

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



PROYECTO DE GRADO

**GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA
EDUCATIVO DE TÉCNICAS AUTO APLICABLES PARA LA
PREVENCIÓN DE SUS EFECTOS**

**(Estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la
Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022)**

Proyecto de grado para optar a la Licenciatura en Ciencias de la Educación

Postulante: Lizeth Choque Mamani

Tutor: Dr. Juan Eduardo García Duchén PhD.

LA PAZ – BOLIVIA

2023

DEDICATORIA

Quiero dedicar especialmente a mis padres, hermanos (as) por apoyarme y no dejarme caer ni darme por vencida y por el apoyo incondicional.

A los docentes de la carrera Ciencias de la Educación quienes hicieron posible que esta investigación sea posible.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, hermanos (as), porque a pesar de dificultades y problemas, siempre estuvieron ahí apoyándome en esos momentos difíciles.

A mi tutor Dr. Juan Eduardo García Duchén PhD. Quien sin interés alguno aceptó guiar mi proyecto de grado, por la colaboración y por su comprensión.

A la Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Carrera Ciencias de la Educación por darme la oportunidad de culminar mis estudios y mi formación profesional.

A todos los docentes de la Carrera Ciencias de la Educación por su enseñanza.

ÍNDICE

RESUMEN TÉCNICO DEL PROYECTO	
INTRODUCCIÓN.....	
CAPÍTULO I.....	1
MARCO CONTEXTUAL	1
1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UMSA	1
1.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	4
1.2 ASPECTO SOCIO CULTURAL.....	5
1.3 MISIÓN.....	7
1.4 VISIÓN.....	7
1.5 OBJETIVO PRINCIPAL.....	7
CAPÍTULO II.....	8
DIAGNÓSTICO	8
2. METODOLOGÍA DEL DIAGNÓSTICO	8
2.1 OBJETIVOS.....	8
2.1.1 OBJETIVO GENERAL	8
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
2.2 TIPO DE DIAGNÓSTICO.....	8
2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DIAGNÓSTICA	9
2.3.1 CUESTIONARIO INFORMATIVO	9
2.3.2 TEST INVENTARIO SISCO SV-21	10
2.4 POBLACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO	10

2.5 ANÁLISIS SITUACIONAL DEL PROBLEMA	11
2.6 RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS DIAGNÓSTICOS.....	12
2.6.1 RESULTADO CUESTIONARIO INFORMATIVO.....	12
2.6.2 RESULTADOS TEST SISCO SV-21.....	15
2.7 IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	21
2.8 ANÁLISIS DEL PROBLEMA.....	22
2.9 PROPUESTA DE PROYECTO EDUCATIVO.....	24
CAPÍTULO III.....	24
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	24
3.1 ESTRÉS.....	24
3.1.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?.....	24
3.1.2 EFECTOS DEL ESTRÉS	25
3.1.3 EL ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO, EUSTRES Y DISTRES	26
3.1.4 FACTORES ASOCIADOS AL DESARROLLO DEL ESTRÉS.....	27
3.1.5 TIPOS DE ESTRÉS POR NIVEL	29
3.1.6 IMPORTANCIA DEL CONTROL DEL ESTRÉS.....	31
3.2 ESTRÉS ACADÉMICO.....	32
3.2.1 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	34
3.2.2 ESTRESORES ACADÉMICOS.....	34
3.2.3 FACTORES ASOCIADOS AL DESARROLLO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	36
3.2.4 EFECTOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	37
3.3 PROGRAMAS EDUCATIVOS DE AUTOAPLICACIÓN	39
3.3.1 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA EDUCATIVO?.....	39

3.3.2 VIDEOS EDUCATIVOS.....	40
3.3.3 ¿QUÉ ES AUTOAPLICACIÓN?	43
3.3.4 LAS TÉCNICAS AUTOAPLICABLES	43
3.3.5 GESTION DEL ESTRÉS ACADEMICO A TRAVES DE TECNICAS AUTOAPLICADAS	44
CAPÍTULO IV	46
DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL PROYECTO	46
4.1 ANTECEDENTES	46
4.2 DATOS REFERENCIALES DEL PROYECTO	48
4.2.1 UBICACIÓN DEPARTAMENTAL Y MUNICIPAL	48
4.2.2 LOCALIZACIÓN	48
4.2.3 POBLACIÓN BENEFICIARIA	48
4.2.4 DURACIÓN.....	49
4.3 CONDICIONES DEL PROYECTO	49
4.3.1 VIABILIDAD DEL PROYECTO	49
4.3.2 FACTIBILIDAD DEL PROYECTO	51
4.4 METODOLOGÍA DE LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO	52
4.4.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS	52
4.4.2 ÁRBOL DE OBJETIVOS.....	54
4.4.3 MATRIZ DEL MARCO LÓGICO	55
4.5 ESTRUCTURA DEL PROYECTO	58
4.5.1 FINALIDAD DEL PROYECTO	58
4.5.2 OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	58
4.5.3 METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN	59

4.6 PLAN OPERATIVO DEL PROYECTO	60
4.6.1 NOMBRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO	60
4.6.2 FUNDAMENTACIÓN	60
4.6.3 DESARROLLO DEL PROYECTO.....	61
4.6.4 IMPACTO.....	62
4.6.5 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	62
4.6.6 DURACIÓN DEL PROYECTO	64
4.6.7 ACTIVIDADES Y MONITOREO	64
4.7 DISEÑO DEL PROYECTO.....	65
4.8 CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE LAS ETAPAS DEL PROYECTO	68
4.9 PRESUPUESTO DEL PROYECTO.....	69
4.9.1 INVERSIÓN Y FUENTE DE FINANCIAMIENTO	69
4.9.2 FINANCIAMIENTO	69
4.9.3 PRESUPUESTO	69
4.10 CRONOGRAMA DEL PROYECTO.....	71
CAPÍTULO V	72
EVALUACIÓN ALCANCE Y RESULTADOS DEL PROYECTO	72
5.1 EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	72
5.1.1 RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE LOS TIEMPOS Y CANTIDADES DE VISUALIZACIONES DE LOS VIDEOS EDUCATIVOS.....	72
5.1.2 RESULTADOS POST TEST E INTERPRETACIÓN DEL TEST SISCO SV-21	77
5.2 INDICADORES DEL PROYECTO.....	83
5.2.1 METAS ALCANZADAS DEL PROYECTO	83
5.3 EVALUACIÓN DE IMPACTO Y ALCANCE.....	83

CAPÍTULO VI	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	84
5.1 CONCLUSIONES.....	84
5.2 RECOMENDACIONES.....	86
BIBLIOGRAFÍA.....	87
ANEXOS.....	90

INDICE DE TABLAS

Tabla Nro.1.....	12
Tabla Nro.2.....	17
Tabla Nro.3.....	18
Tabla Nro.4.....	19
Tabla Nro.5.....	20
Tabla Nro.6.....	79
Tabla Nro.7.....	80
Tabla Nro.8.....	81
Tabla Nro.9.....	82

