

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



MEMORIA LABORAL

(ACTUALIZACIÓN Y TRABAJO DE INTERVENCIÓN)

P.E.T.A.E.N.G.

**“PROGRAMA DE MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
PRODUCIDO POR LA PANDEMIA COVID EN ADOLESCENTES
DE 3RO DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD ADRIÁN CASTILLO
NAVA-B”**

POR: JULIA BEATRIZ DÍAZ QUISPECAHUANA

TUTORA: Lic. MARY ELIZABETH PERALTA GARCÍA

LA PAZ – BOLIVIA

Diciembre, 2021

DEDICATORIA:

A mis hijos, por su apoyo incondicional y por ser mi principal motivación en la vida.

AGRADECIMIENTOS:

A mi tutora, por su orientación y paciencia.

Al Director de la Unidad Educativa Adrián Castillo Nava-B, por permitirme realizar el trabajo de intervención en la institución a su

RESUMEN

Producto de la pandemia por el Covid-19 surgieron cambios en la educación, pasando de la educación presencial a la virtual, lo cual develó las deficiencias existentes en infraestructura tecnológica y el manejo de plataformas virtuales; este cambio afectó a los estudiantes ocasionando estrés académico. Es en ese contexto que se realiza el trabajo de intervención en estudiantes de 3ro de secundaria de la Unidad Educativa Adrián Castillo Nava B.

Trabajo desarrollado en dos fases: La primera de diagnóstico, que tuvo por objeto conocer los estresores, síntomas a través del inventario SISCO; luego se realizó el reconocimiento de los estresores, en la segunda fase de uso de estrategias de afrontamiento, donde se realizaron 4 actividades: 1) Habilidades sociales, que buscó que los estudiantes reconocieran, se apropiaran y usaran sus capacidades como estrategias de afrontamiento, haciendo énfasis en la comunicación asertiva, 2) Organización del Tiempo, que tuvo como objetivo impulsar la planeación de actividades como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes, 3) Superando mis miedos, tuvo como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clase, 4) Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico, se los puso ante problemas reales que se presentan en el contexto escolar para que apliquen los conocimientos adquiridos sobre el manejo del estrés académico.

Concluida la intervención, se logró que los estudiantes puedan identificar cuáles son sus principales estresores y puedan superarlos sin que afecten su desenvolvimiento escolar. Posteriormente contiene la descripción de la proyección profesional identificando que se requiere mayor atención al proceso de enseñanza aprendizaje para lograr un aprendizaje significativo. Lastimosamente la formación se mantiene centrada en el cognitivismo, pese a que tendríamos que trabajar de manera integral en las dimensiones del SER, SABER HACER y DECIDIR, recordando que el estudiante no es un objeto al que se debe llenar de conocimientos y contenidos sino que es un ser humano, que es afectado por un conjunto de emociones, que tienen diversos problemas, intereses y habilidades.

Palabras Clave: Plan de intervención - Estrés Académico – Educación virtual

Abstract

As a result of the Covid-19 pandemic, changes in education emerged, moving from face-to-face to virtual education, which revealed the existing deficiencies in technological infrastructure and the management of virtual platforms; This change affected the students causing academic stress. It is in this context that the intervention work is carried out in 3rd year high school students of the Adrián Castillo Nava B Educational Unit.

Work carried out in two phases: The first of diagnosis, which had the objective of knowing the stressors and symptoms through the SISCO inventory; then the stressors were recognized in the second phase of the use of coping strategies, where 4 activities were carried out: 1) Social skills, which sought for students to recognize, appropriate and use their abilities as coping strategies, emphasizing assertive communication, 2) Time Organization, which aimed to promote the planning of activities as a coping strategy in stressful situations, 3) Overcoming my fears, had the objective of generating positive actions that would help to improve the management of fears in the classroom, 4) Applying my knowledge to the management of academic stress, they were put before real problems that arise in the school context so that they apply the knowledge acquired on the management of academic stress.

After the intervention, it was possible for students to identify what their main stressors are and to overcome them without affecting their school performance.

It then contains a description of the professional projection, identifying that greater attention is required to the teaching-learning process to achieve meaningful learning. Unfortunately, the training remains focused on cognitivism, despite the fact that we would have to work in an integral way in the dimensions of BEING, KNOWING TO DO and DECIDING, remembering that the student is not an object that must be filled with knowledge and content but is a human being, who is affected by a set of emotions, who have various problems, interests and abilities.

Key Words: Intervention Plan - Academic Stress - Virtual Education

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: CONTEXTO INSTITUCIONAL	4
1.1. Descripción de la institución	4
1.2. Identificación de la problemática	7
CAPÍTULO II: PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	17
2.1. Definición de área	17
2.2. Diseño del plan de acción conforme al área de intervención	17
2.2.1. Plan de acción	17
a) Diagnóstico	17
b) Objetivos:	18
c) Estrategias de intervención	18
d) Técnicas e Instrumentos	20
2.2.2. Cronograma	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS DE INTERVENCIÓN	24
3.1. Descripción de los resultados	24
3.1.1. FASE I: Conocimiento y reconocimiento	25
3.2. Fase II: Apropriación y uso de las estrategias de afrontamiento	52
3.3. Análisis de los hallazgos	65
CAPITULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL	68
4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional	68
BIBLIOGRAFÍA	70

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Actividades programadas para el manejo del estrés	24
Tabla 2 Logros alcanzados	67

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO 1: Edades de los participantes	26
GRÁFICO 2: Cantidad de mujeres y varones.	27
GRÁFICO 3: Momentos de preocupación	27
GRÁFICO 4: Muestra el nivel de preocupación.	28
GRÁFICO 5: Conociendo mis Estresores	28
GRÁFICO 6: Respecto al grado de competitividad grupal	29
GRÁFICO 7: La sobrecarga de tareas y trabajos escolares	29
GRÁFICO 8: La personalidad y carácter del profesor	30
GRÁFICO 9: Las evaluaciones de los profesores	30
GRÁFICO 10: Tipo de trabajo que les piden los profesores	31
GRÁFICO 11: Respecto a la incomprensión de los temas que se abordan	31
GRÁFICO 12: Respecto a la participación en la clase	32
GRÁFICO 13: Respecto al tiempo limitado para hacer trabajos	32
GRÁFICO 14: REACCIONES FÍSICAS	33
GRÁFICO 15: Relación a los trastornos de sueño	33
GRÁFICO 16: Relación a la fatiga crónica	34
GRÁFICO 17: Relación a los dolores de cabeza o migraña	34
GRÁFICO 18:Relación a los problemas de digestión	35
GRÁFICO 19: Con relación rascarse, morderse las uñas o frotarse	35
GRÁFICO 20: Relación a somnolencia o mayor necesidad de dormir	36
GRÁFICO 21 REACCIONES PSICOLÓGICAS	36
GRÁFICO 22: Relación a la inquietud	37
GRÁFICO 23: Relación a los sentimientos de depresión o tristeza	37
GRÁFICO 24: Relación a los sentimientos de ansiedad, angustia o desesperación	38
GRÁFICO 25: Relación a los problemas de concentración	38
GRÁFICO 26: Relación a al sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	39
GRÁFICO 27: REACCIONES CONDUCTUALES	40

GRÁFICO 28: Relación a conflictos o tendencia a polemizar	40
GRÁFICO 29: Relación al aislamiento	41
GRÁFICO 30: Relación al desgano para realizar las labores escolares	41
GRÁFICO 31: Aumento o reducción del consumo de alimentos	42
GRÁFICO 32: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	42
GRÁFICO 33: Habilidad asertiva.....	43
GRÁFICO 34: Elaboración de un plan y ejecución de tareas	43
GRÁFICO 35: Elogios así mismo	44
GRÁFICO 36: La religiosidad.....	44
GRÁFICO 37: La búsqueda de la información	45
GRÁFICO 38: La ventilación y confidencias	45

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual hubo cambios en la forma de vida, en lo cultural, político, educativo, por diversos motivos como el consumismo, individualismo, superficialidad y ausencia de compromiso incidiendo negativamente en el estilo de relación en educación, tanto formal como informal; sobre todo en lo relativo al periodo de la pandemia producida por el Covid-19 que ocasionó cambios abruptos en las modalidades de educación, pasando de la educación presencial a la virtual; y, cada día son más los estudiantes que presentan estrés académico en su vida estudiantil, debido a la aplicación de las clases virtuales, que implicó un cambio significativo en el modelo educativo se develaron las deficiencias existentes en cuanto a la infraestructura tecnológica y el manejo de las plataformas de educación virtual. Los estudiantes, que tienen mayor predisposición para aprender el manejo de estas herramientas tecnológicas, deben adecuarse a la educación virtual, y lo hacen en la medida de sus posibilidades, porque no todas las familias cuentan con equipos para acceder a las plataformas mediante las cuales se imparten las clases virtuales. En algunos casos tampoco tienen acceso a Internet ilimitado, lo cual dificulta su intención de ingresar a las aulas virtuales por el costo que ello acarrea.

La educación virtual actual en Bolivia, y en el mundo, está siendo afectada por la enfermedad del coronavirus. Por tanto, maestros, padres y estudiantes se ven obligados a asumir un reto en la aplicación de la tecnología para la enseñanza y aprendizaje. (Betancourt T, 2021)

Como menciona la autora citada líneas arriba, la educación virtual tuvo impacto en todos los actores intervinientes en la educación, uno de ellos: los estudiantes, quienes de un día a otro se vieron ante la virtualidad, con problemas para el manejo de las plataformas educativas, con dificultades para el acceso a la tecnología: computadoras, celulares u otros dispositivos tecnológicos, las tareas desde casa que se les impuso para no retrasar el avance de los contenidos programados, los problemas de conexión a internet, el control constante de sus padres o hermanos mayores en el desarrollo de sus clases y tareas escolares, presión que no existía mientras están en clases presenciales, la ausencia de un

contacto personal con sus amigos y compañeros del colegio, una vida más sedentaria; lo ocasionó que los estudiantes sufran de estrés académico.

A partir de esta problemática, se elaboró un proyecto de intervención, el cual lleva por nombre: Programa de manejo del estrés académico producido por la pandemia covid en adolescentes de 3ro de secundaria de la unidad adrián castillo nava “b” ubicada en la ciudad de El Alto del Distrito Municipal número seis.

Se tiene como objetivo principal: Promover el conocimiento y adecuado manejo del estrés en adolescentes en la unidad educativa Adrián Castillo Nava B.

Los objetivos secundarios son:

- Conocer la activación del estrés, sus diferentes formas y las consecuencias que tiene en las áreas físicas, emocionales, cognitivas, afectivas, conductuales y contextuales
- Identificar las formas más frecuentes en las que cada uno de los estudiantes responde al estrés.
- Dotar a los estudiantes de estrategias y técnicas para modular el estrés
- Entrenar en el manejo emocional a través de situaciones análogas para que los estudiantes utilicen el manejo del estrés aprendido.

Esta intervención se desarrollará por fases, la primera será para conocer la activación del estrés, la segunda a identificar las reacciones de los estudiantes, la tercera a proporcionar a los estudiantes estrategias y técnicas para modular el estrés y el cuarto a entrenar en el manejo emocional a través de situaciones análogas para que los estudiantes utilicen el manejo del estrés aprendido.

Para la primera fase que corresponde a conocer los momentos en que se activa el estrés, para lo cual se aplicará el inventario SISCO, el cual sirve para medir el estrés académico, creado por Barraza. Este autor considera el estrés académico como un fenómeno psicológico y adaptativo que se manifiesta en el contexto académico cuando el estudiante se ve presionado por una serie de estresores (input). A su vez, dichos estresores causan un desequilibrio sistémico que revelan una serie de síntomas fisiológicos, cognitivos y

conductuales; por ello, el estudiante pondrá en marcha una serie de estrategias de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico. (Barraza-Macías, 2020), según los resultados se abordará los síntomas que presentaron a nivel físico, psicológico y comportamental y el manejo del estrés. Luego se realizará la intervención con diferentes estrategias y técnicas como el juego de roles, mesa redonda para generar discusión con situaciones análogas logrando que los estudiantes se apropien de las estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés.

La intervención se basa en el aprendizaje significativo de David Ausubel y cognición situada de Lev. Vigotsky, el cual hace referencia al aprendizaje significativo y cognición situada. Las estrategias para el aprendizaje significativo centradas en el aprendizaje experiencial y situado, que se enfocan en la construcción del conocimiento en contextos reales, en el desarrollo de las capacidades reflexivas, críticas y en el pensamiento de alto nivel, así como en la participación en las prácticas sociales auténticas de la comunidad (Díaz, 2003).

Los resultados esperados son lograr establecer en los estudiantes conocimientos y habilidades para el manejo del estrés escolar.

Seguidamente se presentará los siguientes capítulos del contexto institucional y la planificación de intervención.

CAPÍTULO I: CONTEXTO INSTITUCIONAL

1.1.Descripción de la institución

La institución se encuentra en la zona de Alto Lima Tercera Sección norte está ubicada en el Distrito Municipal N° 6 de la ciudad de El Alto, dentro del Departamento de La Paz. En la época pre-revolucionaria, las tierras de la Ciudad del Alto eran propiedad de grandes hacendados como: Julio Téllez, Jorge Rodríguez Balanza, Adrián Castillo Nava, Raúl Jordán Velasco, Francisco Loza y la familia Zalles, fueron los mismos hacendados quienes inician gestiones para urbanizar las “propiedades”. Según la historia que se relata, los terrenos de la zona Alto Lima eran propiedad de Adrián Castillo, este, distribuyó sus terrenos entre los peones y trabajadores de sus haciendas y fueron estos que poco a poco urbanizaron los predios de la zona y la transformaron en lo que actualmente es. En 1947, el ciudadano Manuel Chávez organizó la junta vecinal de Alto Lima en la parte norte. Fue fundada el 3 de diciembre 1948 y desde esa época la zona fue creciendo demográficamente. La zona Alto Lima Tercera Sección limita con las siguientes urbanizaciones: Al Oeste con la zona 16 de Julio, al Este con Alto lima 4° Sección, al Norte con Túpac Catarí y al Sud con la urbanización Ballivián 2° Sección, la mayoría de los vecinos tienen conocimientos acerca de los límites, esta zona está dividido en tres sectores: Alta, Centro y Sur, donde cada uno de estos sectores tienen sus respectivos dirigentes que se ocupan sobre las necesidades de sus sectores.) (Justo, 2016)

La densidad poblacional es aproximadamente 5.532 habitantes según datos del Instituto Nacional de Estadística del Censo de población y vivienda realizada en la gestión 2012, en el cual existen 875 familias que habitan en la zona. (Comisión POA, 2021, pág. 3)

En lo cultural la población que habitan las diferentes zonas, son oriundos de diferentes regiones del departamento de La Paz. Teniendo en cuenta que se tiene familias que provienen de provincias se tienen diferentes prácticas culturales principalmente aimaras, tienen creencias como la adoración a la Pachamama, Tata Inti y otras deidades de esa índole, en esta línea las familias realizan actividades como la challa que son actividades netamente andinas y en devoción a dioses aimaras, estas muestras de cultura son pasadas

de generación en generación es por eso que se practicaron durante muchos años y los jóvenes aun viviendo la globalización y la invasión de la tecnología no dejan de lado dichas actividades dando el respeto que se merecen sus ancestros. (Justo, 2016)

Con relación al nivel de formación de los habitantes y padres de familia es variada existiendo personas con: formación profesional, bachilleres, formación secundaria y formación en nivel primario, pero principalmente se tienen comerciantes y la actividad del comercio como forma de vida dando lugar a la participación de los niños y jóvenes de la comunidad en la actividad del comercio ya que desde muy niños ayudan a sus padres en la venta de productos, atención de tiendas y colaboración en lo que se requiera, teniendo pros y contras en las actividades que realizan los estudiantes en la población ya que si bien ayudan y forjan responsabilidad por la familia en muchos casos descuidan sus labores como estudiantes no realizando sus tareas o no asistiendo a clases. (Justo, 2016)

Referente al aspecto Socio – Económico, el movimiento económico de las zonas es diversa como: feria de los lunes, martes, viernes en Alto Lima 3ra Sección miércoles, sábados en Alto Lima 2da Sección y los jueves y domingos en la Av.16 de julio Zona del mismo nombre y también en la Zona Ballivián, estando conformadas por; puestos de ropa, tiendas de comida, pastelería, servicios de internet, pensiones, centros de comida rápida, ferreterías entre otros en las calles y avenidas principales como la Av. Adrián Castillo, de la Zona Alto Lima y la Av. 16 de julio Ubicado en la Zona Ballivián Y La Zona 16 De julio, siendo así que las actividades más recurrentes de las personas que habitan las zonas de esta red están a partir de las actividades como: profesionales independientes, choferes, gremiales, comerciantes, artesanos, constructores y otros. La zona también cuenta con microempresas en el área de confección, alimentos procesados y otros. (JUSTO, 2016)

En lo pedagógico, en la Unidad Educativa “Adrián Castillo Nava-B”, nos encontramos con una institución que está estructurada en comisiones de salud, socioeconómica, infraestructura, disciplinaria y pedagógica, que cuenta con el consejo educativo formado por padres de familia de la institución, contando con 840 estudiantes del nivel secundario, 51 docentes y 4 administrativos, con participación activa de todos los actores educativos.

