Desarrollo	40 minutos.	De primera instancia los participantes se tendrán que poner en una media luna sentados esto con motivo de mostrar la primera actividad que es la meditación guiada la cual consta en formar imágenes mentales de lugares o situaciones que los relajen, combinada con la respiración profunda “4,7,8” y amenizada con música relajante. Después se pasará al ejercicio de relajación progresiva de músculos el cual consiste en tensar un grupo de músculos mientras de inhala y después relajarlos cuando se exhala. Esta actividad	Se espera que los participantes compartan sus experiencia y los cambios que ellos hayan podido observar después de cada sesión, así de también poder identificar cuáles son los síntomas más repetitivos del estrés y cuales técnicas y/o ejercicios les ayudan a confrontar dicha “enfermedad” o síntomas, también se espera que los participantes puedan tener una mejor vista y comprensión de la importancia que tiene tratar el estrés y como estos ejercicios y actividades pueden ser de ayuda, no solo para ellos, sino también para otras personas.	

	<p>se hace en un orden de cabeza a pies.</p> <p>Después el siguiente ejercicio es el de respiración diafragmática, este consta en colocar ambas manos sobre el abdomen, se respira lenta y profundamente por la nariz, la parte del abdomen se debe levantar, pero la parte superior debe mantenerse inmóvil, después se exhala lentamente por la boca mientras sale el aire presione suave y lentamente hacia la columna sin lastimarse o presionar de más, este ejercicio sirve para relajar la caja torácica y los músculos abdominales.</p> <p>Como última actividad a manera de grupo focal, se harán una serie de preguntas para que los participantes puedan dar sus respuesta y opinión con el fin de que ellos puedan identificar que ejercicios y técnicas que se les ha enseñado durante las sesiones les ayudan a confrontar los síntomas del estrés y como estos ejercicios y/o técnicas le son favorables para cada uno.</p> <p>Después se les darán otras recomendaciones con las cuales podrán administrar tanto las actividades como sus tiempos para lograr una baja en los niveles de estrés que los afectan, por último, se les otorgara información sobre el</p>	<p>Al igual se espera una reacción favorable para la información adicional del departamento psicopedagógico y que ellos puedan aprovechar la ayuda más compleja que puede otorgar este departamento.</p>	
--	---	--	--

		departamento de psicopedagogía, el cual es un complemento para sus mejoramientos de los participantes, ya sea por algún caso que ellos ya no puedan manejar por si solos.		
Cierre	10 minutos	Para finalizar se pedirá a los participantes que en una libreta realicen un manual con consejos y ejercicios que a ellos les funcionaron con el motivo de poder ofrecer una guía a los estudiantes de semestres inferiores y que estos puedan prever el estrés académico. Como conclusión se pedirá que los participantes entreguen al día siguiente su manual, se dan las gracias a los participantes y con esto finaliza el taller.	Los participantes tendrán que escribir un manual donde deberán dar algunos consejos y actividades que a ellos les funcionaron para poder prevenir el estrés y mantenerlo en niveles aceptables con el finde poder guiar y ayudar a los estudiantes de semestres venideros.	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Libreta de notas.
Producto final de taller: Realizar un manual donde los participantes pongan consejos, técnicas, ejercicios que puedan ayudar y guiar a los estudiantes de niveles inferiores y así prevenir el estrés en ellos.			Tipo de evaluación: Autoevaluación Lista de cotejo.	
Comentarios, sugerencias, adecuaciones:				

Apéndice B)**Guía de observación**

Fecha:

Horario: 4:00 pm - 8:00 pm

Institución educativa: UPN 212 de Teziutlán

Lugar: UPN 212 Teziutlán. Pue.

Grupo a observar: Estudiantes de los distintos semestres.

Implicados: Estudiantes

Nombre del observador: Francisco Javier Hernández García.

Tema a observar: El estrés académico en las y los jóvenes universitarios.

Propósito	Identificar los estresores que influyen en los jóvenes universitarios.
-----------	--

1. Dentro y fuera del aula

Ámbitos	Observación
1. El estudiante se ve decaído, preocupado o cansado.	
2. A la hora de clase, el estudiante mantiene una buena atención hacia el maestro.	
3. El estudiante presenta casos de algún dolor corporal.	
4. La actitud y forma de interactuar de los amigos es un estresor para el/la estudiante.	
5. la falta de espacios o talleres recreativos en la institución para un mejor desarrollo de los estudiantes.	