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico Nro.1.....	13
Gráfico Nro.2.....	14
Gráfico Nro.3.....	14
Gráfico Nro.4.....	15
Gráfico Nro.5.....	16

Gráfico Nro.6.....53

Gráfico Nro.7.....54

Gráfico Nro.8.....59

Gráfico Nro.9.....72

Gráfico Nro.10.....73

Gráfico Nro.11.....74

Gráfico Nro.12.....75

Gráfico Nro.13.....76

Gráfico Nro.14.....77

Gráfico Nro.15.....78

RESUMEN TÉCNICO DEL PROYECTO

1. Nombre del Proyecto	Gestión del estrés académico a través de un programa educativo de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos.
2. Duración del Proyecto	3 meses Octubre-noviembre y diciembre de 2022
3. Problema Central	Elevado índice de la presencia de estrés académico a nivel medio y alto en los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
4. Objetivos del Proyecto	<p>Objetivo general:</p> ❖ Desarrollar un programa educativo virtual enfocado en la gestión del estrés académico a través de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos dirigido a estudiantes universitario de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, de la UMSA durante la gestión 2022. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Establecer los niveles de estrés académico que poseen los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. ➤ Diseñar un programa educativo virtual de técnicas y estrategias auto aplicables que permitan reducir el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. ➤ Socializar el programa virtual y sus beneficios con la comunidad universitaria de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. ➤ Establecer el nivel de alcance que presente el programa virtual. ➤ Establecer el nivel de impacto que genere el proyecto.
5. Población beneficiaria	<p>Directos: 200 Estudiantes de la Facultad de humanidades y Ciencias de la Educación</p> <p>Indirecto: Familiares de los beneficiarios directos.</p>

	<p>Estudiantes que de manera indirecta conozcan el programa y puedan visualizar el contenido para aplicarlos en el desarrollo de sus actividades académicas.</p> <p>Población en general que visualice los contenidos del programa educativo de gestión del estrés académico.</p>
6. Instituciones y organizaciones Involucradas	<p>Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.</p> <p>Carrera de Bibliotecología y Ciencias de la Información, Ciencias de la educación, Filosofía, Historia, Lingüística e idiomas, Literatura, Psicología y Turismo.</p>
7. Ubicación	<p>El proyecto se ejecuta a través de plataformas virtuales de reproducción de contenido multimedia (YouTube y Facebook Wach).</p> <p>Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación ubicado en el municipio de La Paz.</p>
8. Conceptos claves	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión del estrés • estrés académico • Programa educativo • Técnicas auto aplicables • Prevención.
9. Costos	TOTAL, 16.686 Bs

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de grado se enfoca en dar una alternativa viable de solución para la gestión del estrés académico que se encuentra presente en los estudiantes de educación superior, de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, de la Universidad Mayor de San Andrés, por lo cual, se fundamenta en base a un diagnóstico establecido con respecto a los niveles de estrés detectados en los estudiantes de las carreras pertenecientes a dicha Facultad y que el mismo genera riesgos en la salud de los estudiantes y por consiguiente también en su rendimiento académico.

Dado que el estrés académico es una reacción que de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, ante eventos o hechos académicos, puede generar efectos como el bajo rendimiento académico, falta de interés y motivación en las actividades curriculares y extra curriculares, enfermedades físicas biológicas como malestares estomacales, contribuir a infecciones, falta de apetito, falta de sueño, entre otra, así también puede generar afecciones de tipo neurológicas, como ser ansiedad, migrañas, parálisis fácil e incluso llegar a generar pre embolias y embolias en los casos más severos, por lo cual el estrés académico es una amenaza latente en los estudiantes en formación en educación superior.

Los niveles de estrés que los estudiantes van desarrollando a lo largo de las actividades académicas debido a su carga horaria, exigencia, económica y académica como tal como ser la carga de trabajos prácticos, elaboración de presentaciones, exámenes parciales, exámenes finales y otros, no solo son elementos que pueden afectar al rendimiento académico de los mismos, sino también de manera directa generar efectos negativos en la salud de los estudiantes, dado que este estrés que se genera no es gestionado adecuadamente y desencadena una serie de efectos que son negativos en la salud física y mental y en el rendimiento académico de los estudiantes.

La educación virtual por otra parte, que es una modalidad de educación vigente dentro de la Facultad de humanidades y Ciencias, presenta un nuevo reto tanto para estudiantes como para docentes, aunque siendo estos primeros quienes más han sentido el impacto, debido a que asumen un rol más protagónico dentro de su autoformación y la exigencia de las actividades formativas a nivel virtual, lo que hace que inevitablemente se generen niveles de estrés, debido a diversos factores vinculados a la educación virtual.

La auto gestión del estrés académico es una propuesta de proyecto que se enfoca en que el estudiante de educación superior pueda aprender de manera autónoma primeramente como es que se genera el estrés académico, cuáles son sus principales características, la forma en cómo va mostrando sus primeros efectos y cuáles son las consecuencias que puede llegar a generar en caso de no gestionarse adecuadamente, por lo cual es fundamental que el estudiante aprenda a gestionar el estrés.

Por otra parte el estudiante que conoce cuales son las causas y efectos que puede generar el estrés académico, debe aprender a auto gestionar dicho estrés, debido a que los estudiantes de educación superior están sometidos constantemente al mismo y es inevitable que se encuentre en constantes situaciones que le generen este tipo de estrés, de este modo a través de videos tutoriales y afiches promocionales, se buscara que los estudiantes aprendan técnicas, actividades y estrategias que permitan que de manera autónoma logren gestionar, canalizar y mitigar los efectos negativos que pueden generarse debido al estrés académico.

De este modo, a nivel general se debe afirmar que el presente proyecto busca generar un programa que promueva que los estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, durante la gestión 2022, puedan aprender a gestionar el estrés académico de manera autónoma, de este modo mitigar los efectos que este pueda generar y así también permitir indagar en los efectos positivos que se pueden generar en el estudiante, cuando este a logrado gestionar adecuadamente el estrés académico.

El proyecto planteado será autogestionado y tomará parte de contribución a la comunidad estudiantil universitaria, así también permitirá ver los efectos generados por el programa planteado para la gestión del estrés académico.

Por otra parte, considerando la actual tendencia tecnológica emergente, y la modalidad virtual de estudios, se tomarán medios digitales para lograr la consecución de los objetivos planteados del presente proyecto, de este modo se plantea trabajar de mejor manera con videos tutoriales educativos enfocados en la enseñanza de las características, causas y efectos y a la vez también las técnicas de gestión del estrés académico.

CAPÍTULO I

MARCO CONTEXTUAL

1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UMSA

Para referirse a la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, es necesario contextualizar dentro de la creación y el camino recorrido por la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) en tanto es una unidad académica de larga data.

La UMSA fue denominada inicialmente como Universidad de La Paz, y fue creada mediante el Decreto Supremo del 25 de octubre de 1830 firmado por el Mariscal Andrés de Santa Cruz y el ministro del Interior, don Mariano Enrique Calvo. Así se inauguraron oficialmente sus actividades académicas el 30 de noviembre del mismo año. Sus fundadores fueron José María Dalence y José Agustín Fernández de Córdova.