Las proyecciones institucionales tienen como objetivo Desarrollar procesos educativos que fortalezcan los conocimientos de las y los estudiantes en relación a los cuatro campos de saberes y haciendo énfasis en la temática violencia, a través de la realización de diferentes actividades y aplicando diversas metodologías aplicadas a la emergencia sanitaria que mejoren a la calidad educativa, contribuyan a la convivencia armónica y a la práctica de la cultura de paz.

Visión, la Unidad Educativa tiene como visión “ser una institución comprometida con la educación integral e innovadora, basada en valores humanos, hacia la construcción de una sociedad sin violencia, más digna, justa y solidaria, equitativa y aportar de ésta manera en la mejora de la calidad de vida de las familias”.

Misión, formar integralmente estudiantes con principios éticos y valores humanos que fortalezcan una sociedad sin violencia, más justa, con capacidad crítica y reflexiva bajo los lineamientos filosóficos y principios del Estado Plurinacional de Bolivia, a través de su sistema educativo, ofreciendo a las familias una educación para el desarrollo integral y promoviendo su dignidad personal (Comisión POA, 2021, pág. 4)

Según el diagnóstico y problemáticas de la comunidad, se decidió direccionar la problemática identificada como pandemia covid 19, para tal efecto se realizó la técnica FODA identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en los aspectos: pedagógico, institucional, relaciones con la comunidad, infraestructura. (ver anexo 1)

Se priorizó el problema “Prevención de la propagación del covid-19, en nuestra comunidad educativa”, que tiene por objetivo “Fortalecer el sistema de vigilancia, contención y respuesta frente al riesgo de contagio del covid-19, implementando normas de bioseguridad para proteger la salud de los miembros de la comunidad”.

Referente al sistema de seguimiento y monitoreo el presente proyecto socio productivo “Prevención de propagación de la covid- 19 en nuestra comunidad educativa”, se dará el seguimiento a través de reuniones, instrumentos de seguimiento y evaluación constante como parte del cuidado de nuestra salud en la comunidad educativa. (Comisión POA, 2021, pág. 20)

En cuanto a la infraestructura, esta Unidad Educativa funciona en tres turnos, por la mañana Adrián Castillo Nava B que acoge a estudiantes del nivel secundario, por la tarde funciona el colegio Gualberto Villarroel y por la noche el Colegio Nocturno Cesar Chávez Taborga.

1.2. Identificación de la problemática

La población con la que se trabajará esta intervención son estudiantes de 3ro de secundaria de la Unidad Educativa Adrián Castillo Nava B, ubicada en la ciudad de EL Alto en el distrito Municipal Seis, conociendo que la ciudad de El Alto tiene 14 municipios. Los cuales según conversaciones con docentes de la institución mencionaron que existe inasistencia a clases virtuales de los estudiantes del curso 3ro, afirmando que tienen desmotivación y falta de adaptación a las clases virtuales por diversos factores como poco acceso de internet y manejo de las plataformas virtuales lo que provoca la poca asistencia a clases.

Según algunos estudiantes en conversaciones realizadas manifestaron que existe excesiva tarea y que además no pueden manejar la plataforma del ministerio de educación Moddle y que son frecuentes las llamadas de atención por parte de sus docentes y maestros.

Por otra parte, la pandemia hizo que se cierren las unidades educativas con el objetivo de cuidar la salud de todos los actores educativos, como docentes, estudiantes y padres de familia. Se realizaron varias medidas entre ellas está: Las medidas de cierre prolongado de establecimientos educativos y el cambio de modalidad a una educación virtual, ha impactado de manera negativa a los sectores más vulnerables en la población que no gozan con el acceso a este servicio... Esto bajo el marco de rediseño de políticas con criterios inclusivos y de sostenibilidad para la promoción del bienestar de aquella población vulnerable con falta de oportunidades, desde la perspectiva de la informalidad y el mercado laboral para la juventud. (Valdivia, 2020)

El 12 de marzo del 2020 se inicia la suspensión de clases en todo el territorio boliviano, situación que repercute a la educación regular, en todos sus componentes como inicial. Primaria y secundaria comunitaria productiva, para no perjudicar a los estudiantes se

decreta el Decreto Supremo N° 4260 de 06 de Junio de 2020, norma la complementariedad de las modalidades de atención presencial, a distancia, virtual y semipresencial en los Subsistemas de Educación Regular, Educación Alternativa y Especial y Educación Superior de Formación Profesional del Sistema Educativo Plurinacional en el marco de la pandemia COVID-19. (SITEAL, 2020)

En el artículo 1 del D.S. 4260 se señala que el objeto del D.S. es normar la complementariedad de las modalidades de atención presencial, a distancia, virtual y semipresencial en los Subsistemas de Educación Regular, Educación Alternativa y Especial y Educación Superior de Formación Profesional del Sistema Educativo Plurinacional. , especificándose en el Art. 2 que las modalidades de atención en la educación son: a) Presencial; b) A distancia; c) Virtual; d) Semipresencial.

En el caso del nivel secundario la interrupción de las labores escolares genera por una parte la desvinculación de los estudiantes a los procesos regulares de aprendizaje, enmarcados en los contenidos curriculares por nivel y grado y, por otra parte, la interrupción de procesos pedagógicos que permiten la adquisición teórica de conocimiento y la puesta en práctica de éste.

A pesar, de los esfuerzos realizados hasta ahora por el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura para promover la educación virtual como una de las modalidades educativas, aún no es suficiente para llegar a toda la población estudiantil, debido a la ausencia universal de conectividad a internet, al acceso a dispositivos digitales y al desarrollo de competencias para la era digital tanto de maestros como de estudiantes.

El derecho a la educación es universal y equitativo y pese a las condiciones excepcionales por la presencia del COVID-19 en Bolivia, la educación debe continuar. Las niñas, niños y adolescentes necesitan acceder a varias modalidades educativas alternativas para continuar su aprendizaje y educación. Cuanto más tiempo pasa sin que asistan a la escuela, existe mayor probabilidad de que no retornen, especialmente los estudiantes de familias con bajos ingresos.

Es importante también asegurar que la educación virtual y a distancia se desarrolle de manera segura, protegiendo la integridad física y mental de las niñas, niños y adolescentes

en todo momento, así como promoviendo su salud mental, para ello los maestros y maestras también deben estar preparados. (Bolivia/2020/Palacios, 2020)

Al pasar los días, los estudiantes cambiaron su manera de pasar clases “Cambió la educación, surgió la desmotivación”, resumió Salazar. “Estamos en la cúspide de la desmotivación del estudiante”, añadió al explicar que en el ámbito de la pandemia para muchos estudiantes “es más importante presentar la tarea, que aprender” (Niñas y adolescentes desarrollaron aplicaciones para enfrentar la COVID-19 y mejorar el aprendizaje, 2021)

Ante este problema optaron por presentar las tareas, sumándose bastante de todas las áreas, eso generó estrés a querer pasar clase y no tener los recursos necesarios como el internet, conocimiento del uso de las plataformas virtuales y la falta de economía.

La migración a la educación virtual, docentes, alumnos y el equipo administrativo que da soporte a sus actividades han dicho al mundo que la formación no se detiene, que el aprendizaje no se posterga; por ello, en un esfuerzo titánico, ya que el Sistema Educativo Boliviano no estaba preparado para ese salto tecnológico y se han implementado estrategias de educación virtual en tan solo unas semanas.

El salón tradicional de clases se torna en foco de contagio y, por esto, las medidas preventivas contra la transmisión de este virus han incluido siempre entre sus primeras acciones la cancelación de las clases presenciales a todos los niveles, lo que implicó que todos los sujetos que intervienen en la educación, principalmente docentes y estudiantes deban capacitarse para poder responder a esa nueva modalidad de la educación, para que de esta manera se garantice la continuidad educativa durante la suspensión de clases. La pandemia impuso nuevas necesidades, desde medidas de limpieza e higiene, hasta programas de acompañamiento escolar o bioseguridad, cuidado de salud en la comunidad educativa, así como la emergencia sanitaria abrió nuevas brechas de aprendizajes en los estudiantes con su aprendizaje realizando afecciones socioeconómicas y los problemas de afección psicológica en los estudiantes y docentes quienes son entes fundamentales de la educación.

En educación regular según la ley 070 se trabaja en 4 dimensiones: el ser, saber, hacer y decidir para una formación integral del estudiante, sin embargo, manifiestan que sólo les hacen realizar tareas en las diferentes materias, como copias de textos, investigaciones lo cual trae desinterés, aburrimiento por la realización de excesivas tareas escolares, vale decir que se está priorizando la dimensión del hacer.

El problema económico es un factor preponderante para que los estudiantes no pasen clases, resulta que hay varios padres de familia justamente por la cuarentena se vieron despedidos de sus fuentes de trabajo lo cual imposibilitó la compra de celulares para cada uno de sus hijos, es por esa situación que cuentan con un celular y pasan clases 3 a 4 estudiantes alternadamente.

En cuanto al problema social, los padres y madres de familia presionan a sus hijos para que pasen clases sin considerar que tienen poco conocimiento en el manejo de plataformas virtuales, razón por la cual los estudiantes muestran nerviosismo cuando les llaman la atención los profesores y lo hacen conocer a sus progenitores; para muchos estudiantes, el pasar clases en casa implicó más presión por parte de sus padres, ya que casi todos los padres quieren que sus hijos sean los mejores estudiantes de su clase y los niveles de exigencias aumentaron; en otros casos el pasar clases en casa, implicó que algunos estudiantes no puedan tener el nivel de concentración necesaria, ya que debían ayudar a sus padres en las labores de casa, en el cuidado de sus hermanos menores mientras pasaban clases, hubieron casos más extremos en los que algunos estudiantes tuvieron que pasar clases virtuales mientras se encontraban trabajando con sus papás en sus puestos de venta. De una u otra forma, los estudiantes tuvieron cambios en su vida cotidiana y se vieron sometidos a mayores niveles de estrés.

Otro problema es la edad en la que se encuentran, los estudiantes tienen de 13 a 15 años, se encuentran en etapa de la adolescencia experimentando cambios físicos, psicológicos y biológicos lo que se muestra en su comportamiento cotidiano.

Todos estos problemas mencionados llevan al nerviosismo, dolores de cabeza, insomnio, abandono escolar, por todas estas razones se priorizó el problema del estrés para que puedan manejar el estrés académico.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los estudiantes, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. (Vargas)

Los estresores o situaciones desencadenantes del estrés se definen como cualquier estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del individuo. Existen ocho grandes categorías de estresores: situaciones que fuerzan a procesar la información rápidamente, estímulos ambientales dañinos, percepciones de amenaza, alteraciones de funciones fisiológicas (enfermedad, drogas), aislamientos y confinamiento, bloqueo de nuestros intereses, presión grupal y por último frustración¹.

El estrés es un agotamiento mental provocado por la exigencia de un alto rendimiento, son situaciones que se viven como amenazantes, difíciles o dolorosas en donde el cuerpo comienza a perder resistencia y a enfermar.

Según el autor (Barrera Macías, 2005, pág. 16) el estrés académico es “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionadas con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”.

No solamente lo padecen los estudiantes de educación superior, sino que ocurre en otros niveles de educación como es el caso de éste tipo de estrés en estudiantes de educación regular del nivel secundario, más aún en tiempo de pandemia en el que el estudiante se enfrenta a las demandas del entorno escolar, los cuales provocan un desequilibrio y para ello se debe tener ciertas estrategias para afrontar.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a diversas exigencias, demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc., esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y responder nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones podemos tener

¹ Citado en Almudena García Peláez – www.almudenapelaez.es

demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (VARGAS, 2015)

Aunque a inicios el estrés es normal y provechoso, ya que inicia la activación para responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nos vamos agotando, llegando incluso a disminuir el rendimiento.

Según Vargas Mónica el estrés académico se da por diversas exigencias, más en este caso de educación regular, del nivel secundario, los cuales pasan clases en la modalidad virtual y con el peso de la pandemia.

Para prevenir que esto suceda es importante reconocer las fases del estrés y las manifestaciones que se van generando en ellas, estas fases fueron descritas en términos de los cambios fisiológicos que se generan en nuestro organismo. (Lazarus & Folkman, 1986).

A los fines del presente trabajo de intervención psicológica, con carácter previo, se procede a realizar definiciones de algunos términos que se tomarán en cuenta en el desarrollo del trabajo, siendo los siguientes:

ESTRÉS.-

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

ESTRÉS ACADÉMICO.-

Arturo Barraza Macías (2003), menciona que: “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el

alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”

Otra definición de estrés académico desde el plano psicopedagógico considera al estrés académico como el “proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje (...) en el proceso educativo.” (Román & Hernández, 2011).

Según González (Gonzalez, Fernández, Gonzalez, & Freire, 2010) el estrés académico se puede dividir en tres dimensiones: la primera dimensión serían los estresores académicos los cuales se podría decir que son las fuentes de estrés en el contexto académico que pueden ser experimentados por el estudiante como una tensión excesiva; la segunda dimensión serían los efectos del estrés académico sobre la salud en general de los estudiantes, y la tercera dimensión serían los reguladores del estrés como por ejemplo las características personales de cada estudiante.

Para Julián Melgosa -citado por Rodríguez (Rodríguez, 2016) – “El estrés académico tiene dos componentes: por un lado los agentes estresantes o estresores; que son las circunstancias relativas al entorno que producen dicho estrés y por otro, las respuestas al mismo; que serían las respuestas del individuo ante estos agentes”.

LOS ESTRESORES ACADÉMICOS.-

Para Gonzales los estresores académicos son las fuentes de estrés en el contexto académico que pueden ser experimentados por el estudiante como una tensión excesiva, y que a su vez se puede dividir en cuatro grupos. El primer grupo, los cambios y problemas de habituación al nuevo escenario educativo, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. En segundo lugar los referidos a la evaluación. En tercer lugar los relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje. En cuarto lugar los relativos a los aspectos organizativos.(Gonzalez, Fernández, Gonzalez, & Freire, 2010)

Barraza define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico (Barraza, 2006), que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores, al considerar que dichas demandas desbordan los recursos con los que cuenta para realizarla (al alumno le demanda el docente realizar una exposición en dos días y esto lo estresa al considerar que no tiene el tiempo suficiente para preparar una buena exposición).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (el estrés generado por la exigencia de realizar esa exposición en dos días provoca en el alumno la pérdida del apetito, dolor de cabeza y ansiedad ante la inminencia de la exposición).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (ante los síntomas que reflejan el estrés que presenta en ese momento, el alumno decide salir a caminar y olvidarse un poco de eso que lo inquieta).