6. tipos de alimentación que consumen los estudiantes que afecta su salud.	
7. Con que frecuencia se presentan los comportamientos antes mencionados en los estudiantes y que tan perdurables son.	

OBSERVACIONES DEL CONTEXTO EXTERIOR**COMENTARIOS ADICIONALES**

Apéndice C)

FICHA DESCRIPTIVA.	
ESCUELA:	
AMBITO	DESCRIPCION.
I. HUBICACION GEOGRAFICA.	
II. TIPO DE ESCUELA (nivel educativo, zona escolar, financiamiento, turno, modalidad, etc.)	
III. INFRAESTRUCTURA (para el servicio educativo).	
IV. POBLACION ESTUDIANTIL (total de estudiantes, hombres, mujeres, edades).	
V. ORGANIZACIÓN ESCOLAR.	
VI. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS Y ECONOMICOS GENERALES DEL CONTEXTO SOCIAL (indígena, lenguas, nivel económico, ocupación, tipo de familia, migrantes, religión, etc.)	

Apéndice D)

¿Tengo estrés?

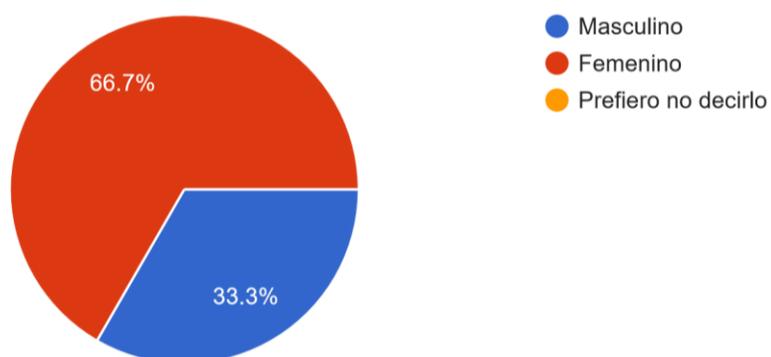
9 respuestas

[Publicar análisis](#)

genero

[Copiar](#)

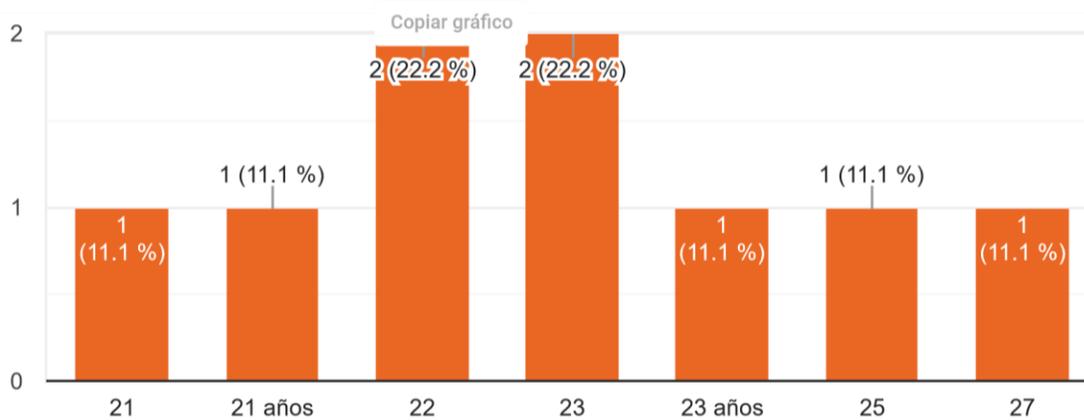
9 respuestas



Edad

[Copiar](#)

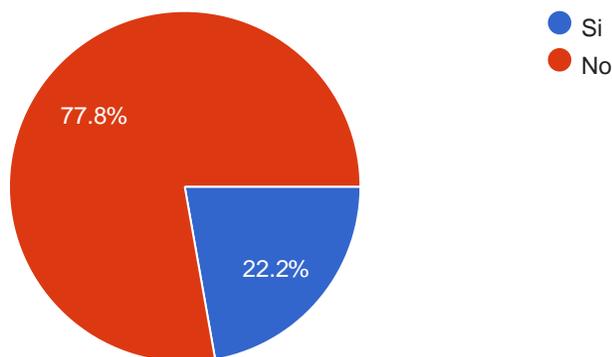
9 respuestas



¿Usted tiene una buena organización de su tiempo (agendas, cronogramas o alguna otra herramienta que te ayuden a organizar todas tus actividades)?