A través del Decreto Supremo de fecha 30 de noviembre de 1830; es decir, ni bien iniciadas las actividades académicas, se derogó el decreto anterior, modificando el nombre como Universidad Menor de San Andrés. Esta fue una expresión de reconocimiento y agradecimiento al presidente Andrés de Santa Cruz. Fue el 28 de mayo de 1927 que adquirió su nombre definitivo, el cual perdura hasta la actualidad como Universidad Mayor de San Andrés en homenaje a su fundador. En el primer estatuto de 1832 figuraba la Cátedra de Filosofía, en la que los contenidos giraban en torno al estudio de la ideología, geometría, álgebra, matemáticas, física, trigonometría y moral.

Durante el gobierno de José Ballivián en 1845 se aprobó un Estatuto Universitario que contemplaba las siguientes cinco facultades: Teología, Derecho y Ciencias Políticas; Medicina; Ciencias Matemáticas y Física; y la Facultad de Filosofía y Humanidades. Asimismo, se establecieron los grados académicos de bachillerato y licenciatura, aunque el trabajo académico de las humanidades fue inexistente.

La Facultad de Humanidades habría tenido 171 años de existencia, pero llegó prácticamente a desaparecer hasta la década de los años cuarenta, debido a que sus actividades académicas eran mínimas y sin ninguna relevancia en los hechos. En el siglo XX, el rector Héctor

Ormachea Zalles reimpulsó en 1944 a la Facultad de Humanidades con un nuevo plan de estudios dirigido por Roberto Prudencio.

La universidad logró conquistar la autonomía universitaria en los años treinta, preparando el terreno para el establecimiento de nuevas perspectivas desde las ciencias humanas que tienen un realce político e ideológico con la Revolución Nacional de 1952. De hecho, en 1954 se estableció el co-gobierno paritario y el ingreso libre.

A comienzos de 1964, la UMSA autorizó para que la facultad Filosofía y Letras se dividan en tres partes y ofrezca planes de estudio en Historia, Literatura y Filosofía. Dos años después (24 de enero de 1966), una resolución del consejo universitario estableció una nueva división en cuatro áreas, creando las licenciaturas en Filosofía, Historia, Literatura (anteriormente denominada de Escuela de Letras) y Pedagogía, que posteriormente cambió su nombre a Carrera de Ciencias de la Educación.

Los años sesenta se caracterizaron por una incertidumbre y una fuerte represión autoritaria. La Revolución del 52 empezó a degenerar rápidamente y el golpe de Estado de 1963 inviabilizó toda posibilidad de fortalecer las reformas sociales, la universidad y el desarrollo democrático. Los sesenta trajeron, sin embargo, la efervescencia revolucionaria con los intentos del Che Guevara en 1967 y Teoponte en 1969. La experiencia universitaria muestra que un nuevo tipo de activismo político fue madurando a riesgo de ser reprimido durante las dictaduras hasta alcanzar la Revolución Universitaria de 1970.

La fundación de las diferentes carreras también tuvo una evolución importante. En 1970 se toma la decisión para que el departamento de idiomas que funcionaba en ingeniería pase a depender de la Facultad de Filosofía y Letras, convirtiéndose en Carrera de Lingüística e Idiomas en 1972. Este mismo año se funda el Instituto de Estudios bolivianos. La Escuela de Bibliotecarios fue creada en pleno auge del Consejo Supremo Revolucionario de la UMSA en 1970. Posteriormente se transforma en Carrera de Bibliotecología y Ciencias de la Información en 1979.

El golpe de Estado de 1971 no solamente destruyó todas las formas de activismo revolucionario y reivindicaciones populares, sino que sumió a la universidad en una profunda domesticación institucional. Se fundó el Consejo Nacional de Educación Superior (CNES) que gobernó la universidad con una política autoritaria y el intento de profesionalizar a los

estudiantes con un criterio desarrollista, pero sin una mirada que institucionalice el conocimiento científico y la libertad de pensamiento. Durante este periodo, la Facultad de Filosofía y Letras cambió de nombre por Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación en agosto de 1972.

En julio de 1974 se organizó un comité inter-facultativo conformado por docentes, estudiantes y administrativos de la universidad, quienes se opusieron abiertamente a todas las disposiciones de la dictadura dentro de la educación superior, siendo reprimidos violentamente por las fuerzas paramilitares del dictador Hugo Banzer. Sin embargo, se logró la desaparición del CNES y la realización de la V Conferencia de Universidades en 1978, recuperándose la autonomía y la libertad de expresión.

Con la elección del ingeniero Hugo Mansilla como rector, la Facultad de Humanidades tuvo nuevas autoridades bajo la dirección del Dr. René Calderón. Empero, una vez más la Universidad fue clausurada por el golpe de estado de Luis García Meza en 1980 y reabierta bajo las disposiciones del Consejo Nacional de la Universidad Boliviana (CONUB) en 1981.

Los años ochenta marcaron el inicio del periodo democrático que en 1982 instauró el gobierno constitucional de Hernán Siles Zuazo. La UMSA recuperó su activismo ideológico y fue el escenario de intensas discusiones sobre el rumbo de la democracia con una fuerte politización que facilitó el ingreso libre y la fundación de nuevas carreras como Psicología y Ciencias Políticas que se abrieron entre 1983 y 1984.

En 1982 la Facultad de Humanidades reorganizó sus actividades académicas y realizó en 1983 sus primeras elecciones de la época democrática para decano, siendo elegido el Dr. Arturo Orías. La carrera de Turismo se creó en 1986 y Raquel Montenegro fue la primera mujer que se convirtió en Vicedecana de la Facultad. En esta época, la UMSA tuvo que reorientar sus políticas para enfrentar la educación superior a partir de la investigación, la tolerancia ideológica y la formación de calidad. Estas exigencias condujeron a realizar el Primer Congreso de la UMSA en 1988, evento muy complejo y conflictivo que trató de delinear una nueva identidad institucional pero no logró sus grandes objetivos de reforma institucional.

El ingreso de la universidad a los años noventa estuvo signado por la fuerza de las políticas de economía de mercado, la privatización de la educación superior, con la apertura muchas universidades privadas que generaron una competitividad intensa, y la necesidad de

establecer nuevos estándares de calidad. La Facultad de Humanidades estuvo atenta a cómo intervenir en las nuevas tendencias, en medio de las denominadas “reformas estructurales” de las Leyes de Capitalización, Reforma Educativa y Participación Popular. En 1993 se realizó el Foro Facultativo gracias al impulso del Dr. Guillermo Mariaca. En este evento, se discutieron los informes de las sectoriales en cada una de las carreras, la institucionalización, evaluación del presupuesto e intentos para mejorar la infraestructura.