Para Barraza, los principales estresores académicos son (Barraza 2007):

- Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares.
- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- La tarea de estudio.
- El tipo de trabajo que le piden los profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

- La evaluación de los profesores.
- El tener que presentar cierto número de trabajos clínicos en un lapso corto de tiempo.
- Atender pacientes no cooperadores en su tratamiento odontológico.
- El desconocimiento de las herramientas y los materiales de la estadística.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.-

La psicóloga Maribel del Río (Del Río, s.f.), identifica 3 estilos de afrontamiento del estrés:

- En el afrontamiento activo o centrado en el problema, la persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas por estas personas pueden ser: buscar información sobre el problema, visualizar las diferentes opciones de solución que existen evaluando cuál puede ser la más efectiva, planificar la estrategia de acción, organizar cómo llevar a cabo los distintos pasos que conducen a la solución, buscar apoyo en otras personas para que le den información, lo aconsejen, le presten ayuda económica, etc.
- El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción- pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema, intentando aminorar su impacto. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas en este estilo de afrontamiento son buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, rezar, buscar el lado positivo del problema (¿Qué puedo aprender?), aceptación del problema, etc.
- El afrontamiento de Evitación se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema, etc., Las estrategias psicológicas específicas de este tipo de afrontamiento son la negación (no ha sucedido nada), evitación de actividades que les recuerde al problema, poner excusas, consumo de sustancias, utilizar el humor para intentar quitarle

importancia a la situación... Es en la mayoría de los casos un estilo de afrontamiento desadaptativo pues impide poner en marcha estrategias (activas y/o pasivas) para hacer frente al problema.

CAPÍTULO II: PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

2.1. Definición de área

ÁREA	POBLACIÓN	TIPO DE INTERVENCIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	ADOLESCENTES EN EDUCACIÓN REGULAR	PREVENCIÓN

2.2. Diseño del plan de acción conforme al área de intervención

2.2.1. Plan de acción

a) Diagnóstico

Para el diagnóstico de la situación de los estudiantes, se realizó entrevistas con los actores educativos de la institución en el que se detectó problemáticas de índole psicológico como el malestar, la irritabilidad, aislamiento, falta de interés para participar en las clases virtuales, dificultades de acceso a las plataformas virtuales, a esto se añade el problema económico de los padres de familia justamente por el COVID 19, el cual provocó desempleo que repercute en la educación de los estudiantes adolescentes, al no contar con celulares personales se ven imposibilitados de poder ingresar a las clases virtuales, el costo de los megas también influye en la deserción escolar.

Otro aspecto relevante, es el proceso de duelo que atravesaron algunos estudiantes por la muerte de personas queridas de su entorno, lo que ocasiona el vacío afectivo, tristeza y desinterés por el estudio, la sensación de pérdida, lo cual afecta en el desarrollo de sus actividades académicas.

La responsabilidad por el estudio es a menudo una cuestión que inquieta a las familias. El trabajo de la asunción de responsabilidades cotidianas es una buena manera de prevenir la falta de responsabilidad en el estudio. El acompañamiento y refuerzo por parte de la familia es un elemento clave en esta cuestión.

b) Objetivos:**Objetivo general**

- Promover el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico en estudiantes adolescentes de tercero de secundaria de la unidad educativa Adrián Castillo Nava - B

Objetivos específicos

- Crear espacios de reconocimiento de estresores y síntomas en situaciones estresantes en la Unidad Educativa.
- Mejorar la comunicación en las relaciones con su entorno, con sus iguales y su familia, considerando el apoyo social un factor de protección frente a trastornos mentales.
- Crear situaciones en las que los estudiantes usen las estrategias de afrontamiento aprendidas.

c) Estrategias de intervención

Las estrategias de enseñanza se definen como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los alumnos. Para tal efecto se realizará las siguientes estrategias:

- Espacios informativos
- Espacio de discusión para reconocimiento
- Espacio de discusión para solucionar problemas.
- Juego de roles
- Discusión centrada en análisis relevantes.

Para el conocimiento del manejo del estrés y establecer una buena alianza, son importantes la escucha activa, empatía, mostrar un interés genuino por ayudar al paciente y habilidades de comunicación.

Objetivo general	<p>➤ Promover el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico en estudiantes adolescentes de tercero de secundaria de la unidad educativa Adrián Castillo Nava B</p>		
	Área de Intervención	Estrategias	Actividades
<p>➤ Crear espacios de reconocimiento de estresores y síntomas en situaciones estresantes en la Unidad Educativa.</p>	Conocimiento y reconocimiento	<p>Espacios informativos</p> <p>Espacio de discusión para reconocimiento</p> <p>Espacio de discusión para la solución de problemas</p>	<p>Aplicación del inventario SISCO del estrés académico</p> <p>Reconocimiento de estresores y síntomas.</p> <p>Habilidades sociales</p>
<p>➤ Mejorar la comunicación en las relaciones con su entorno, con sus iguales y su familia, considerando el apoyo social un factor de protección frente a</p>	Mejoramiento de la comunicación	Espacio para fortalecer las relaciones familiares	Habilidades de expresión y comunicación

trastornos mentales.			
➤ Crear situaciones en las que los estudiantes usen las estrategias de afrontamiento aprendidas.	Apropiación y uso de las estrategias de afrontamiento	Espacios informativos Espacio de discusión mediana por tareas Espacio de discusión centrada en análisis relevantes	Aplicando mis conocimientos para el manejo de estrés académico

d) Técnicas e Instrumentos

Las técnicas son procedimientos que buscan obtener eficazmente, a través de una secuencia determinada de pasos o comportamientos, uno o varios productos precisos. Las técnicas se consideran como procedimientos didácticos que facilitan la ayuda para realizar una parte del aprendizaje que se persigue con la estrategia.

Entendemos por instrumentos de evaluación educativa a toda técnica que sirva para evaluar el proceso de enseñanza, la calidad de los aprendizajes de los estudiantes y su desempeño

Las técnicas a aplicarse son:

- Talleres Educativos para la identificación y manejo de estrés
- Dinámica de grupos.

El plan de intervención tiene 5 sesiones, que son las siguientes:

- 1) Conociendo mis estresores y mis síntomas

- 2) Las habilidades sociales
- 3) Organización de tiempo
- 4) Superando mis miedos
- 5) Aplicando mis conocimientos para el manejo del estrés académico.

ACTIVIDADES POR SESIÓN

Sesión #1: Conociendo mis estresores y mis síntomas

En esta fase se desarrollarán tres actividades que tienen como objetivo que los estudiantes reconozcan sus estresores, los síntomas que presentan cuando se están estresados y las consecuencias que tienen en su vida.

Sesión # 2: Las habilidades sociales

Tiene como objetivo crear un espacio de aprendizaje en el que los estudiantes reconocieran, se apropiaran y usaran sus capacidades como estrategias de afrontamiento. Todo con el fin de poder expresar, ante los demás, sus ideas, pensamientos y preocupaciones sin ofender o dañar al otro. La actividad se desarrollará de forma participativa y partiendo de los conceptos que manejan los estudiantes sobre asertividad, su importancia, etc.

Sesión # 3: Organización del Tiempo

Esta actividad tiene por objetivo impulsar la planeación de actividades durante un período de tiempo determinado, por medio de la planeación escrita y mental, como estrategia de afrontamiento y, así, evitar tensiones no previstas frente a situaciones estresantes. La actividad se desarrollará de forma participativa bajo la metodología de “mesa redonda”, de forma tal que se generara un diálogo con y entre los estudiantes, donde se les pudiera preguntar sobre: a) cómo organizan su tiempo, tanto diaria como semanalmente, b) dónde realizan sus actividades, c) cómo las organizan y d) cuál es el tiempo dedicado.

Para concluir con la presentación de técnicas de organización del tiempo, como son:

- Realizar las actividades en un lugar tranquilo, con mucha luz y sin ruido.
- Programar las actividades todos los días.

- Utilizar técnicas como el subrayado, la realización de esquemas, la toma de apuntes y la, realización de preguntas claves

Sesión # 4: Superando mis miedos, tiene como objetivo generar acciones positivas que ayudarán a mejorar el manejo de los miedos que provocan las situaciones de estrés. Esta será una actividad participativa en la que los estudiantes realizarán una “lluvia de ideas” sobre los miedos que desencadenan las situaciones de estrés, para ello se aplicarán las técnicas de relajación y respiración, además de la técnica de relajación muscular para el manejo del estrés.

Sesión # 5: Aplicando mis conocimientos para el manejo de estrés académico

Los estudiantes analizarán diferentes situaciones que se presentan en el contexto escolar, pero mostradas en imágenes didácticas. Situaciones que deberán resolver utilizando las estrategias de afrontamiento, los estresores y síntomas aprendidos y cuyo objetivo es que los estudiantes apliquen las estrategias, estresores y síntomas ya vistos y analizadas en el manejo del estrés académico. Como estrategia de trabajo se utilizará el aprendizaje centrado en resolver problemas auténticos, por medio de las imágenes presentadas con situaciones que se presentan en el ámbito educativo, situaciones que puedan ser estresores, para que hagan uso de sus facultades cognitivas para resolver problemas y dar soluciones óptimas para el manejo del estrés académico. Además, se analizarán los resultados de cada una de las actividades realizadas en las anteriores fases.

2.2.2. Cronograma

El tiempo estipulado para la intervención es de 5 semanas iniciando el primer día de septiembre:

	Septiembre				Octubre
DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	1ra semana	2da semana	3ra semana	4ta semana	1ra semana
Presentación del programa manejo del estrés.					

Conociendo mis estresores y mis síntomas					
Habilidades sociales					
Organización de tiempo					
Superando mis miedos					
Aplicando mis conocimientos					

A continuación, se explica los tiempos establecidos para llevar a cabo la intervención

Este programa de intervención se realizará de manera presencial, en cinco sesiones, las cuales empezarán en la primera semana del mes de septiembre, cada sesión durará 2 horas, se pretende culminar el 7 de octubre de la presente gestión.

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE INTERVENCIÓN

3.1. Descripción de los resultados

La intervención se desarrolló en base a lo planificado como indica la tabla 1, en dos fases, la primera orientada a realizar el diagnóstico, conocimiento y reconocimiento de los estresores, fase en la que se desarrolló la primera actividad denominada: Conociendo mis estresores y mis síntomas, en la que se suministró el inventario SISCO para conocer el nivel de estrés de los estudiantes de 3ro de secundaria.

Una segunda fase orientada a la apropiación y uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico, en el contexto producido por la pandemia del Covid-19; esta segunda fase tuvo cuatro actividades denominadas: Habilidades sociales, Organización de tiempo, Superando mis miedos y Aplicando mis conocimientos.

Tabla 1 Actividades programadas para el manejo del estrés

- Objetivo general: Promover el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico en estudiantes adolescentes de tercero de secundaria de la unidad educativa Adrián Castillo Nava B

Actividades	Objetivos	Estrategia	Técnica	Tiempo
Conociendo mis estresores	Conocer los estresores, síntomas a través del inventario SISCO	Lluvia de ideas interacción con los demás	Taller educativo	2 horas
Habilidades sociales	Crear un espacio de aprendizaje, para que reconozcan , se apropien y usen sus capacidades	Resolución de problemas	Psicodrama para diferenciar habilidades pasiva, asertiva, agresiva	2 horas

Organización de tiempo	Impulsar la planeación de actividades escrita y mental.	Espacios informativos	Mesa redonda donde realizan sus actividades, cómo las organizan cuál es su tiempo dedicado	2 horas
Superando mis miedos	Generar acciones positivas que ayuden a mejorar el manejo de los miedos en clases.	Espacio de discusión para reconocimiento	Mesa redonda cómo organizan su tiempo donde, cómo, cuál es su tiempo dedicado	2 horas
Aplicando mis conocimientos para el manejo del estrés	Aplicar las estrategias del manejo de estrés para una educación integral	Discusión centrada en análisis relevantes.	Aprendizaje centrado en resolver problemas con imágenes del ámbito escolar.	2 horas

Ahora se procederá a realizar la descripción de los resultados de cada fase y actividad, conforme lo siguiente:

3.1.1. FASE I: Conocimiento y reconocimiento

Actividad # 1 Conociendo mis Estresores y Síntomas

Esta primera fase tuvo tres actividades. La primera actividad fue el suministro del inventario **SISCO**, misma que se aplicó con el fin de realizar el diagnóstico sobre los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que poseían los estudiantes, pues éste es un instrumento que sirve para medir el nivel de estrés académico en los

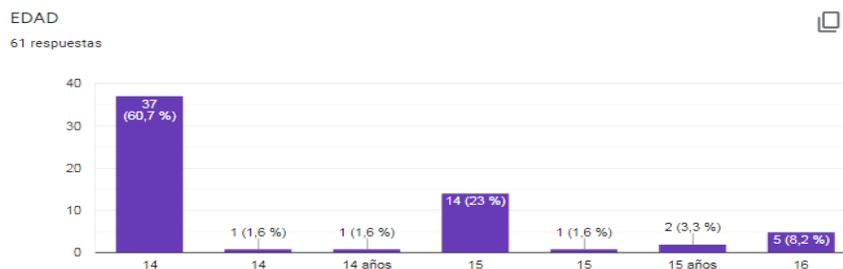
estudiantes. Se aplicó el inventario SISCO vía formulario de google² en un tiempo de 10 minutos, esta actividad permitió determinar la presencia de los tres niveles de estrés: leve, moderado y profundo. Su estructura es de 31 ítems y están distribuidos de la siguiente manera:

Uno para conocer si tienen estrés o no, en caso de haber marcado no, ahí termina el cuestionario; en el caso de haber marcado si, se continúa con el cuestionario, los siguientes ítems son para reconocer los estresores, las reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.

Esta actividad se desarrolló de manera virtual por la herramienta ZOOM, se envió una invitación a los estudiantes de 3ro de secundaria, de un total de 150 distribuidos en 5 paralelos, ingresaron 72 estudiantes, 11 no tienen estrés. Este resultado denota que a la educación virtual no todos tienen acceso por diversos factores.

Sin embargo, fueron 61 estudiantes los que tienen estrés de diferentes edades. El trabajo de intervención se realizó con los estudiantes que sí presentaban estrés.

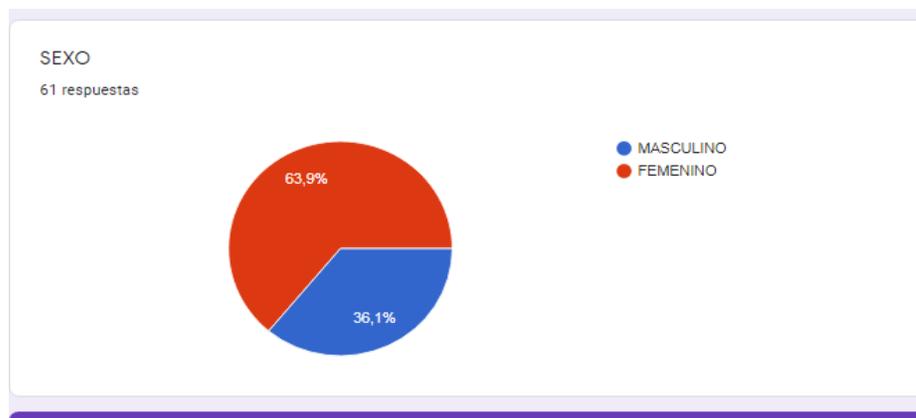
GRÁFICO 1: Edades de los participantes



Fuente: Elaboración propia.