9 respuestas



independiente de tu respuesta anterior, da una explicación del "porque"

9 respuestas

El tiempo no es suficiente

No sé organizarme a tiempo

Por lo regular realizo las actividades conforme me demande, hablemos de tiempo disponible o que meramente esa actividad se tenga que realizar a la de ya

Porque considero que no ayuda en tanto, al contrario, me pondría más estresado de lo normal.

Por qué si no mido mis tiempos u organizo siento que nada sale bien

Copiar gráfico

No soy tan organizado para plasnarlo en un calendario, pero siento puedo organizar bien mis tiempos

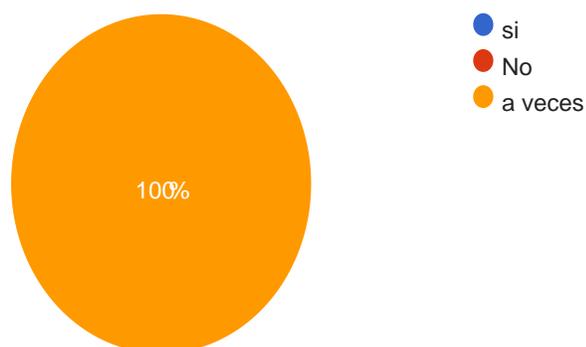
Por cambio de actividades

Soy muy desorganizada

No me gusta andar presionada con las tareas así que las hago cuando tengo tiempo

A la hora de clase ¿mantienes una buena y constante atención a la clase y al maestro?

9 respuestas



independiente de tu respuesta anterior, da una breve explicación del "porque"

9 respuestas

Suelo presentar mucho cansancio

Por qué hay veces en qué las clases son absurdas

Porque hay docentes que dan unas clases muy aburridas depende del docente

Porque existen clases aburridas y no me llaman la atención en su totalidad.

Porque luego estoy pensando en otras cosas

Todo depende a como me interese la clase o si el contexto no me lo permite

Porque vengo pensando en s

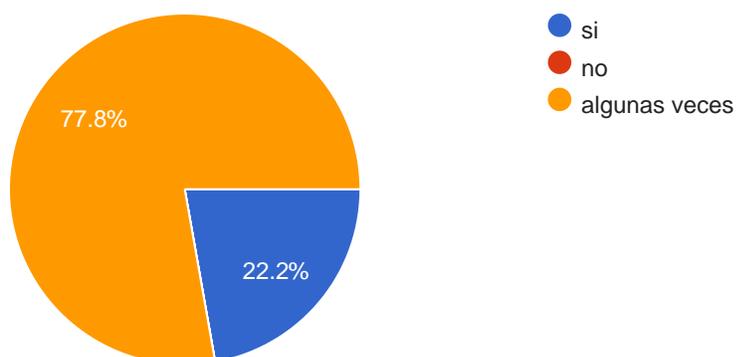
Suelo distraerme fácilmente

Algunas veces me llega aburrir la clase

¿Se te es difícil comprender los contenidos de alguna materia?



9 respuestas



Conjunto a la pregunta anterior ¿cuál materia sería y por qué?

8 respuestas

Depende del profesorado y su explicación

Currículum de la educación formal no se le entiende a la docente

Investigación Cualitativa en Educación, porque considero que el docente dice cosas incongruentes acerca de la investigación.

Por el momento currículum formal

Podrían ser mis asesores o mi distracción

Metodología

Investigación

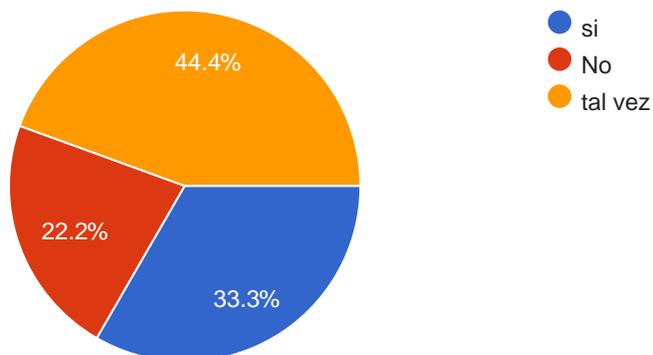
Copiar gráfico

Investigación educativa

¿La actitud o forma de explicar del docente podría ser una dificultad para tu desarrollo académico?



9 respuestas



conjunto a la pregunta anterior, da una breve explicación del ¿por qué?