Los años noventa trajeron un lamentable divorcio entre el funcionamiento institucional y académico de la UMSA, junto a una sociedad boliviana donde el mercado laboral se había convertido en un escenario fuertemente segmentado, sujeto a la flexibilización laboral y la desregulación completa sobre el tipo de recursos humanos que se requerían para una economía de mercado que también fue deteriorándose hasta desprestigiarse por los negativos resultados del Ajuste Estructural en la reducción de pobreza y la persistencia de la desigualdad. La universidad boliviana no pudo responder a los grandes desafíos de la economía de mercado y los intentos por consolidar el régimen democrático.

Los años 2000 ya en el siglo XXI reinsertaron la discusión política para cuestionar profundamente las políticas neoliberales con la Guerra del Agua. La Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación constituye una instancia de crítica social, producción teórica y formación profesional concentrada en la educación humanística integral; sin embargo, perdió mucho espacio para ser reconocida como un referente en la sociedad civil. La Facultad se debate actualmente entre la acreditación de sus carreras para mejorar la calidad y la búsqueda por responder a los desafíos de la sociedad, en un momento donde las reflexiones sobre interculturalidad, Estado Plurinacional y nuevos paradigmas del desarrollo, problematizan completamente los viejos patrones de la sociedad boliviana ligados al crecimiento económico, la industrialización y la formación universitaria tradicional y profesional. (Página web institucional de la UMSA-Facultad de humanidades y Ciencias de la Educación, <https://fhce.umsa.bo/index.php/resena-historica/> revisado el 14/01/2023)

1.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación posee una ubicación geográfica dispersa dentro de los predios que son parte de la Universidad Mayor de San Andrés, dado que sus carreras poseen diferentes infraestructuras y predios de uso, por lo que a continuación se señalan únicamente las ubicaciones principales donde se desarrollan actividades

educativas de las diferentes carreras que componen la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, siendo las siguientes:

CUADRO NRO.1
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Carrera	Ubicación
Carrera de Bibliotecología y Ciencias de la Información	Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes La Paz-Bolivia
Carrera de Ciencias de la educación	Monoblock Central Av. Villazón Nro.1995, La Paz-Bolivia
Carrera de Filosofía	Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes La Paz-Bolivia
Carrera de Historia	Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes La Paz-Bolivia
Carrera de Lingüística e idiomas	Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes La Paz-Bolivia
Carrera de Literatura	Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes La Paz-Bolivia
Carrera de Psicología	Monoblock Central Av. Villazón Nro.1995, La Paz-Bolivia
Carrera de Turismo	Monoblock Central Av. Villazón Nro.1995, La Paz-Bolivia

Fuente: Elaboración propia

1.2 ASPECTO SOCIO CULTURAL

Con respecto a las características socioculturales existentes dentro de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, se cuenta con elementos variados dentro de las prácticas sociales entre estudiantes, docentes y personal

administrativo y de servicio, siendo la parte activa y dinámica entre estudiantes, docentes y docente estudiantil, de la siguiente forma:

A nivel estudiantil, estos desarrollan actividades académicas dentro de las aulas y en el campus universitario, donde interactúan y se conocen, a la par de compartir actividades extra académicas como algunos deportes organizados ocasionalmente por los mismos estudiantes o en su defecto por los centros de estudiantes y a la vez cursos, seminarios y/o talleres que son impartidos por parte de diversas carreras y/o instituciones que pueden brindar apoyo a los estudiantes en su formación. Poseen también la posibilidad de acceder a ocupar cargos de dirigencia estudiantil dentro de los centros de estudiantes de sus propias carreras y facultades.

A nivel docente se identifica que estos interactúan dentro de las aulas con el desarrollo de sus clases, organizan actividades de interacción social con la comunidad docente dentro de sus carreras y facultades e interactúan entre docentes al momento de tiempos de espera entre determinadas clases, cabe destacar que algunos se encuentran de manera parcial orientados al desarrollo de actividades académicas, teniendo como fuente laboral secundaria la docencia universitaria, por lo que se ven apresurados en la mayor cantidad de tiempo. También algunos pertenecen a clubes o grupos académicos, siendo también parte de representaciones docentes dentro las asociaciones de docentes.

A nivel docente estudiantil, existen actividades de interacción tanto dentro del aula como fuera de la misma, pero siendo en mayor medida la interacción en aula donde estos elementos coinciden en la mayor cantidad de tiempo, muchas veces las características académicas de los docentes y la exigencia que se plantea al estudiante imposibilita que esta interacción pueda desarrollarse de manera plena dentro del aula, por lo que no existe mayor interacción más allá de la estrictamente académica entre docentes y estudiantes.

Por otra parte, las actividades de cogobierno estudiantil representan otro campo de interacción entre docentes y estudiantes, donde los representantes estudiantiles junto a los docentes deliberan y toman decisiones respecto a la orientación y desarrollo de las diferentes carreras y facultades de la Universidad.

La Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés es pluricultural, recibe a estudiantes de todas partes del país y de diferentes culturas sin que esta sea o represente impedimento alguno para que docentes, estudiantes o la

población en general pueda acceder a esta, debido a que su política cultural de desarrollo e identidad se orienta hacia brindar acceso a la educación superior a toda la población que así lo requiera.

1.3 MISIÓN

Somos una Unidad Estratégica, productora de conocimiento (crítico, científico, humanístico), referente e impulsora del desarrollo sostenible, interacción social y resiliencia a nivel local, regional, nacional e internacional, mediante una gestión científica, académica y humana con una estructura organizativa idónea, para beneficio del país y la sociedad en su conjunto. ¹

1.4 VISIÓN

Formar profesionales e investigadores competentes, éticos y comprometidos con la sociedad, la interacción social, el desarrollo sostenible y la resiliencia, generando y aplicando conocimientos científicos, críticos y liberadores a través de la investigación, interacción social y la innovación educativa y cultural con alto nivel científico y humano, reflexionando sobre las identidades pluriculturales, respondiendo a las demandas y a las expectativas socio-económicas, culturales y artísticas, desde la transdisciplinariedad. (Extraído de <https://fhce.umsa.bo/>)

1.5 OBJETIVO PRINCIPAL

Construir conocimiento, y preservando nuestro patrimonio natural y cultural y rescatando los valores y las identidades interculturales y forjando con creatividad y rigor científico contenidos críticos y liberadores, herramientas y recursos innovadores que impulsen las potencialidades humanas, y permitan dar solución a los problemas que atingen a la realidad social local, regional, nacional e internacional, contribuyendo al desarrollo sostenible, a la interacción social y la resiliencia. ²

¹ Extraído de <https://fhce.umsa.bo/>

² Ídem

CAPÍTULO II

DIAGNÓSTICO

2. METODOLOGÍA DEL DIAGNÓSTICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer la situación de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Recabar información sobre el estrés académico de los estudiantes de las diferentes carreras de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA.

Identificar los conocimientos que poseen los estudiantes sobre la temática de estrés académico.

Identificar el tipo de modalidad que prefieren los estudiantes para el desarrollo de actividades educativas vinculadas al estrés académico.

2.2 TIPO DE DIAGNÓSTICO

Para el presente proyecto se realizó un diagnóstico descriptivo, con el objetivo de establecer, organizar y caracterizar los datos existentes con respecto a la problemática referida al proyecto.