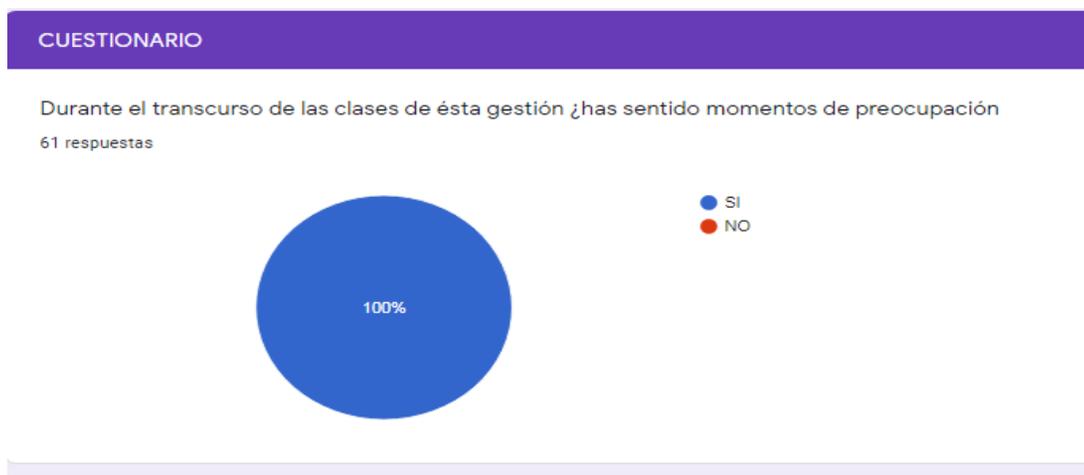
Este gráfico muestra el rango de edad de los participantes, de 61 estudiantes, 37 tienen 14 años, 17 tienen 15 años y 5 tienen 16 años de edad, siendo que la mayoría tiene 14 años,

² El formulario de Google es una de las herramientas de Google Docs, que permite planificar eventos, enviar una encuesta, hacer preguntas a los estudiantes o recopilar otros tipos de información de forma fácil y eficiente. Se puede crear un formulario desde Drive o a partir de una hoja de cálculo existente. es su formulario. <https://sites.google.com/site/formugogle/-para-que-sirve>

GRÁFICO 2: Cantidad de mujeres y varones.

Fuente: Elaboración propia.

De 61 estudiantes 63,3% son mujeres, lo que equivale a 39 mujeres y 36,1 % son varones lo que equivale a 22 varones, siendo que son las mujeres que tienen más estrés.

GRÁFICO 3: Momentos de preocupación

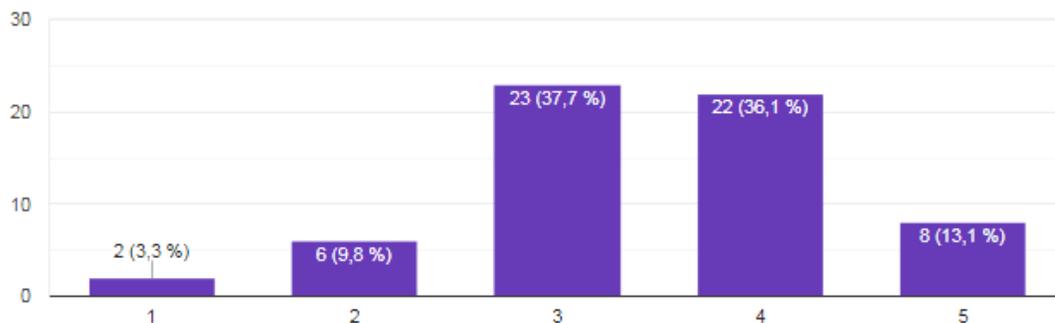
Fuente: Elaboración propia.

El 100% de los estudiantes participantes han sentido momentos de preocupación.

GRÁFICO 4: Muestra el nivel de preocupación.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo donde (1) es poco y (5) es mucho

61 respuestas



Fuente: Elaboración propia

El nivel de preocupación que tienen, 23 estudiantes contestaron que es normal, 22 casi mucho, 8 mucho, 6 casi poco y 2 poco, lo que equivale a decir que la mayoría tiene preocupación o nerviosismo

GRÁFICO 5: Conociendo mis Estresores



Fuente: Elaboración propia

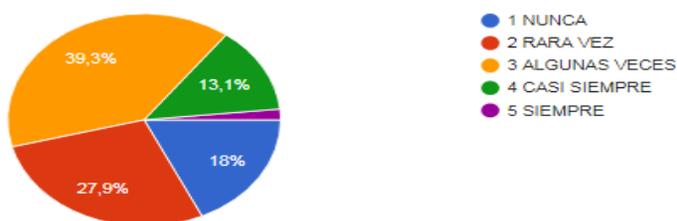
Este gráfico representa los resultados del primer grupo de 8 preguntas referentes a los diferentes estresores: 1) competencia con los compañeros de grupo, 2) sobrecargas de tareas y trabajos escolares, 3) evaluaciones de los profesores, 4) el tipo de trabajo que te piden los profesores, 5) no entender los temas que se abordan en la clase, 6) personalidad

y carácter del profesor, 7) participación en la clase y 8) tiempo limitado para hacer el trabajo.

GRÁFICO 6: Respecto al grado de competitividad grupal

En una escala de (1) al (5), donde (1) es Nunca, (2) es Rara vez, (3) es Algunas veces, (4) es Casi siempre y (5) es Siempre. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

Competitividad grupal
61 respuestas

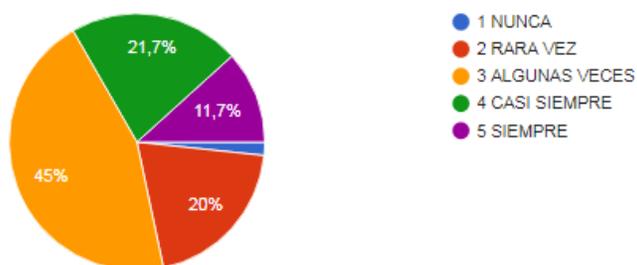


Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la primera pregunta, respecto al estrés que sienten los estudiantes respecto a la competitividad grupal. El 39.3% algunas veces se sintió inquietado por la competitividad que existe en el grupo y un 13.1% casi siempre se siente inquietado por ese factor.

GRÁFICO 7: La sobrecarga de tareas y trabajos escolares

Sobre carga de tareas y trabajos escolares.
60 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

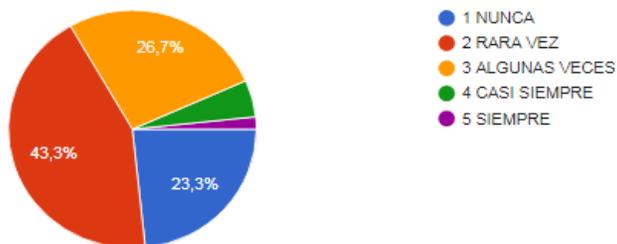
Este gráfico representa los resultados de la segunda pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes con relación a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. El 45% algunas

veces se sintió inquietado por la sobrecarga de tareas, un 21,7% casi siempre se siente inquietado y un 11,7% siempre es afectado por ese factor.

GRÁFICO 8: La personalidad y carácter del profesor

Personalidad y carácter del profesor

60 respuestas



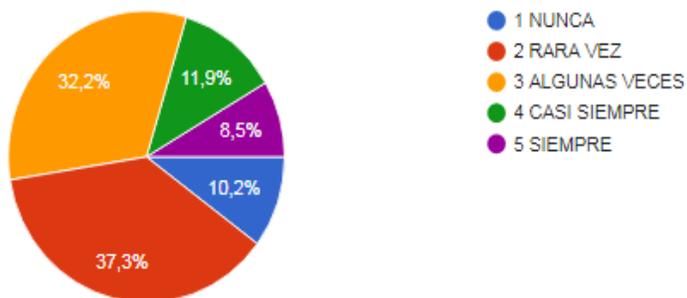
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados de la tercera pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes con relación a la personalidad y carácter del profesor. El 26,7% algunas veces se sintió inquietado por el carácter y personalidad del profesor.

GRÁFICO 9: Las evaluaciones de los profesores

Evaluaciones de los profesores (mapas, fichas, ensayos)

59 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

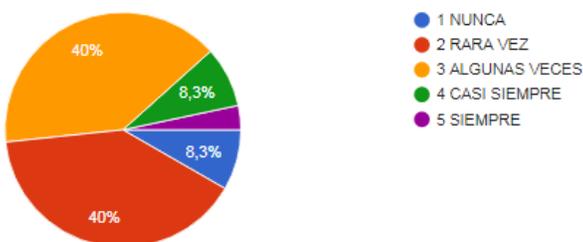
Este gráfico representa los resultados de la cuarta pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes con relación a las evaluaciones de los profesores. El 32,2% algunas veces se

sintió inquietado por las evaluaciones, un 11,9 % se siente casi siempre afectado por ese factor.

GRÁFICO 10: Tipo de trabajo que les piden los profesores

Tipo de trabajo que te pide, consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales.

60 respuestas



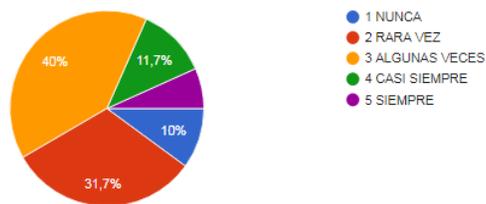
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados de la quinta pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes con relación al tipo de trabajo que les piden. El 40% algunas veces se sintió inquietado por el tipo de trabajo que les piden, un 8,3 % se siente casi siempre afectado por ese factor.

GRÁFICO 11: Respecto a la incomprensión de los temas que se abordan

No entender temas que se abordan.

60 respuestas



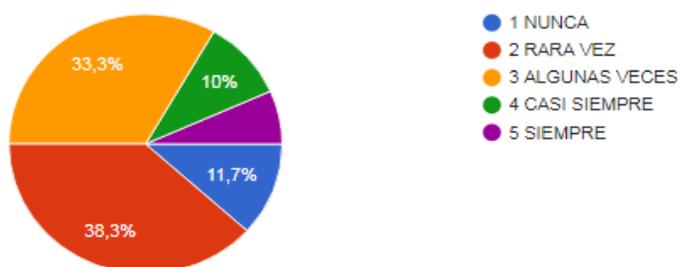
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la sexta pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes por no entender los temas que se abordan. El 40% algunas veces se sintió inquietado por el tipo de trabajo que les piden, un 11,7 % se siente casi siempre afectado y un 6.6% siempre se siente afectado por ese factor.

GRÁFICO 12: Respecto a la participación en la clase

Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, etc.

60 respuestas



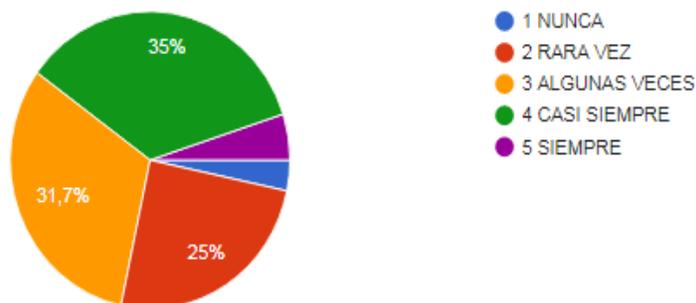
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la séptima pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes por su participación tener que participar en la clase mediante exposiciones o hacer preguntas, un 33,3% algunas se siente afectado, un 10 % se siente casi siempre afectado y un 6.7% siempre se siente afectado por ese factor.

GRÁFICO 13: Respecto al tiempo limitado para hacer trabajos

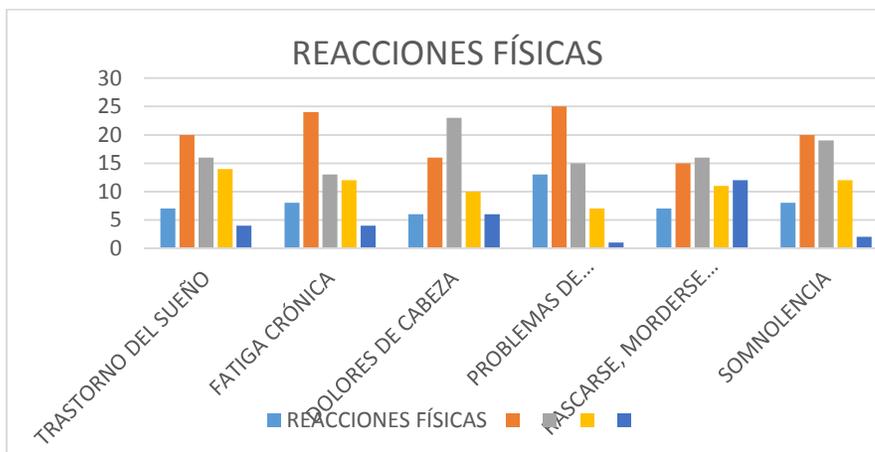
Tiempo limitado de hacer trabajos.

60 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la octava pregunta, respecto al estrés sienten los estudiantes por el tiempo limitado que tienen para hacer trabajos, un 31,7% algunas veces se siente afectado, un 35% casi siempre se siente afectado por ese factor.

GRÁFICO 14: REACCIONES FÍSICAS

Fuente Elaboración propia.

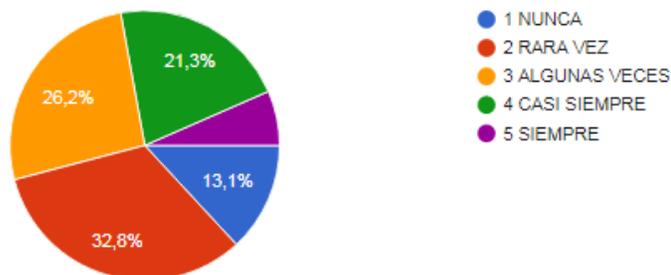
Este gráfico representa los resultados del segundo grupo de 6 preguntas referentes a las reacciones físicas: 1) trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), 2) fatiga crónica (cansancio permanente), 3) dolores de cabeza o migraña, 4) problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, 5) rascarse, morderse las uñas, frotarse, 6) somnolencia o mayor necesidad de dormir.

GRÁFICO 15: Relación a los trastornos de sueño

REACCIONES FISICAS

Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)

61 respuestas



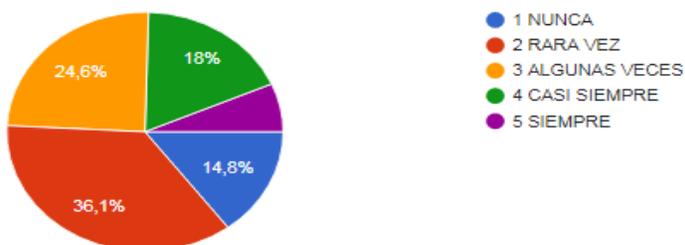
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados de la primera pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a la manifestación de

trastornos de sueño, un 26,2% algunas veces se siente afectado, un 21,3% casi siempre se siente afectado.

GRÁFICO 16: Relación a la fatiga crónica

Fatiga crónica (cansancio permanente)
61 respuestas

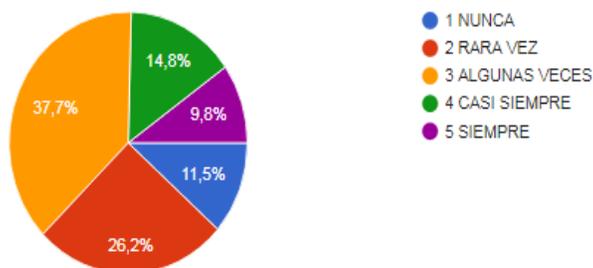


Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados de la segunda pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a la manifestación de fatiga crónica, un 24,6% algunas veces presentó ese problema, un 18% casi siempre se siente afectado.