9 respuestas

A veces no tienes los conocimientos necesarios para dar explicaciones específicas

Por qué se mete en temas que no van a su materia

Depende del alumno ya que si el observa que sus maestros no le dan las herramientas necesarias. Es papel del alumno buscarlas

Porque al no explicar acordé a la teoría o no dar una explicación concreta, puedo confundirme y equivocarme en las actividades que él mismo propone.

Por qué en ocasiones la profa explica algo y después lo cambia

Algunos no están abiertos a estructurar las clases y dan cualquier tema

Depende de la comprensión de cada uno

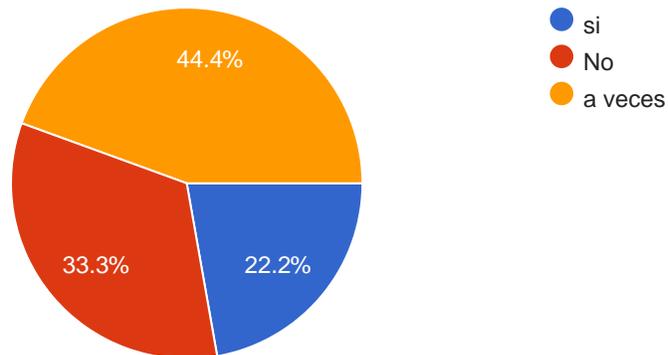
Porque con sus métodos de enseñanza no logro captar bien la información

El profesor explica muy bien su clase solo que no le gusta tanto la materia

¿estableces una hora fija para realizar tus tareas, trabajos y/o actividades?

 Copiar

9 respuestas



¿por qué?

9 respuestas

Me permite determinar un casi control

Por el tiempo

Por el tiempo

Porque la realizo cuando tenga ganas.

Por qué a veces se me atraviesan otras cosas

En mi caso siento que me concentró mejor

Realiza otras actividades

[Copiar gráfico](#)

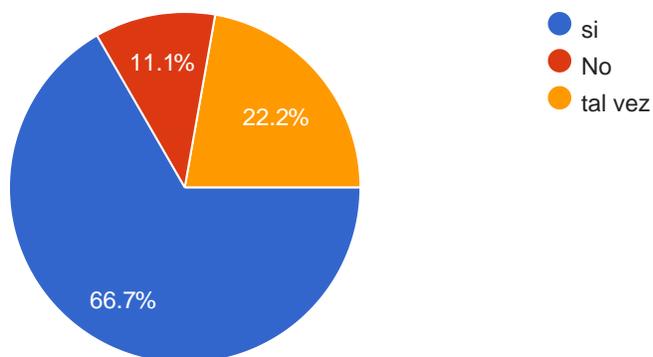
Porque en ocasiones realizo otras actividades

Las elaboró cuando puedo

¿Consideras que las situaciones familiares afectan tu tranquilidad?

 Copiar

9 respuestas



sea cual sea tu respuesta de la pregunta anterior, da una breve explicación

9 respuestas

Todo bien en mi familia

Por las circunstancias en las que estén las personas

Por qué a veces ni en casa quieres estar

Porque que la familia te incluye en esas situaciones y desean los integrantes que apoye a dar una solución.

Porque soy parte de esa familia y apoyo

Pues si estoy en un momento de tristeza, mi rendimiento será bajo, pero la mayoría del tiempo estoy con muy buena actitud.

Copiar gráfico

No me puedo concentrar

Porque sobre pienso mucho las cosas

No influyó tanto

En tu tiempo libre ¿Qué tipo de actividades realizas normalmente?

9 respuestas

Caminar y salir con mis amigos

Leer, ver videos, entre otros

Me gusta mucho ver series de investigaciones o casos de homicidios

Escucho música, voy al campo a ayudar un rato a trabajar, convivo con la familia y salgo caminar o correr

Me relajo

Me gusta descansar, escuchar música y en algunas ocasiones leer.