Bajo estas consideraciones, se dio énfasis en el diagnóstico para establecer la situación de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022, considerando que durante las etapas formativas y más aún evaluativas finales los estudiantes se encuentran en momentos de estrés académico y este debe ser establecido de manera concreta.

2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DIAGNÓSTICA

Para la implementación del diagnóstico se utilizó dos instrumentos, un cuestionario informativo aplicado a través de la encuesta y la técnica de Aplicación de test en línea, siendo el instrumento el inventario SISCO SV-21, elaborado y validado para para Latinoamérica, por el Dr. Barraza Macías Arturo PhD, el cual es un instrumento para medir el estrés académico en estudiantes de educación superior, por lo cual es un test adecuado para el desarrollo del presente proyecto.

CUADRO NRO. 2
TÉCNICA E INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO

TÉCNICA	INSTRUMENTO	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA
Encuesta	Cuestionario informativo (Anexo 1)	Estudiantes de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA
Aplicación de Test inventario en línea.	Test Inventario SISCO SV-21 (Anexo 2)	Estudiantes de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA

Fuente: Elaboración Propia

2.3.1 CUESTIONARIO INFORMATIVO

Aparicio y Otros (2011) indican que:

El cuestionario es el instrumento básico utilizado en la investigación por encuesta, es el que, en un documento recoge en forma organizada información, para su diseño se debe tomar en cuenta las características de la población (nivel cultural, edad, aspectos socioeconómicos, etc.) y el sistema de aplicación que va a ser empleado, ya que estos aspectos son decisivos para determinar el tipo de preguntas, el número, el lenguaje y el formato de respuesta (p.4).

Por lo cual en el presente diagnostico se elaboró un cuestionario destinado a identificar los datos informativos de los participantes, la presencia y conocimiento del estrés académico en los mismos desde su percepción, la disponibilidad de tiempo, el conocimiento de técnicas de afrontamiento del estrés, la edad y sobre todo el interés en la participación sobre la temática de estrés.

2.3.2 TEST INVENTARIO SISCO SV-21

El instrumento seleccionado para conocer e identificar el estrés académico que poseen los estudiantes fue el SISCO SV-21 (Anexo 1) que de acuerdo a Barraza (2018):

El inventario SISCO SV-21 está diseñado para medir a nivel porcentual el estrés académico que presentan los estudiantes de educación superior, consta de tres dimensiones que hacen referencia a cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y su nivel de confiabilidad y validez es muy elevado, propio para Latinoamérica. (p.9)

En este sentido y con fines propios del proyecto se consideró este instrumento para Establecer la situación de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022, dado que posee todas las características necesarias para poder medir adecuadamente los niveles de estrés a nivel porcentual en los estudiantes.

2.4 POBLACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO

El Diagnóstico se ejecutó a un total de 200 estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, que se presenta en el siguiente cuadro.

**CUADRO NRO. 3
POBLACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO**

Carrera	Cantidad de Estudiantes
Carrera de Bibliotecología y Ciencias de la Información	25 estudiantes
Carrera de Ciencias de la educación	25 estudiantes
Carrera de Lingüística e idiomas	25 estudiantes
Carrera de Literatura	25 estudiantes
Carrera de Psicología	25 estudiantes
Carrera de Turismo	25 estudiantes
Carrera de Filosofía	25 estudiantes
Carrera de Historia	25 estudiantes

Fuente: Elaboración Propia

2.5 ANÁLISIS SITUACIONAL DEL PROBLEMA

A lo largo del desarrollo de su formación, ya sea a nivel semestral o anual, los estudiantes van desarrollando actividades formativas, a nivel teórico y práctico, donde estos se ven constantemente evaluados de muchas formas, como ser a través de la designación de trabajos individuales o grupales que presentan un nivel extenso de investigación, presentación de temáticas de exposiciones, elaboración de trabajos de complejidad variada referidos a la especialidad y carrera en la cual se encuentran y sobre todo pruebas evaluativas como ser exámenes escritos, orales y prácticos.

A la par de estos factores meramente académicos, existen otros factores que también influyen en la generación de estrés en los estudiantes, como ser el factor económico, familiar, laboral y otros que hacen que de manera indirecta el estrés académico tenga un efecto mayor en los estudiantes.

Todos estos aspectos de formación inevitablemente generan estrés en los estudiantes, debido a que la exigencia misma de la formación académica hace que se presente en mayor o menor nivel en los estudiantes.

De acuerdo a un diagnóstico generalizado aplicado a los estudiantes de dicha facultad, se logra identificar que un 2% de los estudiantes no presenta estrés académico, el 8% de los estudiantes se encuentran con un nivel bajo de estrés académico, el 58% de los estudiantes se encuentran con niveles medios de estrés y un 32% con un nivel elevado de estrés, por lo que se evidencia que existe una presencia significativa de estrés académico dentro de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA. (ver Anexo 1)

El proyecto de gestión del estrés académico a través de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos, busca inferir en el hecho concreto de la salud de los estudiantes, pues a través de un programa diseñado para lograr que los estudiantes aprendan a cómo gestionar el estrés que generar debido a las actividades académica, se busca lograr que estos puedan reducir dicho estrés, por lo que podrían presentar mejorías en su formación y a la vez impactar de forma positiva en su salud.

A nivel mundial se tiene datos generalizados de como los estudiantes de educación superior debido a las características de la pandemia, se han visto enfrentados con una nueva realidad

vinculada al uso de las tecnologías y como estas son utilizadas de diversas maneras al momento de desarrollar sus actividades formativas, en muchos casos amplificando también la exigencia académica a nivel de su formación, exigiéndoles trabajos cada vez más amplios, o con el uso de recursos virtuales, como videos, presentaciones, elaboración de audios, exámenes virtuales orales, exámenes escritos de corta duración o de desarrollo muy extensos, hechos que hacen que los estudiantes tengan que interactuar de manera obligatoria con la tecnología, misma que no siempre son estables y tienden a fallar ya sea por error de programación, coordinación o aplicación humana y por diversos factores terminan siendo perjudiciales para los estudiantes, lo que genera mayor estrés para los estudiantes.

Bajo estos aspectos de antecedentes es que el presente proyecto plantea lo expuesto para dar una solución a los diversos efectos que puede producir el estrés académico y el cómo los estudiantes pueden a través de un proceso educativo de aprendizaje autónomo, capacitarse para gestionar el estrés a partir de las técnicas y estrategias que aprenderán.

2.6 RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS DIAGNÓSTICOS

2.6.1 RESULTADO CUESTIONARIO INFORMATIVO

El cuestionario informativo se aplicó a través de la técnica de la encuesta personal, donde para fines adecuadas al proyecto, se recabo información de manera personal a los estudiantes en sus facultades durante los horarios que estos tenían actividades educativas de forma presencial, mediante el cuestionario informativo, dicho cuestionario se aplicó primeramente a diez estudiantes como prueba piloto para establecer una mayor nivel de confianza en el mismo y aplicar preguntas que puedan ser comprensibles para el estudiante.