GRÁFICO 17: Relación a los dolores de cabeza o migraña

Dolores de cabeza o migrañas
61 respuestas



Fuente: Elaboración propia

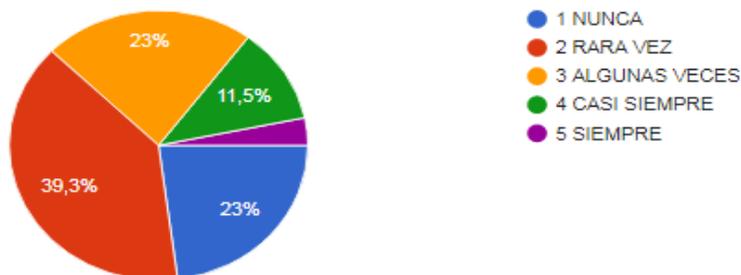
Este gráfico representa los resultados de la tercera pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a la presencia de dolores de

cabeza o migraña, un 37,7% algunas veces presentó ese problema, un 14,8% casi siempre se siente afectado.

GRÁFICO 18: Relación a los problemas de digestión

Problemas de digestión o dolor abdominal, diarreas

61 respuestas



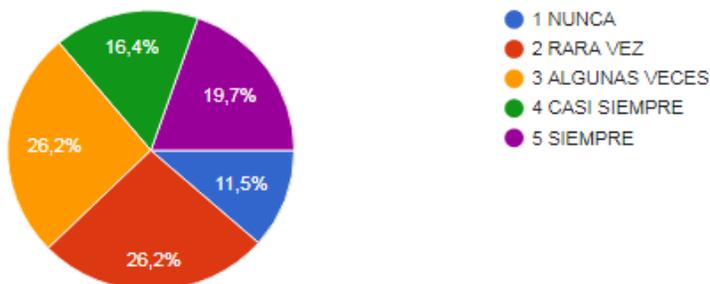
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados de la cuarta pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a la presencia de problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea, un 23% algunas veces presentó ese problema, un 11,5% casi siempre se siente afectado.

GRÁFICO 19: Con relación rascarse, morderse las uñas o frotarse

Rascarse, morderse las uñas o frotarse

61 respuestas



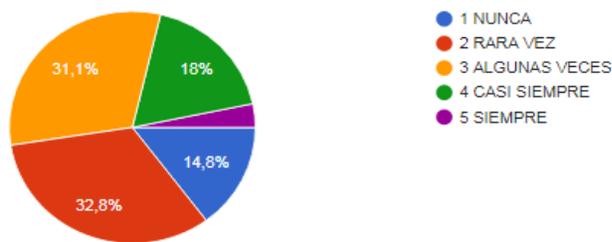
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la quinta pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a rascarse, morderse las uñas

o frotarse, un 26,2% algunas veces presentó ese problema, un 16,4% casi siempre se siente afectado y un 19,7 siempre presenta esta reacción física.

GRÁFICO 20: Relación a somnolencia o mayor necesidad de dormir

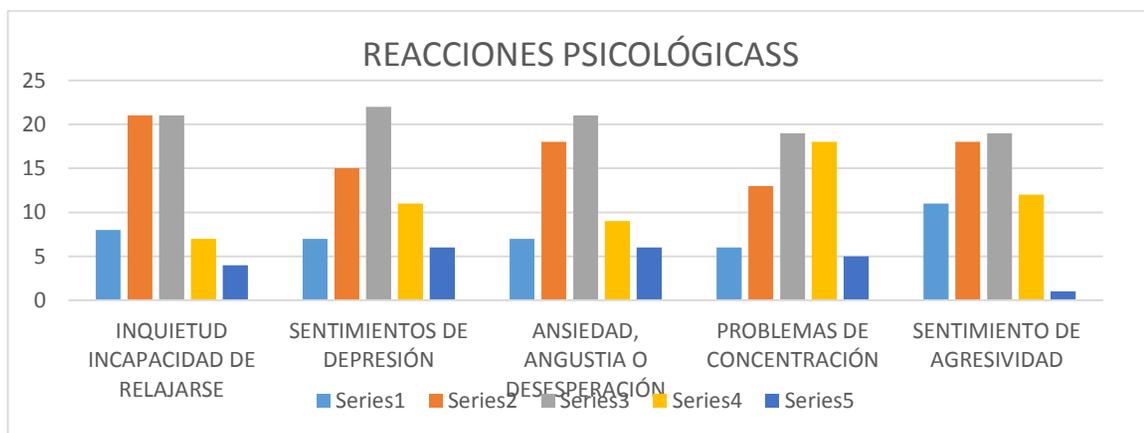
Somnolencia o mayor necesidad de dormir
61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la sexta pregunta, del segundo grupo de preguntas relativo a las reacciones físicas, pregunta respecto a la presencia de somnolencia o mayor necesidad de dormir, un 31,1% algunas veces presentó ese problema, un 18% casi siempre se siente afectado y un 3,3 siempre presenta esta reacción física.

GRÁFICO 21 REACCIONES PSICOLÓGICAS



Fuente: Elaboración propia

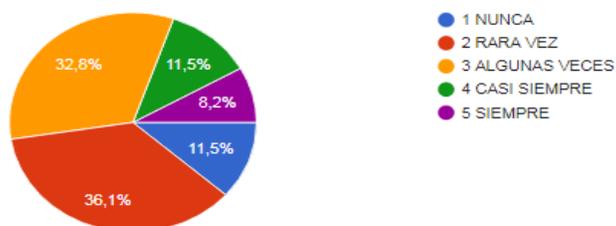
Este gráfico representa los resultados del tercer grupo de 5 preguntas referentes a las reacciones psicológicas: 1) inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), 2)

sentimientos de depresión y tristeza, 3) ansiedad, angustia o desesperación, 4) problemas de concentración, 5) sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

GRÁFICO 22: Relación a la inquietud

REACCIONES PSICOLÓGICAS

Inquietud.(incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
61 respuestas

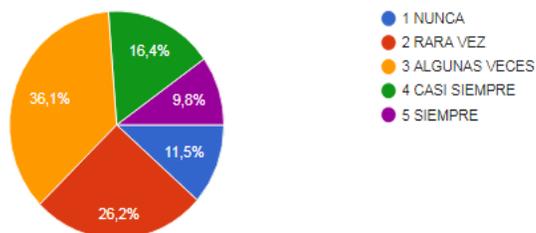


Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la primera pregunta, del tercer grupo de preguntas relativo a las reacciones psicológicas, pregunta respecto a la presencia de inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), un 32,8% algunas veces presentó ese problema, un 11,5% casi siempre se siente afectado y un 8,2% siempre presenta esta reacción psicológica.

GRÁFICO 23: Relación a los sentimientos de depresión o tristeza

Sentimientos de presión o tristeza(decaído)
61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

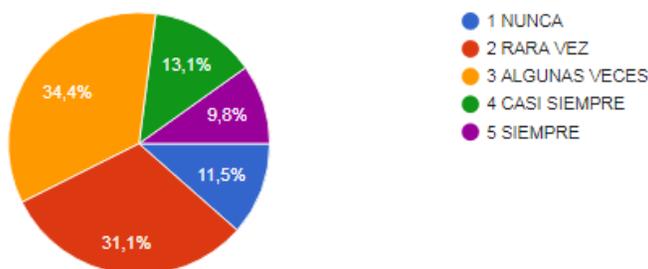
Este gráfico representa los resultados de la segunda pregunta, del tercer grupo de preguntas relativo a las reacciones psicológicas, pregunta respecto a la presencia de

sentimientos de depresión o tristeza, un 36,1% algunas veces presentó ese problema, un 16,4% casi siempre se siente afectado y un 9,8% siempre presenta esta reacción psicológica.

GRÁFICO 24: Relación a los sentimientos de ansiedad, angustia o desesperación

Ansiedad, angustia o desesperación.

61 respuestas



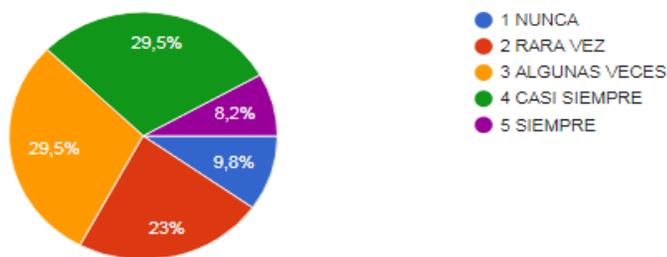
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la tercera pregunta, del tercer grupo de preguntas relativo a las reacciones psicológicas, pregunta respecto a la presencia de ansiedad, angustia o desesperación, un 34,4% algunas veces presentó ese problema, un 13,1% casi siempre se siente afectado y un 9,8% siempre presenta esta reacción psicológica.

GRÁFICO 25: Relación a los problemas de concentración

Problemas de concentración.

61 respuestas



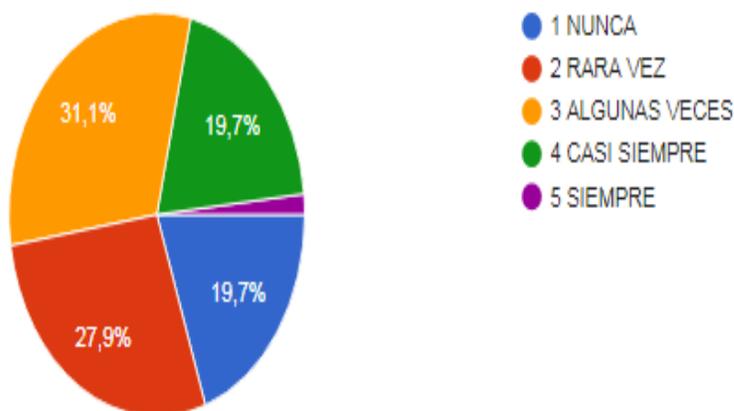
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la cuarta pregunta, del tercer grupo de preguntas relativo a las reacciones psicológicas, pregunta respecto a los problemas de concentración, un 29,5% algunas veces presentó ese problema, un 29,5% casi siempre se siente afectado y un 8,2% siempre presenta esta reacción psicológica.

GRÁFICO 26: Relación a al sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

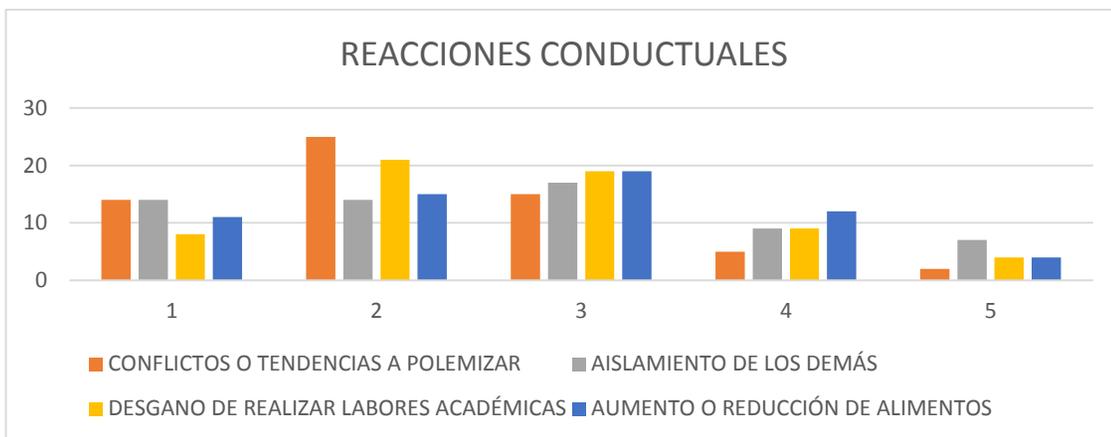
61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la quinta pregunta, del tercer grupo de preguntas relativo a las reacciones psicológicas, pregunta respecto a la presencia de sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, un 31,1% algunas veces presentó ese problema, un 19,7% casi siempre se siente afectado y un 1,6% siempre presenta esta reacción psicológica.

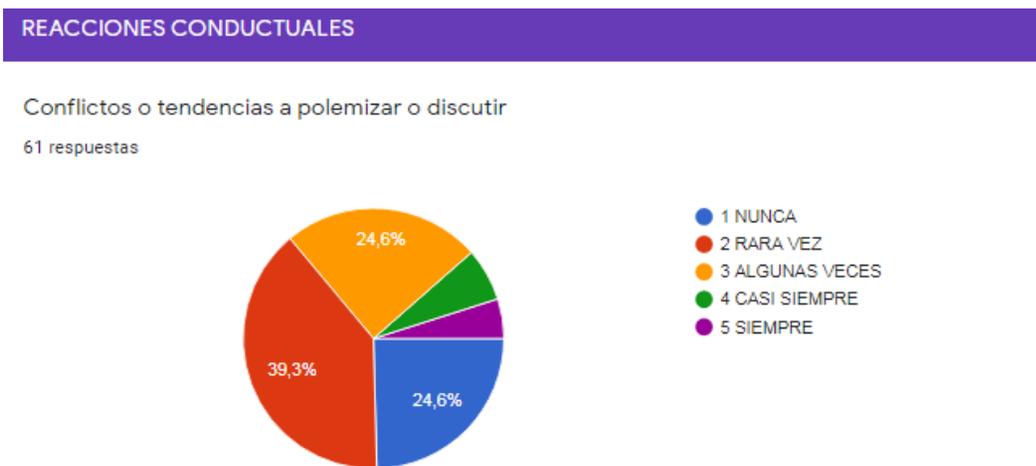
GRÁFICO 27: REACCIONES CONDUCTUALES



Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa los resultados del cuarto grupo de 4 preguntas referentes a las reacciones conductuales: 1) conflictos o tendencia a polemizar o discutir, 2) aislamiento de los demás, 3) desgano para realizar labores escolares, 4) aumento o reducción del consumo de alimentos.

GRÁFICO 28: Relación a conflictos o tendencia a polemizar

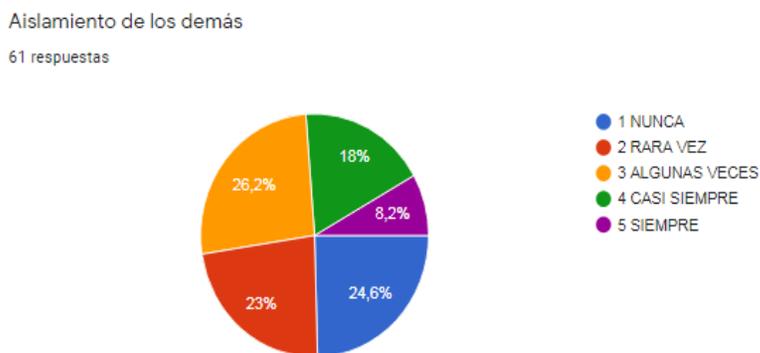


Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la primera pregunta, del cuarto grupo de preguntas relativo a las reacciones conductuales, pregunta respecto a la conflictividad o

tendencia a polemizar, un 24,6% algunas veces presentó ese problema, un 19,7% casi siempre se siente afectado y un 1,6% siempre presenta esta reacción conductual.