Hacer limpieza y estar con mis niños

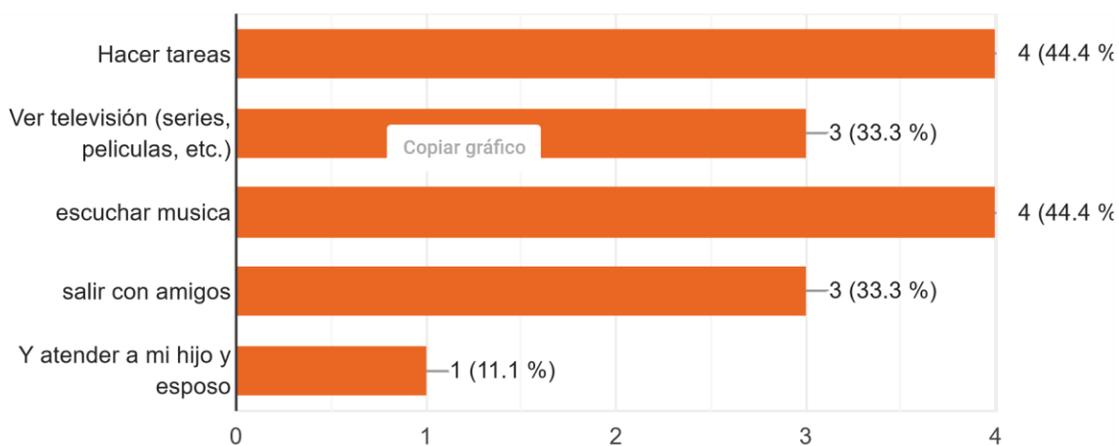
Escuchar música

Escuchar música, ver videos o salir a caminar

En orden de prioridad ¿Cual es la actividad a la que le dedicas más tiempo?

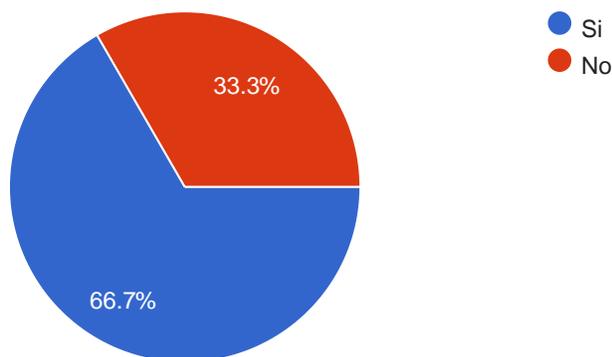
 Copiar

9 respuestas



¿Existe alguna o algunas asignaturas que te causen mayor ansiedad o angustia? [Copiar](#)

9 respuestas



conjunto a la pregunta anterior ¿cuál o cuáles y por qué?

8 respuestas

Ninguna

Prácticas profesionales

Seminario de Tesis

Existe un grado de dificultad, por la excelente académica que imparte la asignatura.

Prácticas profesionales, porque llevo a cabo mis planeaciones

Pues creo que depende a como me organice será mi rendimiento y seré consciente que tengo que acabar pronto las actividades o tareas.

Porque exigen

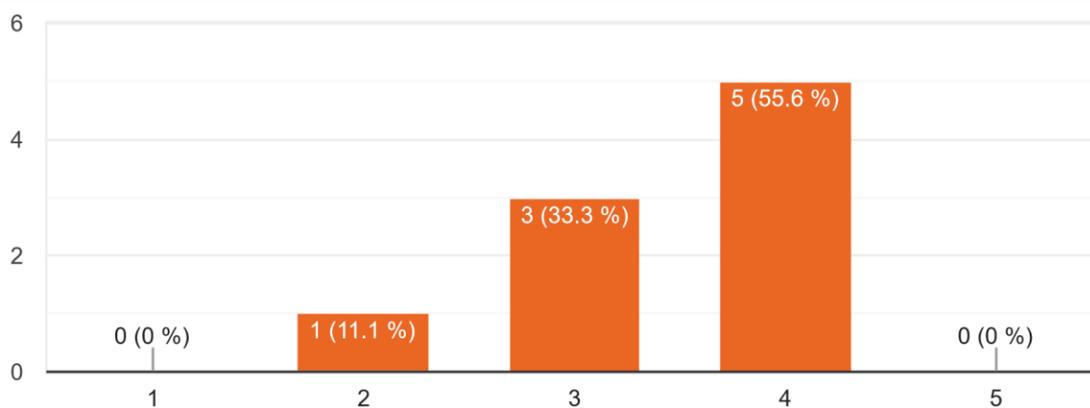
[Copiar gráfico](#)

Investigación porque no le entiendo

Del 1 al 5 siendo 5 el más alto ¿cuál es el nivel de angustia o ansiedad que te provocan dichas asignaturas?