De la aplicación del cuestionario informativo se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla Nro. 1
Cantidad, Edad y genero de los participantes

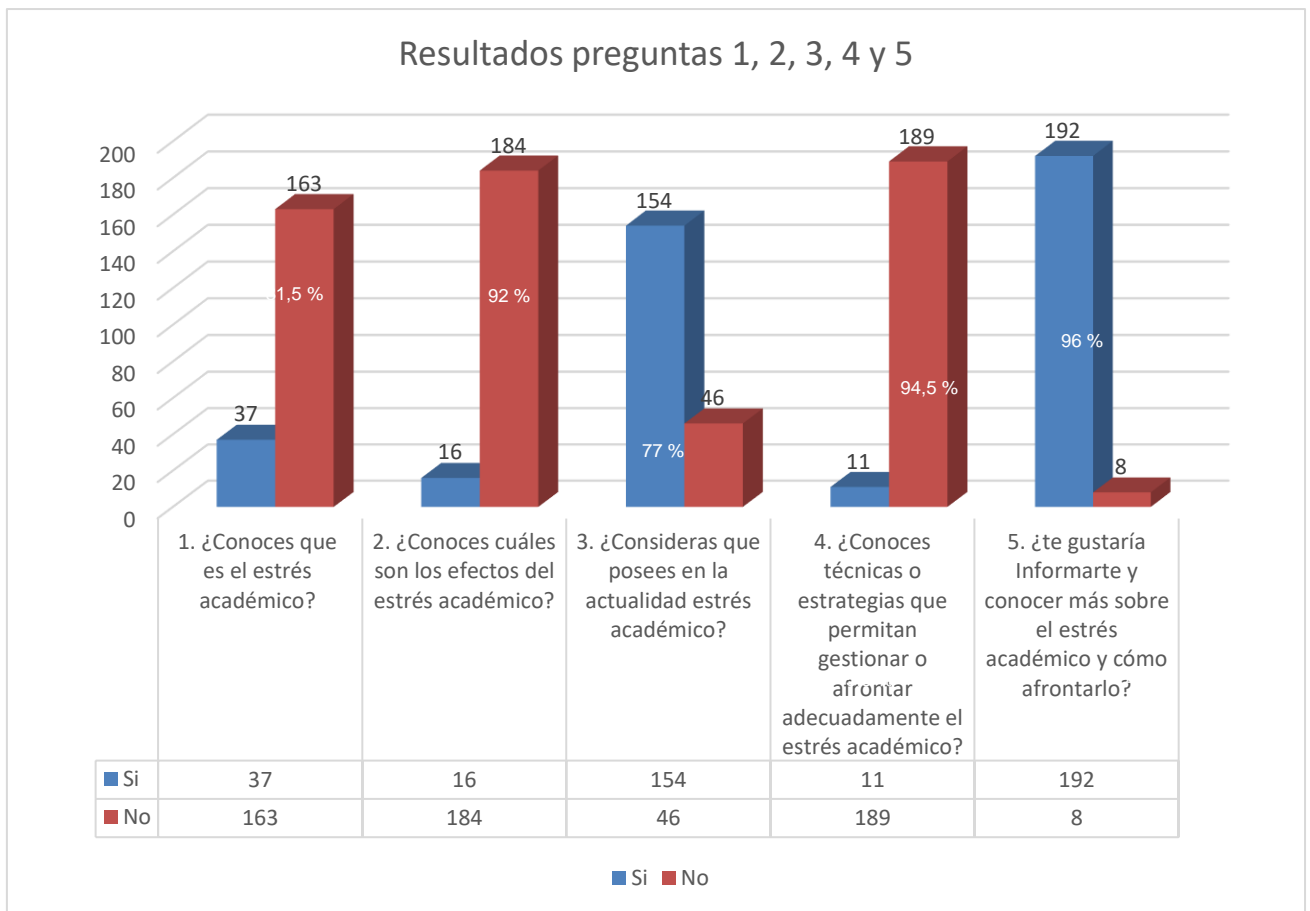
Cantidad de participantes	Genero				Rango de edad de los participantes
	Masculino	Porcentaje	Femenino	Porcentaje	
200	84	42%	116	58 %	21 a 27 años de edad

Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

A través de los datos informativos se logró recabar información relevante a la investigación donde se identificó que de la cantidad de participantes que se tomaron en cuenta para el estudio siendo una totalidad de 200 personas, el 42% que equivale a 84 personas eran de sexo masculino y el 58% que equivalen a 116 personas eran de sexo femenino, estos en un rango de edad de 21 a 27 años de edad y de los cuales también se pudo obtener sus números de celulares para poder mantener comunicación con los mismos.

Gráfico Nro. 1
Resultado de las preguntas 1, 2 3, 4 y 5

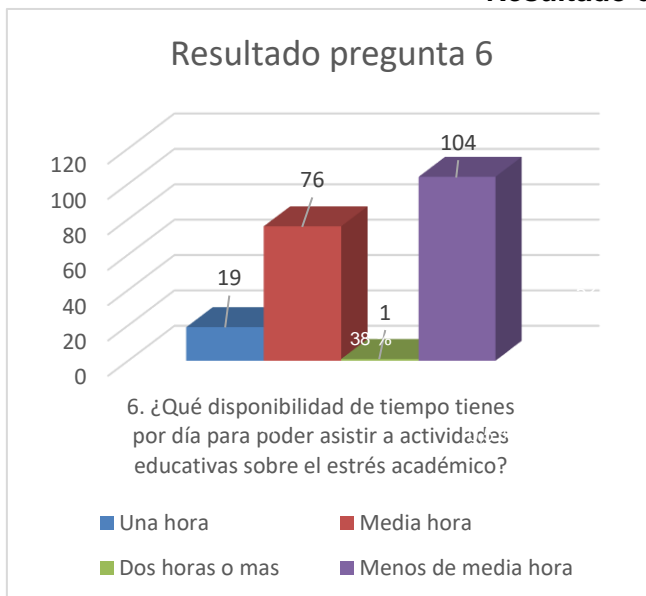


Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Con respecto a las preguntas planteadas durante el cuestionario informativo se logró evidenciar que un 81,5 % de los estudiantes no conocían lo que es el estrés académico propiamente, así también un 82% señalaron que no conocían cuales eran los efectos que el estrés académico generaba, por otra parte, un 77% de los estudiantes indico que efectivamente poseían actualmente estrés académico, por otro lado, 94,5% de los estudiantes señalaron que no conocían técnicas de afrontamiento o gestión contra el estrés académico y por último, un 96% de los estudiantes indico que les gustaría informarse sobre el estrés académico y cómo afrontarlo.

Gráfico Nro. 2
Resultado de la pregunta 6



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a las respuestas un 52% de los estudiantes señalaron que cuentan con menos de media hora al día para poder capacitarse en temas de estrés académico y un 38% señalaron que cuenta solo con media hora para dicha capacitación, por ellos se asumen que los estudiantes cuentan con poco tiempo para dedicarle a capacitación contra el estrés.