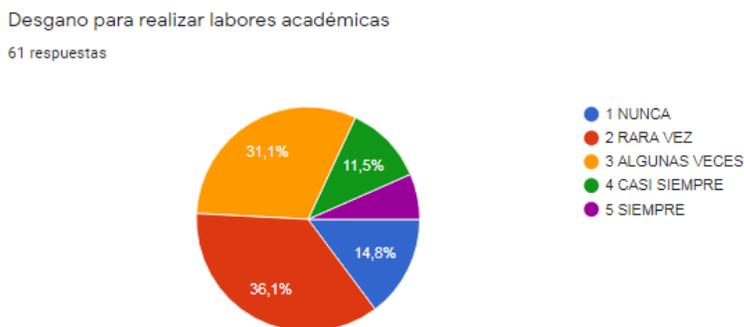
GRÁFICO 29: Relación al aislamiento



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la segunda pregunta, del cuarto grupo de preguntas relativo a las reacciones conductuales, pregunta respecto a la tendencia al aislamiento, un 26,2% algunas veces presentó ese problema, un 18% casi siempre se siente afectado y un 8,2 % siempre presenta esta reacción conductual.

GRÁFICO 30: Relación al desgano para realizar las labores escolares



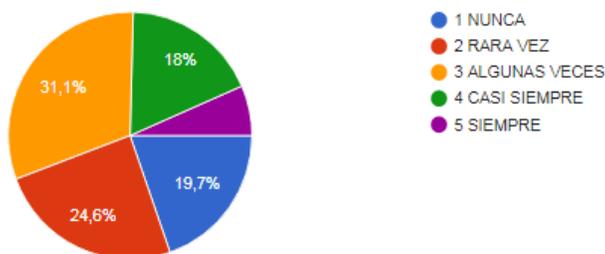
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la tercera pregunta, del cuarto grupo de preguntas relativo a las reacciones conductuales, pregunta respecto al desgano para realizar las

labores escolares, un 31,1% algunas veces presentó ese problema, un 11,5% casi siempre se siente afectado y un 6,5 % siempre presenta esta reacción conductual.

GRÁFICO 31: Aumento o reducción del consumo de alimentos

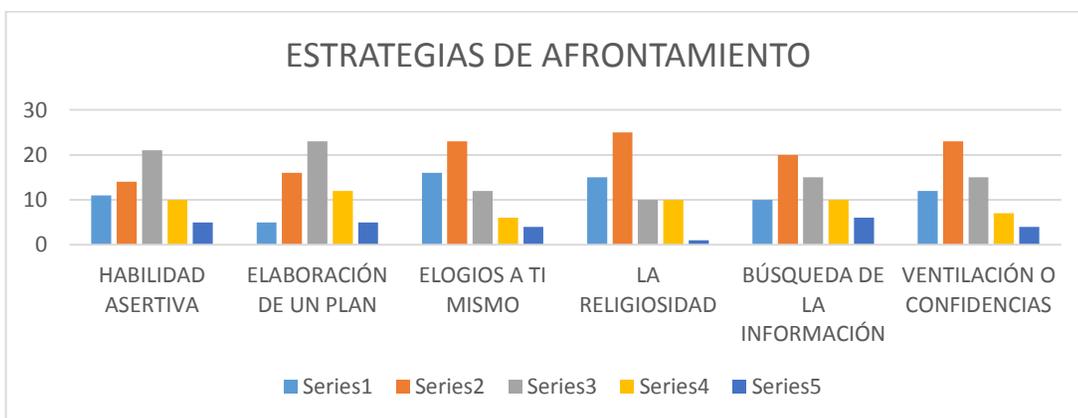
Aumento o reducción del consumo de alimentos.
61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la cuarta pregunta, del cuarto grupo de preguntas relativo a las reacciones conductuales, pregunta respecto al aumento o reducción del consumo de alimentos, un 31,1% algunas veces presentó ese problema, un 18% casi siempre se siente afectado y un 6,6 % siempre presenta esta reacción conductual.

GRÁFICO 32: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Fuente: Elaboración propia.

Este gráfico representa los resultados del quinto grupo de 6 preguntas referentes a las estrategias de afrontamiento: 1) habilidad asertiva, 2) elaboración de un plan o ejecución

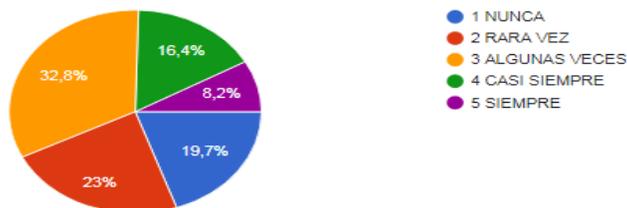
de tareas, 3) elogios a sí mismo, 4) la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), 5) búsqueda de información sobre la situación y 6) ventilación o confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

GRÁFICO 33: Habilidad asertiva

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

61 respuestas



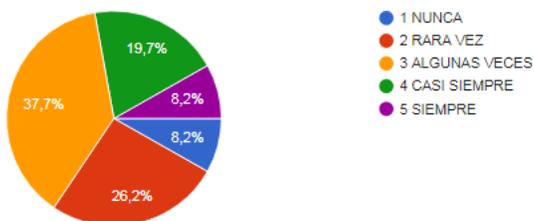
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la primera pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la habilidad asertiva, un 32,8% algunas veces usa esta estrategia, un 16,4% casi siempre y un 8,2 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

GRÁFICO 34: Elaboración de un plan y ejecución de tareas

Elaboración de un plan y ejecución de tareas.

61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

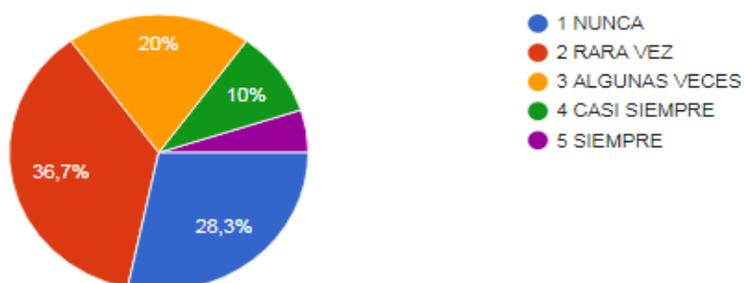
Este gráfico representa los resultados de la segunda pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la elaboración

de plan y ejecución de tareas, un 37,7% algunas veces usa esta estrategia, un 19,7% casi siempre y un 8,2 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

GRÁFICO 35: Elogios así mismo

Elogios a ti mismo.

60 respuestas



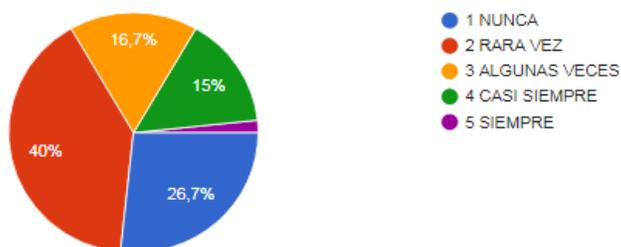
Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la tercera pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la presencia de elogios a sí mismo, un 20% algunas veces usa esta estrategia, un 10% casi siempre y un 5 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

GRÁFICO 36: La religiosidad

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).

60 respuestas

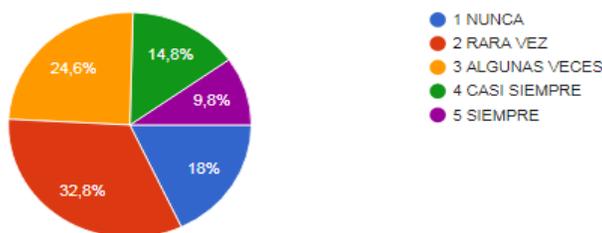


Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la cuarta pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la religiosidad, un 16,7 % algunas veces usa esta estrategia, un 15% casi siempre y un 1,6 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

GRÁFICO 37: La búsqueda de la información

Búsqueda de información sobre la situación que preocupa
61 respuestas

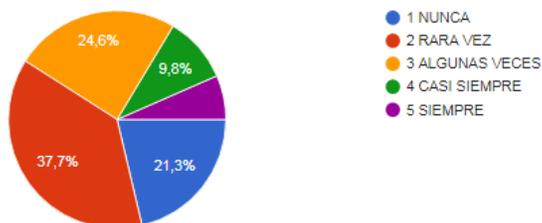


Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la quinta pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la búsqueda de la información sobre la situación que le preocupa, un 24,6 % algunas veces usa esta estrategia, un 14,8% casi siempre y un 9,8 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

GRÁFICO 38: La ventilación y confidencias

Ventilación y confidencias (verbalización sobre la situación que preocupa).
61 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

Este gráfico representa los resultados de la sexta pregunta, del quinto grupo de preguntas relativo a las estrategias de afrontamiento, pregunta respecto a la ventilación y confidencias (verbalización sobre la situación que le preocupa), un 24,6 % algunas veces usa esta estrategia, un 9,8% casi siempre y un 6,6 % siempre usa ésta estrategia de afrontamiento.

Una vez concluida la aplicación del inventario SISCO, mediante la plataforma de ZOOM se procedió a realizar una breve presentación del tema el estrés académico, las causas y su afrontamiento, la comunicación asertiva, utilizando diapositivas para que sea más significativa; esto con el fin de interiorizar a los estudiantes al tema a trabajar en la intervención. Al concluir con la explicación del tema, se dio lugar a que los estudiantes presenten sus comentarios, cuestionamientos y expectativas, entre los comentarios más relevantes tenemos los siguientes:

- Manifiestan su entusiasmo e interés por trabajar en el manejo del estrés, para tener mejores resultados en su desarrollo académico.
- Indican que en algún momento comentaron con sus padres o profesores que estaban estresados con tanta tarea y fue motivo de burla; ya que creen que a su edad es poco probable que conozcan el estrés, más aún cuando solo están en el colegio y no en la universidad.
- Señalan que desde que dieron inicio a las clases virtuales producto de la pandemia, perciben que su tensión y estrés aumentó, que todo ese tiempo la mayoría de los profesores solo se encargaron de llenarlos de tareas para justificar su trabajo, que muchos no pudieron cumplir con sus trabajos por ser excesivos y ahora que van retomando la normalidad tienen que mejorar sus calificaciones.
- Manifiestan que esperan que el curso sea de utilidad también para mejorar interiormente, ya que, por el aislamiento y la pandemia, experimentaron más momentos de soledad y tristeza.

La siguiente actividad CONOCIENDO MIS ESTRESORES, se realizó de manera presencial en la Unidad Educativa, tomando para ello todas las medidas de bioseguridad para evitar el contagio. Se conoció que en la Unidad Educativa tienen como Proyecto Sociocomunitario Productivo el cuidado de la salud, por ello realizaron un mayor esfuerzo en la implementación de todas las medidas de bioseguridad como los pediluvios, desinfección de manos utilizando el alcohol en gel y el amonio cuaternario para la desinfección de todas las personas que ingresan a la Unidad Educativa como se muestra en la imagen

Imagen 1 foto del ingreso a la unidad educativa implementando las medidas de bioseguridad.



En inmediaciones de la Unidad Educativa Adrián Castillo Nava B, se utilizó las aulas de la unidad educativa para que participen los estudiantes, utilizando la técnica “lluvia de ideas” con el objetivo de que los estudiantes reconocieran los estresores y síntomas relacionados con el estrés académico y la forma de manifestarse en cada uno de los estudiantes, utilizando como estrategia un aprendizaje in situ; es decir los estudiantes por

medio de la interacción con sus compañeros/as , desarrollando el conocimiento a través espacios concretos, reales que en este caso es el ambiente de clases.

Partiendo de los conceptos que los estudiantes tienen sobre los estresores y síntomas de estrés académico, se desarrollaron varias situaciones creadas por ellos mismos, donde lograron identificar y reconocer los estresores y síntomas presentes.

Entre los estresores más mencionados fueron:

- 1) El uso de las plataformas virtuales. Indicaron que antes de la pandemia se conocía muy poco de las plataformas ZOOM o GOOGLE MEET, no estaban familiarizados con su uso, solo conocían WhatsApp y les costó bastante adaptarse a las plataformas de educación virtual, además de que consumía más megas y la señal no era muy estable, lo que ocasionaba estrés en los estudiantes.
- 2) Poco tiempo para realizar sus tareas, ya que como pasaban clases en sus casas, la mayoría tenía que realizar otras actividades, como ser: cuidar a sus hermanos, ayudar con labores de casa, ayudar a trabajar a sus papás en su actividad de comercio o artesanía. Lo que dejaba muy poco tiempo para realizar las tareas escolares.
- 3) Excesiva tarea. Indicaron que algunos profesores no avanzaban ni explicaban como lo hacían en clases presenciales, hacían una presentación general del tema y se después los llenaban de tareas, tareas de las que no aprendían mucho ya que la mayor parte de las tareas fue hacer copias manuales de textos que les enviaban en documentos Word o PDF; esto les ocasionó a algunos de los estudiantes rechazo hacia las tareas.
- 4) La falta de comprensión de los temas que avanzaban en clases. Sumado a la excesiva tarea, indicaron que el no comprender los temas de avance los frustraba y estresaba mucho, que el avance de clases virtuales no era lo mismo comparado con las clases presenciales, que se comprende mucho mejor con clases presenciales, sobre todo en materias donde se aplican números y fórmulas.

- 5) La participación en clases, sobre todo lo relacionado con las exposiciones. Indicaron que a algunos no les gusta exponer temas frente a sus compañeros, siempre tuvieron dificultades para ello; pero a algunos estudiantes este problema se les agravó con las clases virtuales ya que sus exposiciones debían ser filmadas y enviadas por celular o exponer en vivo frente a sus compañeros, lo que ocasionó mayor angustia porque estaban delante de cámaras y sus exposiciones no solo las veían sus compañeros o profesores, sino más personas: como ser padres de familia, hermanos de sus compañeros.
- 6) Alguna exposición que les resultaba graciosa a sus compañeros era difundida en redes sociales mediante memes o videos orientados a hacer mofa de ellos. Indicaron que esto de la virtualización dio lugar a nuevas formas de acoso escolar.

Imagen 2 Opiniones de estudiantes sobre sus estresores.



Entre los síntomas de estrés identificados por los estudiantes, que fueron mencionados de manera más frecuente, tenemos lo siguiente:

- 1) Trastorno de Sueño. Varios estudiantes indicaron que durante la pandemia y el desarrollo de las clases virtuales, que experimentaron más desorden en sus horarios de sueño, que se quedaban despiertos hasta más tarde, presentaban insomnio en las noches y en el días estaban cansados y con desgano.
- 2) Dolores de cabeza. Algunos estudiantes manifiestan que sufrieron dolores de cabeza frecuentes, señalan que sus papás en su mayoría atribuían eso al uso excesivo de celular y que le restaron importancia.
- 3) Morderse las uñas. Los estudiantes indicaron que al realizar el cuestionario del inventario SISCO les llamó la atención que el morderse las uñas fuera un síntoma de estrés y varios notaron que tienen ese problema, del que antes del inventario no eran conscientes. En el desarrollo de la lluvia de ideas, al tratar este síntoma, los estudiantes procedieron a bromear y mostrarse las uñas entre ellos; el morderse las uñas resultó ser una manía más frecuente de lo que ellos pensaban, generó risas inicialmente y después empatía entre los que tienen este problema.
- 4) Entre las reacciones psicológicas, expresaron en su mayoría que experimentaron ciertos niveles de depresión y ansiedad, que la pandemia y el distanciamiento de sus amigos del colegio les afectó mucho; sumado a que varios tuvieron familiares que atravesaron el Covid-19, algunos necesitaron asistencia médica, otros fueron atendidos en sus casas, pero tenían muy latente el riesgo que existía de poder perder algún ser querido y en algunos casos sufrieron la pérdida de algún familiar. Indican que en los momentos que la pandemia, lo último en lo que querían pensar era en sus clases o trabajos escolares.
- 5) En cuanto a las reacciones conductuales manifiestan que varios tuvieron tendencia al aislamiento, que tanto tiempo en sus casas y sin relacionarse directamente con sus amigos o profesores hizo que se empiecen a aislar más de las personas y

refugiarse más en el celular, en juegos en línea como ser free fire o mobile legends; o en su caso en Facebook o tik tok.