 Copiar

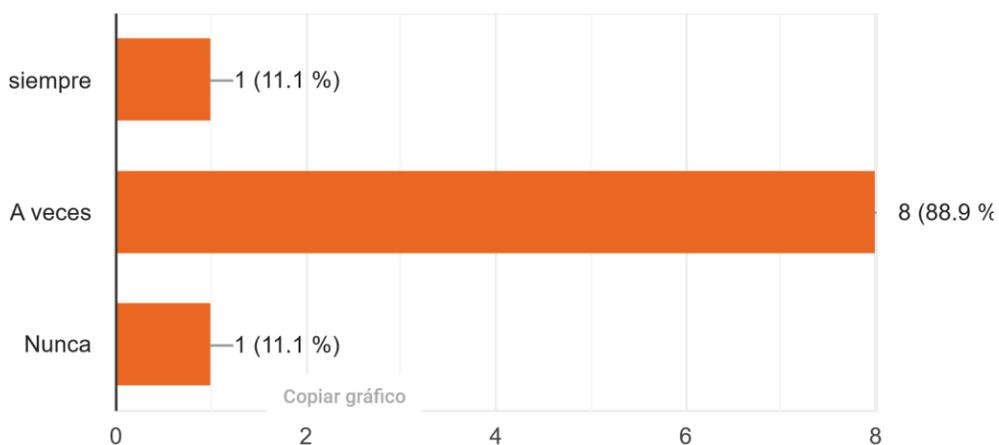
9 respuestas



¿Has tenido algún dolor corporal (dolor de cabeza, abdominal, muscular, etc.) últimamente sin que hayas hecho alguna actividad física?

 Copiar

9 respuestas



¿Con que actividades logras sentirte mejor y más tranquilo?

9 respuestas

Teatro

Saliendo, escuchar música

Salir

Salir a caminar y escuchando música.

Meditación

Me gusta jugar videojuegos o salir a caminar y a veces fumar.

Actividad física y escuchar música

Dormir

Al escuchar música o dormir un rato

Apéndice E)

Autoevaluación

6 respuestas

[Publicar](#) s

¿Qué aspectos del taller de gestión del estrés académico encontraste más útiles?

6 respuestas

La parte participativa, dónde por nosotros mismos aprendimos las técnicas de relajación

Los ejercicios de respiración

Todos los ejercicios de respiración y meditación ya que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar

El aspecto que considero relevante y útil para la gestión del estrés, son los ejercicios/técnicas impartidos, porque en el momento de realizarlos sentí una tranquilidad y relajación.

Los puntos clave para quitar el estrés

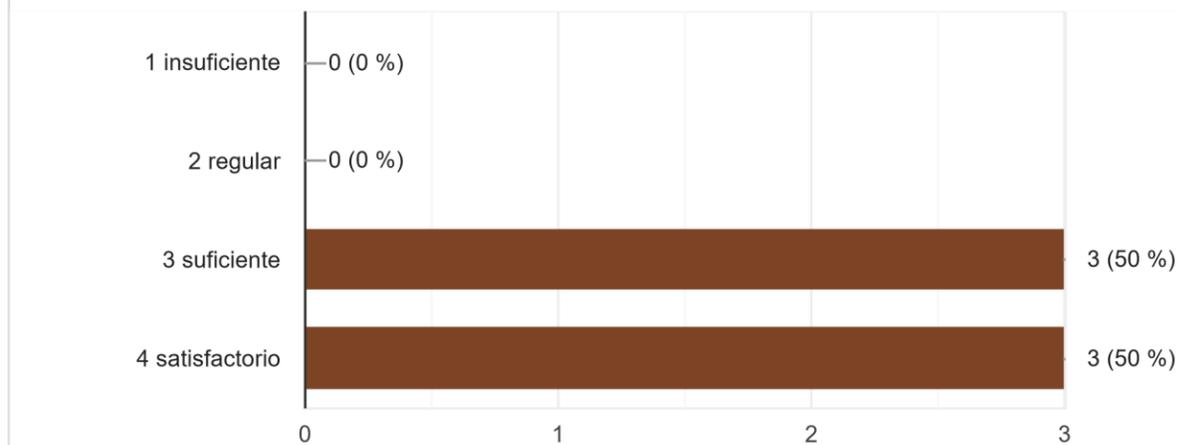
Las técnicas que nos enseñaron

En los siguientes puntos se llevará una escala valorativa en la cual 1 es insuficiente y 4 es satisfactorio

Aprendí nuevas formas de manejar el estrés académico

[Copiar](#)