Gráfico Nro. 3
Resultado de la pregunta
Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la pregunta planteada, un 80% de los estudiantes, señalo que prefería la modalidad educativa virtual como medio para aprender o tomar un curso sobre la temática de estrés académico, por ello se comprende que los estudiantes en un porcentaje elevado prefieren esta modalidad de desarrollo en un curso de capacitación, siendo obligatorio tomar esta consideración en cuenta para el desarrollo del proyecto.

2.6.2 RESULTADOS TEST SISCO SV-21

La aplicación del test diagnostico se dio a través de un formulario virtual enviado y llenado a un total de 200 estudiantes, que son la población meta del diagnóstico del proyecto, mediante el cual los estudiantes lograron realizar el test SISCO SV-21, esto de acuerdo al cronograma establecido para el desarrollo del proyecto, por lo que los cuadros y gráficos que se presentan a continuación son los datos iniciales a nivel diagnóstico que se obtuvieron con la aplicación del test SISCO SV-21, el vaciado de datos y la interpretación pertinente a las dimensiones que considera dicho test..

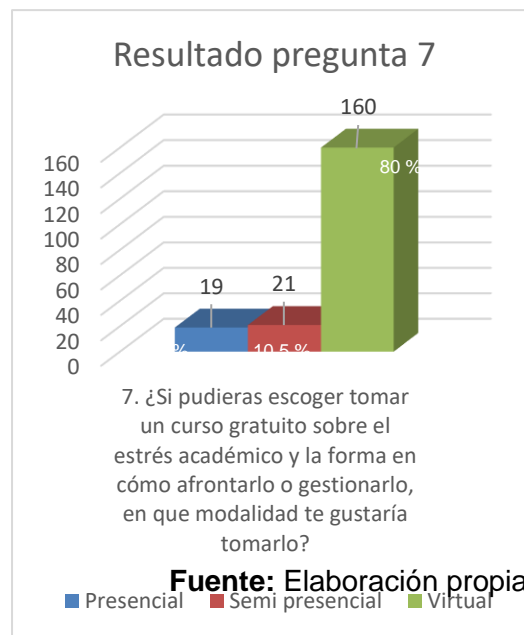


Gráfico Nro.4

Pregunta 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo por cuestiones académicas (estrés académico)?



Pregunta 1	Cantidad Numeral	Porcentaje
Si	189	94%
No	11	6%
Total	200	100%

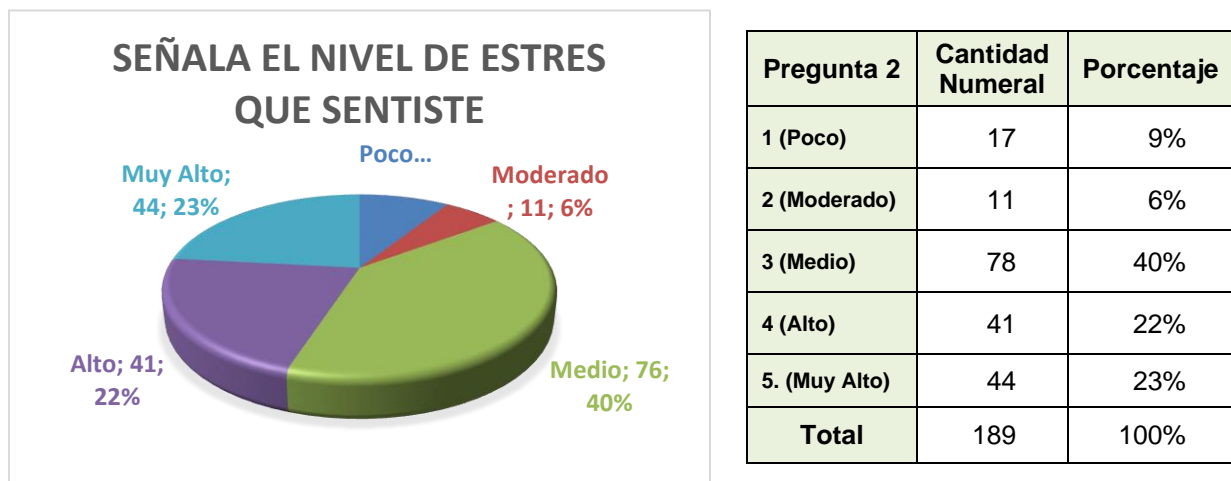
Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la pregunta planteada donde se consultó a los estudiantes si durante el último semestre habían tenido momentos de estrés académico, un total de 189 estudiantes que equivalen a un 94% indicaron que sí, por otra parte únicamente 11 estudiantes, que equivale al 6% señalaron que no, mostrando de manera clara que un porcentaje muy elevado de estudiantes si han presentado momentos de estrés académico durante el último semestre, por otra parte los 11 estudiantes que señalaron que no poseían estrés académico, por consiguiente y de acuerdo a las especificaciones del test, estos no prosiguieron con el llenado del test ni como parte del proyecto debido a las características del mismo.

Gráfico Nro. 5

Pregunta 2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.



Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la pregunta planteada, un total de 17 estudiantes que equivalen a un 9% señalaron que presentaron poco nivel de estrés académico, 11 estudiantes que equivalen a un 6% indicaron que sintieron un nivel moderado de estrés académico, 78 estudiantes que equivalen a un 40% indicaron que sintieron un nivel medio de estrés, 41 que representa un 22% indicaron un nivel alto de estrés y 44 estudiantes que equivale a un 23% indicaron que

sintieron un nivel muy alto de estrés académico, siendo el estrés que los estudiantes sintieron en un mayor porcentaje un nivel medio, alto y muy alto.

Pregunta 3. Dimensión estresores; ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

Dentro de la pregunta 3 se abarca toda una dimensión con 7 preguntas que son factores que pueden resultar estresantes para los estudiantes de educación superior, por ello esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el diagnóstico (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel de presencia de estresores que poseen los estudiantes, por ello a continuación se presentan la tabla de vaciado de datos, con las cantidades correspondientes a cada respuesta y su significancia porcentual a nivel de estresores detectados.

Tabla Nro. 2
Centralización de datos de dimensión estresores

Estresores	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	9	26	32	36	68	18	189
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	12	18	17	69	49	24	189
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	22	27	23	68	37	12	189
El nivel de exigencia de mis profesores/as	2	11	18	76	59	23	189
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	7	10	21	62	74	15	189
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	11	15	12	37	68	46	189
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	8	18	15	22	78	48	189
Total, de puntajes por suma vertical	71	125	142	366	433	186	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-
Puntaje parcial por ítem	0	125	289	1098	1732	930	-
Puntaje total "1"	4169						
Puntaje de media general de la dimensión	694.83						
Puntaje máximo de la dimensión	945						

Puntaje porcentual final	73,53 %
NIVEL DE ESTRESORES DETECTADOS EN LA DIMENSIÓN	- De 0 a 33% nivel leve de estresores
	- De 34% a 66% nivel moderado de estresores
	- Del 67% al 100% nivel severo de estresores

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la tabla de centralización de la pregunta 3, referida a la dimensión de estresores, se evidencia una presencia **a nivel severo de estresores** en los estudiantes, siendo este un 73,53% prevalente, lo que indica que los estudiantes, con respecto a esta dimensión muestran un nivel elevado con respecto a factores que les causan estrés académico, por lo que se considera este aspecto alarmante para el planteamiento de una posible solución.