- 6) También indican que durante las clases virtuales y la pandemia, sus hábitos alimenticios cambiaron, como estaban en sus casas y tenían más alimentos a su alcance, les daban más ganas de comer, lo que ocasionó que suban de peso; sumado a que ya no hacían ejercicio en sus clases de educación física, ni podían jugar fútbol u otra disciplina con sus compañeros. Al volver a clases semipresenciales, fue notoria la subida de peso y eso les avergüenza un poco, porque los que no subieron de peso se burlan de ellos.
- 7) Desgano; muchos coinciden que tanta tarea y más tarea dio lugar que no quieran hacerla, ocasionando un desgano total; que ya no les llamó ni siquiera la atención el escuchar a los profesores en sus clases virtuales, confiesan que algunos se ponían a jugar en internet o ver redes sociales mientras pasaban clases, porque las clases eran muy aburridas. Aunque claro, destacan que si habían profesores que los motivaban a estudiar y buscaban la manera de llamar su atención en clases.

Una vez reconocidos los síntomas del estrés que los estudiantes consideran frecuentes, se procedió a hablar sobre las estrategias de afrontamiento; en lo que manifestó lo siguiente:

- 1) Algunos de ellos ya habían escuchado de sus padres o profesores sobre la comunicación asertiva y tratan de aplicarlo cuando pueden; principalmente con sus papás para explicarles cuando tienen tareas y se encuentran sin tiempo para poder realizar otras labores de casa, señalan que les funcionó en algunos casos.
- 2) Algunos indicaron que organizan su día, cuando tienen muchas tareas despiertan más temprano para hacerlas y ayudar a sus papás; porque no todos los casos son iguales, hay algunos que necesariamente tienen que apoyar en el trabajo a sus papás porque no cuentan con recursos económicos y tienen hermanos menores, así que tratan de aprovechar mejor su tiempo.

- 3) Un estudiante compartió que siempre que se encuentra preocupado, triste, estresado acude a Dios mediante las oraciones, que en su caso eso lo alivia y le da fortaleza; que es una práctica que aprendió de la iglesia a la que asiste.

Concluida la sesión se agradeció a los estudiantes por compartir sus experiencias y percepciones; ellos también manifestaron su satisfacción por la sesión, ya que hacerlo de manera presencial les agradó bastante, permitió también que puedan conocerse mejor entre compañeros, conocer que existen preocupaciones mutuas, que les ayudará a comprenderse mejor entre ellos.

El Objeto de la primera sesión fue cumplido ya se generó el espacio para el conocimiento y reconocimiento de sus estresores y síntomas; los estudiantes se sintieron satisfechos al ser escuchados y se mostraron con mucha predisposición para el desarrollo de la intervención. Con ello quedó concluida la primera fase del programa de intervención.

3.2. Fase II: Apropiación y uso de las estrategias de afrontamiento

En esta fase se desarrollaron cuatro actividades que tuvieron como objetivo que los estudiantes reconocieran sus estrategias y las utilizaran en el manejo del estrés académico.

Actividad # 2: Habilidades sociales

Tuvo como objetivo crear un espacio de aprendizaje en el que los estudiantes reconocieran, se apropiaran y usaran sus capacidades como estrategias de afrontamiento, con el fin de poder expresar, ante los demás, sus ideas, pensamientos y preocupaciones sin ofender o dañar al otro.

Antes del inicio se explicó cada una de los estilos de comunicación como la pasiva, asertiva y agresiva, indicándoles en términos generales en qué consiste cada estilo, según lo siguiente:

Comunicación Pasiva: Como bien dice la palabra, las personas que tienen este estilo son generalmente pasivas. Es decir, anteponen los deseos y los derechos de los demás a los suyos propios.

Comunicación Agresiva: Es el estilo opuesto al anterior. Las personas que tienen este estilo lo que hacen es anteponer sus deseos y derechos por encima de los de los demás. Además, suelen usar un lenguaje brusco o agresivo o incluso pueden llegar a insultar o menospreciar a otras personas.

Comunicación asertiva: Se trata del estilo que está en medio de los otros dos. En este, las personas buscan satisfacer sus deseos y derechos, pero sin poner en peligro o pisar los de los demás.

La actividad se desarrolló de forma participativa y partiendo de los conceptos que manejan los estudiantes sobre asertividad, su importancia, etc.

Para la realización de la actividad se utilizó un enfoque basado de cognición situada, por medio de la estrategia de aprendizaje centrado en la resolución de problemas auténticos, permitiendo que el estudiante logre no solo un conocimiento de habilidades sociales sino también, trate de proponer soluciones, tal como se estableció en el desarrollo de la actividad

Esta actividad se reforzó con la realización de un psicodrama con los estudiantes, dirigido a diferenciar los tres estilos de habilidades: pasiva, asertiva y agresiva, la consigna fue realizar un psicodrama donde se demuestre estos tres tipos de comunicación en el colegio, en el autobús y en la casa.

Imagen 3 Psicodrama mostrando las diferentes formas de comunicación en el autobús



Imagen 4 Psicodrama mostrando la comunicación asertiva en la unidad educativa



Una vez concluido se reflexionó sobre el desarrollo del psicodrama, logrando identificar cuáles son las habilidades más apropiadas para comunicarse de forma correcta con los

demás, sus ventajas y su importancia para cada estudiante, permitiendo alcanzar un aprendizaje significativo a través de situaciones reales que se presentan en el contexto escolar, familiar y que son parte de la vida cotidiana académica, donde los participantes expresaron lo que sintieron, aprendieron y cómo les puede servir para manejar la comunicación asertiva en diferentes aspectos de su vida y en especial en el ámbito escolar.

La anterior actividad ayudó a que los participantes lograran entender cómo comunicarse de manera asertiva y neutral al dirigirse a los docentes, a otros estudiantes o en su vida cotidiana. Lo anterior estuvo basado en los autores Vivas, Gallego & González (2006) en su libro “Educar las Emociones” quienes tratan, como aspecto central, sobre la comunicación asertiva y por eso, el texto fue utilizado como referente, ya que era uno de los temas a tratar para el desarrollo de la intervención. Otro autor que se tomó en cuenta fue Díaz (2003) con relación en el aprendizaje significativo, basado en la solución de problemas auténticos, donde se plantea que se le permite al estudiante elaborar análisis y buscar diferentes formas de resolución de problemas.

Realizar este psicodrama permitió que los estudiantes identifiquen cuál es el estilo de comunicación que más usan, al concluir algunos manifestaron que no eran conscientes de cómo se relacionaban con los demás, que ello les ocasionó problemas en algunas situaciones, ya sea porque les tocó estar en el papel de brabucón o brabucona o de víctima; que debido a su timidez o pasividad algunos se permitieron ser objeto de abusos, no solo en el plano escolar, sino también en sus familias. La actividad del psicodrama fue eficiente, ya que no solo reconocen sus propios estilos de comunicación, sino también de las personas de su entorno, como ser profesores, director, padres de familia, hermanos mayores, tíos, etc.

Para concluir se realizó una retroalimentación con los estudiantes, aclarando que la comunicación asertiva es la capacidad que tienen las personas para expresar sus ideas, pensamientos, emociones, etc., de manera segura, clara y sin agredir al otro, reconociendo

y respetando que al igual que él, el otro también tiene derechos que no deben ser vulnerados.

Actividad # 3: Organización del Tiempo

La siguiente sesión, tuvo como objetivo impulsar la planeación de actividades durante un período de tiempo determinado, por medio de la planeación escrita y mental, como estrategia de afrontamiento del estrés académico y así evitar tensiones no previstas frente a situaciones estresantes, el hecho de tener que realizar tareas y posponer por algún motivo hacen que éstas se acumulen y se conviertan en factores estresantes. La actividad se desarrolló de forma participativa bajo la estrategia de “mesa redonda”, de forma tal que se genera un diálogo con y entre los estudiantes, donde se les preguntó sobre: a) cómo organizan su tiempo, tanto diaria como semanalmente, b) dónde realizan sus actividades, c) cómo las organizan y d) cuál es el tiempo dedicado para las tareas escolares.

Imagen 5 muestra la planificación de sus actividades en mesa redonda.



Las respuestas a las interrogantes planteadas fueron las siguientes:

- a) cómo organizan su tiempo, tanto diaria como semanalmente

Entre las respuestas en las que hubo más coincidencia fue que no tienen una organización planificada, generalmente se ajustan a sus actividades rutinarias según éstas se vayan presentando; su tiempo se desarrolla entre sus clases, sus tareas escolares, sus obligaciones

en casa, ayudar con el cuidado de sus hermanos menores, apoyar con la venta en los días de feria que en la zona. Son pocos los que planifican previamente sus actividades; solo una estudiante manifestó contar con un horario distribuido para realizar sus actividades académicas, de relajación, de limpieza y orden.

b) dónde realizan sus actividades

Según lo que indican los estudiantes, a partir de la pandemia producida por el COVID-19, la mayoría de sus actividades las realizan en su casa, tanto las clases, las tareas y otros. Cuando se les pregunta si tienen un espacio específicamente destinado a la realización de tareas escolares, existen algunos que sí cuentan con un ambiente destinado a pasar clases, con un escritorio e iluminación suficiente; otros indican que no cuentan con una habitación que sea para ellos solos, que comparten espacios con sus hermanos y esto a veces les ocasiona desorden, porque sus cosas no están donde las dejan, algunos tuvieron dificultades inclusive en el desarrollo de las clases virtuales, porque al no tener espacio suficiente en su casa pasaban clases en el mismo ambiente que sus hermanos y no podían poner plena atención a las clases; se presentó algún caso extremo en el que al inicio de las clases virtuales no contaban con un dispositivo celular moderno para pasar clases, ni computadora para realizar las tareas que tenían que hacer.

c) cómo las organizan

Según lo que se conversó con los estudiantes, se identificó que existen algunos estudiantes que si tienen una organización relativamente buena ya que manejan un horario bien definido, llevando registro inclusive en su celular, ya que además de las clases del colegio se inscribieron a cursos de otras áreas, lo que demandó que tengan una mejor organización. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes indica que no tienen una organización definida, sino que se ajustan a lo que se les presenta y a veces se acumulan tareas, lo que les ocasiona que sus niveles de estrés suban; se percibe cierto rechazo a programar actividades porque lo ven innecesario y aburrido.

d) cuál es el tiempo dedicado para las tareas escolares

Con relación a ello, indicaron que pese a las clases virtuales, sus horarios se mantuvieron en los mismos, que pasan clases de 8:30 a 13:00; y las tareas las realizan en las tardes o noche, en promedio dedican aproximadamente 3 horas diarias a realizar las tareas.

Una vez escuchadas las participaciones se inició la siguiente actividad, orientada a que puedan organizar mejor sus actividades diarias. Para esta actividad, la estrategia que se utilizó del aprendizaje significativo fue el aprendizaje in situ, el cual como se menciona anteriormente se basa en un conocimiento a través de contextos reales, logrando en los estudiantes un mejor entendimiento, para ello, se les entregó una hoja en blanco, a cada uno, con el fin de que organizaran su horario, con el fin de mejorar el rendimiento en función del tiempo y de las actividades a realizar.

Por último, se les enseñaron algunas técnicas de organización del tiempo, como son:

- Programar las actividades todos los días, en función a las actividades que realizan, desde que despiertan hasta que se van a dormir.
- Realizar las actividades académicas en un lugar tranquilo, con mucha luz y sin ruido.
- Identificar el horario en el que trabajar mejor en sus tareas. Esto debido a que no todos tienen el mismo método de trabajo ni funcionan en los mismos horarios. Algunos indican que les gusta realizar sus tareas en la tarde, otros en la noche y otros en las primeras horas de la mañana cuando sus familiares aún duermen.
- Utilizar técnicas de estudio, como ser el subrayado, la realización de esquemas, la toma de apuntes, los resúmenes; para optimizar el tiempo que dedican a sus actividades académicas.

Terminada la explicación se hizo hincapié en que, el manejo del tiempo es algo importante y valioso ya que no se puede recuperar, nunca retrocede y tampoco se detiene; entonces, una forma de manejar el tiempo es por medio de la planificación de actividades,

organizándolas desde las más importantes a las menos prioritarias, esta organización se puede realizar por semanas, meses o años. Para la organización del tiempo es necesario tener en cuenta características como: el tiempo no se compra, tampoco se atrapa, es importante en la vida de las personas. El tiempo es lo único que no vuelve.

Concluyendo podemos mencionar que es necesario administrar el tiempo, de acuerdo a las prioridades del día, de forma tal que a cada actividad se le incrementen quince (15) minutos para que se pueda realizar de forma correcta y cumplir con su totalidad lo programado.

Solo así se lograrán objetivos siempre y cuando se tenga en cuenta que debe existir un plan de ejecución de la actividad a realizar y que bajo ningún motivo se deben posponer las actividades planeadas, ya que esto hará que no se cumpla a cabalidad lo deseado; así mismo, las personas deben ser eficaces y eficientes para lograr el éxito en todo lo planteado.

Actividad # 4: Superando mis miedos

Esta sesión tuvo como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clases. Esta fue una actividad participativa en la que los estudiantes realizaron una “lluvia de ideas” sobre los miedos que surgen en el aula de clases a la hora de exponer un tema o hablar en público.

Entre los miedos que más frecuentemente se les presentan tenemos a:

- miedo a equivocarse o trabarse en las exposiciones y que esto sea motivo de burla
- miedo a la sobreexposición que existe de los estudiantes con las exposiciones que son filmadas en el celular, ya que el número de personas que pueden llegar a verlos es mayor a cuando exponen en su salón de clases
- miedo a los exámenes y a olvidar lo estudiado
- miedo ser menospreciado por el profesor delante de todos sus compañeros

Como estrategia de intervención se desarrolló el aprendizaje in situ, permitiendo en los estudiantes el desarrollo de habilidades y resolución de problemas, el cual les afecta en su contexto escolar y en sus actividades académicas, para ello se aplicó la **técnica de relajación** la cual inició con una respiración profunda y purificante, además, se trabajó la técnica de relajación muscular para el manejo del estrés de Edmund Jacobson.

Quien desarrolló una técnica en la que se trabaja el tono muscular y cuya finalidad es disminuir los niveles de ansiedad en las personas. Por esto, durante la actividad se les pidió a los participantes que relajaran todos los músculos y realizaran ejercicios, como movimientos circulares en todo su cuerpo. Luego se les pidió que tensionaran cada parte de su cuerpo y lentamente los distorsionarán (brazos, hombros, piernas, pies, abdomen). Son movimientos sencillos que se pueden realizar a cualquier hora del día y en cualquier lugar.

Ejercicio 1, se pusieron de pie en posición erguida separando los pies alienando a los hombros, con manos en la cintura, se pusieron de puntitas por 10 segundos,

Ejercicio 2, pusieron su peso en los talones por 10 segundos, así activaron las articulaciones, hay que tratar la parte emocional, en ocasiones los retos y preocupaciones del día a día nos llevan al estrés.

Ejercicio 3, con pies separados y manos en la cintura giraron la cadera hacia la derecha 10 veces y luego 10 veces a la izquierda. Se elimina la tensión en la zona lumbar y eliminar el dolor, una buena alternativa es acudir a un gimnasio o caminar que despeja la mente.

Ejercicio 4, manos en la cadera, girar los hombros hacia adelante 10 veces y 10 veces hacia atrás para el calentamiento de articulaciones y la pesadez disminuye poco a poco.

Imagen 6 calentamiento para articulaciones hombros adelante y atrás



Imagen 7 Ejercicios para calentamiento de articulaciones.