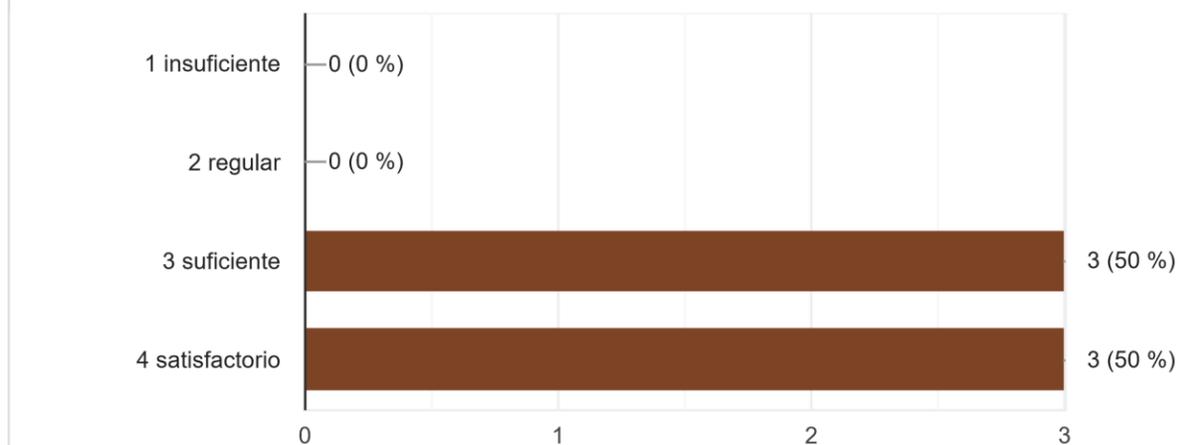
6 respuestas



Tengo un mejor entendimiento de cómo puede afectar mi bienestar físico y mental el estrés académico.

[Copiar](#)

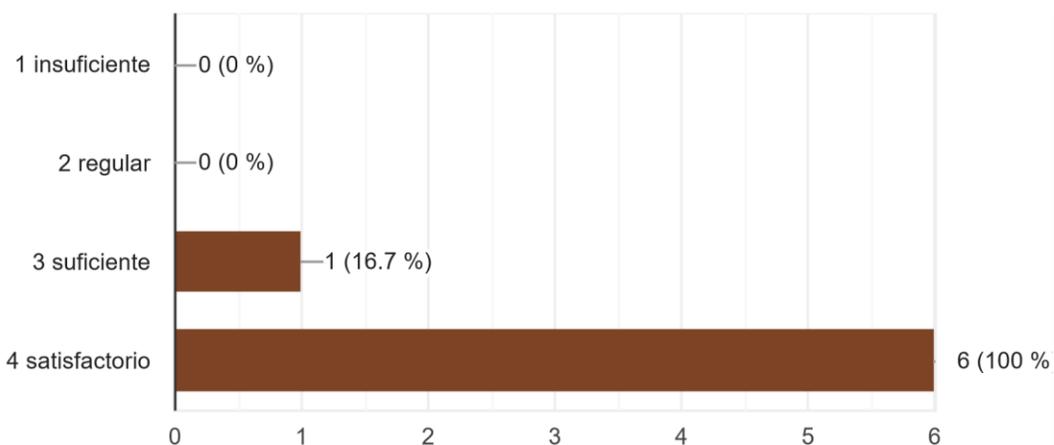
6 respuestas



Durante el taller, aprendi técnicas de respiración, relajación y meditación que pueden ayudar a prevenir el estrés

 Copiar

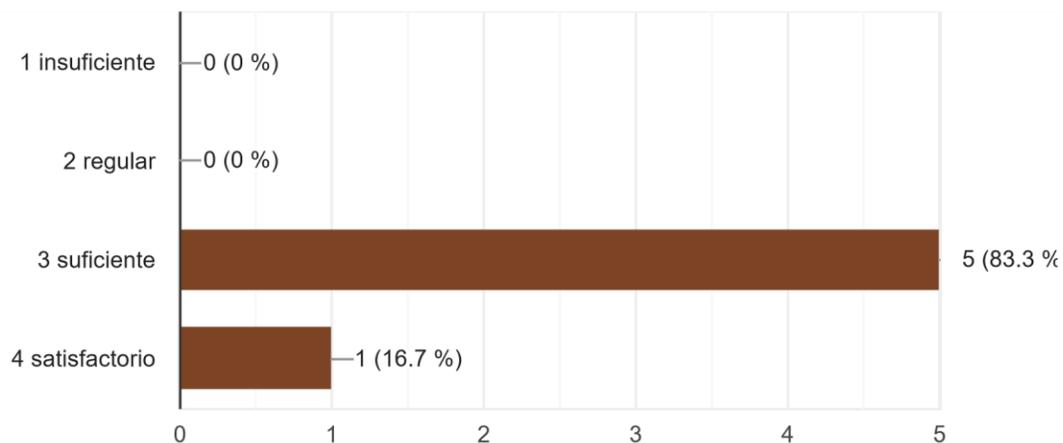
6 respuestas



Tengo una mayor confianza en mi capacidad para manejar el estrés gracias a las técnicas y ejercicios presentados