Ejercicio 5, elevar brazos de manera que queden completamente estirados y luego toca tus hombros por 10 veces. Esto sirve para movilizarse.

Imagen 8 Ejercicios para movilizarse y activar energía



Ejercicio 6, la respiración es importante, si se sienten presionados ante una situación, respirar profundamente mantener el aire unos segundos y exhalar, repetir las veces que se necesite hasta sentirse más tranquilo.

Ejercicio 7, estiraron las manos hacia adelante y mover la muñeca hacia abajo y arriba.

Imagen 9 muestra ejercicio para relajar las manos.



Escuchar música, favorece a la salud, porque elimina el dolor de cabeza, el estrés disminuye considerablemente y puedes concentrarte en tus actividades y mejora el estado de ánimo.

Ejercicio 8, girar la cabeza al lado izquierdo y mantenerla durante 5 segundos y luego como si quisieras tocarla con tu oreja y repite el mismo movimiento al otro lado y finalmente hacia adelante, así prevendrás el dolor de tortícolis.

Trata de externar tus pensamientos y preocupaciones, escribir ayuda a liberarse muchísimo.

Ejercicio 9, trabajar la zona cervical, estiramiento, girar la cabeza al lado derecho y con tu mano jala hacia abajo durante 10 segundos, luego al lado izquierdo y jala hacia abajo.

En ocasiones, nuestra rutina diaria hace que nos sintamos estresados, puedes planear tus actividades, un día de campo, estar en contacto con la naturaleza es placentero, ayuda a tranquilizarte o pensar en algo que los hiciera felices e imaginaran que estaban en ese lugar.

Ejercicio 10, coloca tu pie derecho adelante y el izquierdo atrás e inclinar adelante flexionando la rodilla derecha, pero sin levantar los talones, mantenerse ahí durante 10 segundos, ahora cambia la posición de los pies, por 10 segundos y este movimiento puedes repetir 5 veces.

Antes de dormir tomar una taza de té verde o manzanilla que te ayudarán a quemar calorías.

Ejercicio 11, levanta tu pierna derecha y sostenla con tus manos durante 10 segundos y luego lo mismo con la pierna izquierda.

Otra actividad para eliminar los nervios es la natación que te ayuda a relajar los músculos, es relajante y ayuda a bajar los niveles de estrés; se recomendó que puedan practicar la natación cuando les sea posible.

Concluida la sesión, se les preguntó a los estudiantes cuál había sido la percepción que tuvieron respecto a la técnica de relación muscular, ellos indicaron que efectivamente es útil esa actividad, ya que disminuye su ansiedad y tensión.

Actividad # 5: Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico

La última sesión estuvo orientada a que los estudiantes analicen diferentes situaciones que se presentan en el contexto escolar, pero mostradas en imágenes didácticas. Situaciones que deberían resolver utilizando las estrategias de afrontamiento, los estresores y síntomas aprendidos y cuyo objetivo era que los estudiantes aplicaran las estrategias, estresores y síntomas ya vistas y analizadas en el manejo del estrés académico. Como estrategia de trabajo se utilizó el aprendizaje centrado en resolver problemas auténticos, por medio de las imágenes presentadas con situaciones que se presentan en el ámbito escolar, permitiendo poner en uso todos sus recursos a nivel cognitivo para resolver problemas y dar soluciones óptimas para al manejo del estrés académico. Además, se analizaron los resultados de cada una de las actividades realizadas en las anteriores fases.

Las actividades que se desarrollaron fueron basadas en el aprendizaje significativo, haciendo referencia a aprendizajes in situ y aprendizajes centrados en la resolución de problemas auténticos. Con el fin que los estudiantes logren una mayor comprensión y cambios en su forma de participación, en la interacción con los demás y la manera de dar soluciones a los problemas que se generan en el ámbito escolar relacionados con el manejo del estrés académico, así como lo plantea (Díaz, 2006). Quien plantea que el aprendizaje se deriva de los cambios que hacen las personas en la forma de participar y comprender, cuya acción es de manera conjunta.

Finalmente, como parte fundamental del programa de intervención, se tiene la **Encuesta** que es una evaluación aplicada en cada una de las actividades de la primera y segunda fases, y cuyo objetivo fue conocer el nivel de satisfacción de las actividades realizadas a los estudiantes. Así, la encuesta contenía cuatro (4) preguntas sobre aspectos relativos a la primera y segunda fases y que los participantes podían calificar de 1 a 5 donde 1 es

bajo, 2 regular 3 medio, 4 bueno y 5 es alto. Por medio de esta evaluación se pudo conocer la opinión de los participantes sobre las actividades y si realmente se pueden aplicar en la vida cotidiana de los estudiantes. Además, permitió saber si se cumplieron los objetivos y si hubo claridad con cada uno de los temas. También se llevó a cabo la evaluación por la necesidad de conocer la opinión de los estudiantes sobre el trabajo a realizar.

Los estudiantes se sintieron motivados con las actividades realizadas, ahora pueden identificar si tienen o no estrés, sobre la comunicación mencionaron que es importante la comunicación asertiva, saber decir no cuando tienen tareas por realizar para no acumularse, priorizar los trabajos, utilizando técnicas de estudio, como el subrayado y fichas, sobre todo planificar sus actividades escolares volviéndolos hábitos con el horario que tienen. Respecto a los ejercicios de relajación dijeron que es interesante realizarlos con el fin de des estresarse y que se lo realizarían con sus familias.

3.3. Análisis de los hallazgos

Una vez descritas las actividades desarrolladas en el presente trabajo de intervención, se procederá a realizar un análisis sobre los hallazgos obtenidos, distribuyéndose en las dos fases que se tomaron en cuenta en la presente intervención psicológica.

Fase I: Conocimiento y reconocimiento

Análisis de los resultados de la aplicación del inventario SISCO.

De los resultados obtenidos se tiene que los estresores más comunes son: la competitividad grupal, la excesiva carga de tareas, las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado y la participación en clases.

En cuanto a las reacciones físicas que presentan, las más comunes son el trastorno de sueño, la somnolencia, los dolores de cabeza y el morderse las uñas.

Las reacciones psicológicas que más presentan son la inquietud o incapacidad para relajarse, la depresión y ansiedad.

Las reacciones conductuales más frecuentes son: el aislamiento, desgano, aumento en el consumo de alimentos.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más conocidas y aplicadas son la habilidad asertiva, elaboración de un plan y búsqueda de información.

Producto de la aplicación del inventario SISCO se identificó que los estudiantes presentan niveles moderados de estrés.

Al realizar la primera sesión presencial con la lluvia de ideas y conociendo más las percepciones, experiencias y expectativas sobre la intervención, se pudo generar un ambiente propicio para la participación de los estudiantes, quienes si bien tenían conocimientos básicos sobre el estrés, no identificaban claramente los estresores y los síntomas que presentan, mostrándose sorprendidos inclusive con algunas reacciones físicas que presentan y las realizan de manera involuntaria, como ser el consumir más alimentos o el morderse las uñas.

Se identificó que producto de la pandemia y la aplicación de clases virtuales, aparecieron nuevos motivos de estrés, como ser el hecho de sentirse sobreexposados en las presentaciones o exposiciones que deben presentar en videos, ya que la misma se puede reproducir muchas veces, la cantidad de personas que las ven son mayores a las que se presentan en las clases presenciales, además de que un motivo de estrés y angustia.

Producto de las clases virtuales y la pandemia, los estudiantes se manifiestan afectados con la excesiva carga de tareas escolares, que en algunos casos se resumió a transcribir manualmente documentos PDF o Word que les enviaban, literalmente un copiar y copiar textos; lo que ocasionó rechazo a las actividades académicas.

Con lo mencionado destaca cada vez más la consigna de “educar sin estrés”; por lo que es necesario que los profesores comprendan que el hecho de cargar más tareas a los estudiantes o avanzar más contenido temático no los hace mejores maestros, sino, por el

contrario, en ocasiones solo llenan de estrés a los estudiantes provocando rechazo, cansancio o desgano.

Ahora se describe los logros que alcanzaron los participantes en las actividades desarrolladas en la fase II:

Tabla 2 Logros alcanzados

	Conocimiento de sus estresores	Apropiación uso de estrategias de afrontamiento
Nivel 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestra interés por conocer los conceptos, ▪ Habla poco, prefiere callarse. ▪ Pone atención a los estresores de sus compañeros e identifica los suyos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestra interés por conocer las maneras de afrontar el estrés. ▪ Se interesa por identificar las estrategias de afrontamiento
Nivel 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza la empatía para comprender a sus compañeros. ▪ Relaciona las actividades escolares, académicas con los síntomas que producen del estrés. ▪ Identifica sus dolencias corporales como síntomas del estrés. ▪ Se apropia de los conceptos del estrés, de los síntomas que 	<p>Utiliza estrategias para el manejo de los síntomas y estresores que tiene.</p> <p>Manifiesta soluciones nuevas para resolver problemáticas de estrés académico desde su vivencia.</p> <p>Saben que una buena planificación ayudará a culminarlas a tiempo sus trabajos.</p>

	producen en el desarrollo escolar.	
Nivel 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es empático con sus compañeros. ▪ Reconoce sus estresores y los síntomas que tienen. ▪ Comprenden que la comunicación asertiva es mejor que la pasiva y la agresiva. ▪ Manifiesta los estresores de su vida cotidiana en su casa y en el colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza la comunicación asertiva con sus profesores y con sus compañeros. ▪ Realiza ejercicios de relajación cuando lo requiere. ▪ Comprende que el deporte, ejercicios físicos hacen que se relaje. ▪ Planifica sus actividades escolares por prioridad para no estresarse.

Producto del trabajo de intervención se logró que los estudiantes puedan identificar sus principales estresores, síntomas que se les presenta a cada uno, para que puedan trabajar con estrategias de afrontamiento y mejorar las relaciones interpersonales, así como reducir sus niveles de estrés.

CAPITULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL

4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional

Concluida la intervención psicológica a partir de ésta experiencia, tengo mayor claridad respecto a mi proyección profesional, teniendo como objetivo a futuro el desempeñarme

en el área de la psicología educativa, que de acuerdo a Klausmeier, “es la disciplina que se encarga de los procesos de enseñanza y aprendizaje; amplía los métodos y teorías de la psicología en general y también fundamenta sus propias teorías en el ámbito educativo, puede conceptuarse como un ámbito de conocimiento con una existencia propia, como una disciplina que ocupa un espacio claro en el conjunto de las disciplinas psicológicas y educativas (Klausmeier J, 1990); los psicólogos educativos estudian lo que la gente expresa y hace en el proceso educativo, lo que los maestros enseñan y cómo sus alumnos aprenden de manera significativa en el contexto de un currículum particular, en un ambiente específico donde se pretende llevar a cabo la formación.

Me interesa desenvolverme en ésta área porque soy maestra del magisterio y gracias al contacto que tengo con los estudiantes identifico que se requiere mayor atención al proceso de enseñanza aprendizaje para lograr un aprendizaje significativo. Lastimosamente la formación se mantiene centrada en el cognitivismo, pese a que tendríamos que trabajar en las áreas de SER, SABER HACER y DECIDIR, la educación sigue concentrada en el saber y en el hacer; se tiene al estudiante como un objeto al que se debe llenar de conocimientos y contenidos y casi siempre se olvida que es un ser humano, que es afectado por un conjunto de emociones, que tienen diversos problemas, intereses y habilidades.

Considero que debe trabajarse también en el manejo de las emociones, ya que afectan el proceso de enseñanza aprendizaje; se debe buscar una formación integral de los estudiantes, las unidades educativas deberían ser un centro de formación orientada en el ser humano, dotando a los estudiantes de las habilidades y valores que les serán útiles en la vida; partiendo de una educación en las emociones, para que aprendan a identificar cómo se sienten, qué les molesta, qué los motiva, profundizar en habilidades de autoconocimiento para posteriormente aprender a relacionarse mejor con las personas de su entorno.

¿Cuántos buenos estudiantes, con buenas calificaciones se ven truncados en la vida por no tener un buen manejo de sus emociones?; ¿cuántos estudiantes no terminan odiando el estudio o trastornando por no tener un buen manejo del estrés?, son varios y a muchos de

los maestros o autoridades educativas no les interesa. Para tener buenos profesionales se debe trabajar en formar personas de manera íntegra, no solo llenarlos de conocimientos. Es necesario que los profesores también reciban formación y actualización constante, no solo en contenidos teóricos, sino también en psicopedagogía para ofrecer un aprendizaje más significativo, que desarrolle la innovación y creatividad.

Me interesaría mucho en el futuro poder ser parte de proyectos educativos orientados a reformular la malla curricular de las unidades educativas, para que esta también tome en cuenta la formación desde la perspectiva psicológica, incluir temas como identificación y manejo de emociones desde el área colateral, que se generen más espacios para actividades orientadas a la creatividad, estimulación intelectual, dándole sentido a cada uno de los procesos y eventos que se organizan, que se trate al estudiante con altos niveles de empatía, para que los maestros se tomen el tiempo de conocer más sobre ellos, los problemas y limitaciones que atraviesan, se identifiquen las potencialidades individuales y se trabajen en ellas, y no se trate a todos con el mismo molde sino que exista una educación diferenciada.

BIBLIOGRAFÍA

Barraza-Macías, C. R. (2020). VALIDACIÓN DEL INVENTARIO SISCO SV-21. En C. R. Barraza-Macías, *VALIDACIÓN DEL INVENTARIO SISCO SV-21* (pág. 18). México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.

- Barraza Macías, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Zacatecas, México: Ponencia presentada en el cuarto Congreso Regional de investigación educativa.
- Bolivia/2020/Palacios, U. (2020). <https://www.unicef.org/bolivia/historias/unicef-plantea-bolivia-un-trabajo-conjunto-para-enfrentar-desaf%C3%ADos-de-la-educaci%C3%B3n-por-el>. En UNICEF.
- Comisión POA, A. (2021). *Plan Operativo Anual*. El Alto.
- Díaz. (2003). Cognición situada y estrategias de aprendizaje significativo. <http://redie.ens.uabc.mx/vol5no2/contenido-arceo.html>, 8.
- Justo, F. (2016). tesis de grado para la obtención de título de maestría. En *APRENDIZAJES COOPERATIVOS* (pág. 140). LA PAZ.
- Niñas y adolescentes desarrollaron aplicaciones para enfrentar la COVID-19 y mejorar el aprendizaje. (2021). En *UNICEF PARA CADA INFANCIA*.
- SITEAL, S. D. (6 de JUNIO de 2020). *Siteal*. Obtenido de https://siip.produccion.gob.bo/repSIIP2/files/normativa_12345_08062020aeca.pdf: normativa_12345_08062020aeca.pdf
- Valdivia, A. V. (2020). reflexiones sobre la pandemia en Bolivia IISEC-UCB N.7. *Serie "Reflexiones sobre la pandemia en Bolivia. IISEC-UCB N.7., 3*.
- VARGAS, M. O. (s.f.). CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD. En M. O. VARGAS, *CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD, GUÍA DE ORIENTACIÓN* (pág. 16). Chile: EDITORA PAOLA GONZALES VALDERRAMA.
- Barraza, M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología*, 110-129.
- Del Río, L. M. (s.f.). *PsicoAbreu*. Obtenido de <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>
- Gonzalez, C., Fernández, C. L., Gonzalez, D. L., & Freire, R. C. (Abril-Agosto de 2010). *Elsevier*. Obtenido de Revista de Fisioterapia: <https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantes-S0211563810000362>
- Klausmeier J, G. W. (1990). *Psicología Educativa. Habilidades humanas y aprendizaje*. Mexico: Harla.

- Rodríguez, G. B. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería CyL*, 25.
- Román, C., & Hernández. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la Educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14.