 Copiar

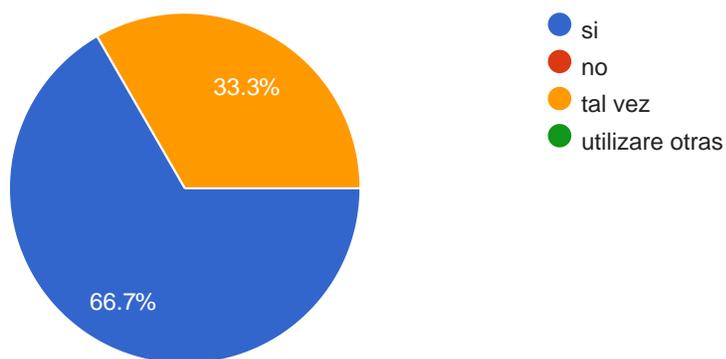
6 respuestas



Utilizaré los recursos adicionales recomendados (por ejemplo, sitios web, libros, videos, audios, etc.) para ayudar en la prevención del estrés académico cuando los necesite.



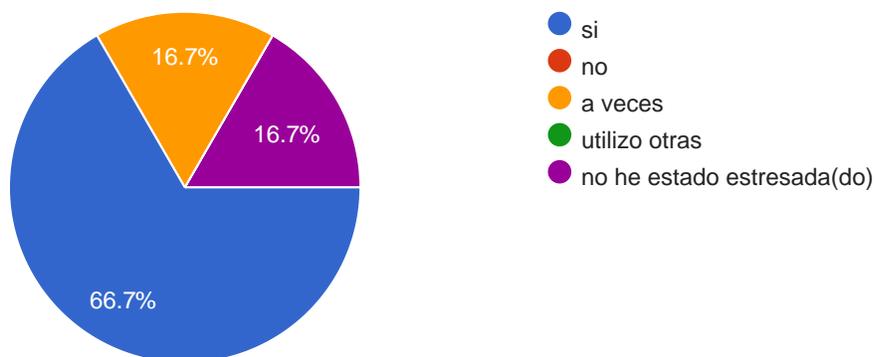
6 respuestas



Después del taller de gestión del estrés académico, he utilizado algunas de las técnicas o ejercicios antiestrés para prevenirlo.



6 respuestas



observaciones y comentarios

6 respuestas

Me gustó el taller, muy dinámico y muy participativo

Excelente taller

Sinceramente lo único que faltó fue tiempo para que se pudieran dar más datos, pero de ahí en más todo el taller fue muy dinámico y educativo, pude aprender a como tomar esos subidones de estrés que me dan a momentos de una mejor manera y evitar que se vuelvan en algo caótico.

Fue un buen ejercicio que es indispensable que se pueda impartir a alumnos de los semestres chicos, para que puedan controlar el estrés dentro y fuera de la Universidad y, por lo tanto, puedan mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico en las actividades que desarrollen en las aulas.

El taller fue de gran utilidad

Me habría gustado más tiempo para las actividades

Apéndice F)

Lista de cotejo.		
Lista de cotejo para evaluar el taller de prevención del estrés académico.	Si	No
1. Se discutieron las causas comunes de estrés académico y se proporcionaron estrategias para manejarlas.	X	
2. Se identificó la importancia de cuidar el bienestar físico y mental.	X	
3. Se proporcionaron técnicas de respiración, relajación y meditación para aliviar el estrés.	X	
4. Se presentaron estrategias para establecer metas realistas y efectivas para la gestión del tiempo		X
5. Se identificó el papel de la autoestima y la autoeficacia en la reducción del estrés académico.		X
6. Se ofrecieron estrategias de resolución de conflictos y habilidades de comunicación para manejar el estrés interpersonal.		X
7. Se ofrecieron recomendaciones para la aplicación de técnicas y ejercicios para la prevención del estrés.	X	
8. Se proporcionaron recursos adicionales (por ejemplo, sitios web, libros, actividades, departamentos de ayuda) para el manejo del estrés académico.	X	