Pregunta 4. Dimensión síntomas (reacciones); ¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

Dentro de la pregunta 4 se abarca una dimensión con 7 preguntas que presentan una serie de reacciones que los estudiantes de educación superior tienen cuando están estresados, esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el diagnóstico (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel síntomas de estrés que poseen los estudiantes, por ello se presenta la tabla de vaciado de datos, con las cantidades referidas a cada respuesta y su significancia porcentual a nivel de síntomas de estrés detectados.

Tabla Nro. 3
Centralización de datos de la dimensión Síntomas

Síntomas (reacciones)	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	11	16	37	48	57	20	189
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	6	28	45	67	32	11	189
Ansiedad, angustia o desesperación	3	9	34	49	68	26	189
Problemas de concentración	11	14	24	66	58	16	189
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	8	19	27	57	47	31	189
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	16	15	29	54	65	10	189
Desgano para realizar las labores escolares	12	29	35	62	48	3	189
Total, de puntajes por suma vertical	67	130	231	403	375	117	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-

Puntaje parcial por ítem	0	130	462	1209	1500	585	-
Puntaje total "2"	3886						
Puntaje de media general de la dimensión	647,67						
Puntaje máximo de la dimensión	945						
Puntaje porcentual final	68,54%						
NIVEL DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS DETECTADOS EN LA DIMENSION	- De 0 a 33% nivel leve de síntomas						
	- De 34% a 66% nivel moderado de síntomas						
	- Del 67% al 100% nivel severo de síntomas						

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la tabla previamente presentada se puede evidenciar la presencia de un **nivel severo de síntomas** de estrés detectados en los estudiantes, siendo este un nivel prevalente del 68,54% existente en los estudiantes participantes del estudio, por ello este debe ser considerado y asumido para el desarrollo del proyecto.

Pregunta 5. Dimensión Estrategias de afrontamiento; ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Dentro de la pregunta 5 se abarca una dimensión con 7 preguntas que presentan una serie de acciones que los estudiantes de educación superior suelen aplicar para afrontar su estrés, esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el diagnóstico (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel síntomas de estrés que poseen los estudiantes, por ello se presenta la tabla de vaciado de datos, con las cantidades referidas a cada respuesta y su significancia porcentual.

Tabla Nro. 4
Centralización de datos de la dimensión Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	9	14	35	48	57	26	189
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	5	11	25	45	68	35	189
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	3	9	34	51	63	29	189
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	8	14	18	55	50	44	189

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	11	12	29	37	66	34	189
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	7	11	17	25	94	35	189
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	14	22	32	48	55	18	189
Total, de puntajes por suma vertical	67	130	231	403	375	117	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-
Puntaje parcial por ítem	0	93	380	927	1812	1105	-
Puntaje total "3"	4317						
Puntaje de media general de la dimensión	719,50						
Puntaje máximo de la dimensión	945						
Puntaje porcentual final	76,14%						
NIVEL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES DETECTADOS EN LA DIMENSION	- De 0 a 33% nivel alto de estrategias						
	- De 34% a 66% nivel moderado de estrategias						
	- Del 67% al 100% nivel bajo de estrategias						

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a la tabla previamente presentada se puede evidenciar la presencia de un **nivel bajo de estrategias de afrontamiento contra el estrés** detectados en los estudiantes, siendo este un porcentaje prevalente del 76,14% existente en los estudiantes participantes del estudio, por ello este debe ser considerado y asumido para el desarrollo del proyecto y la implementación.

2.6.2.1 CENTRALIZADORES RESULTADOS DIAGNÓSTICOS FINALES POR DIMENSIONES

De acuerdo a la aplicación del instrumento diagnóstico, Test SISCO SV-21, para el proyecto se evidencio los siguientes resultados:

Tabla Nro. 5
Centralizador de dimensiones y nivel de estrés detectado

Dimensión	Puntaje obtenido	Puntaje medio general	Puntuación porcentual de la dimensión	Nivel de la dimensión detectado
Estresores	4169	694.83	73,53 %	- Del 67% al 100% nivel severo de estresores

Síntomas (reacciones)	3886	647,67	68,54%	- Del 67% al 100% nivel severo de síntomas
Estrategias de afrontamiento	4317	719,50	76,14%	- Del 67% al 100% nivel bajo de estrategias
Puntuación porcentual promedio de las dimensiones	72,74 %			
Nivel de estrés final detectado	- De 0 a 33% nivel leve del estrés			
	- De 34% a 66% nivel moderado del estrés			
	- Del 67% al 100% nivel severo de estrés			

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

Considerando la aplicación general del instrumento diagnóstico se alcanza a establecer que, de acuerdo a las tres dimensiones evaluadas, los estudiantes presentan un nivel severo de Estrés, representado por una prevalencia de un 72,74% de acuerdo al análisis.

2.7 IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

De acuerdo a los resultados evidenciados en el diagnóstico realizado, se logra establecer que la situación problemática del presente proyecto, radica en el elevado índice de presencia de estrés académico a nivel severo en los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, además que dentro de la misma no se cuenta con ningún programa que se enfoque en detectar ni en orientar a la gestión y/o canalización del mismo para poder precautelar la salud física, biológica y mental de los estudiantes.

En la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, no se cuenta con un programa estudiantil enfocado a la gestión del estrés académico, por lo que todo el estrés generado por parte de los estudiantes, no es adecuadamente asumido dentro de las políticas de bienestar estudiantil, por lo que actualmente no se toma medidas para que los estudiantes puedan canalizar el estrés que genera la formación y exigencia académica.

Surge también el hecho de mostrar que los estudiantes durante el desarrollo de sus actividades formativas poseen una cantidad de materias variada con diversos niveles de dificultad, donde

se les otorga tareas y actividades que deja el docente durante las etapas formativas, pero durante las etapas evaluativas surge la necesidad de enfocar su concentración y atención, dado que la evaluación del docente respecto a su rendimiento académico y comportamiento dentro del aula se enfatiza en los últimos meses de clases y los estudiantes en cada aula presentan niveles de estrés más elevados debido a dicha exigencia.

Existen también dentro de dicha facultad tanto estudiantes como docentes que debido al estrés académico ya han mostrado efectos negativos durante el desarrollo de sus actividades formativas, varios estudiantes presentaron tics nerviosos, signos de ansiedad, dolores de cabeza prologados, migrañas, fatiga generalizada y aunque en una menor cantidad también varios presentaron alteraciones estomacales, en el apetito, infecciones e incluso casos de parálisis facial y neuropatías.

También los estudiantes señalaron que debido al estrés en el cual se ven sometidos no pueden desarrollar de forma adecuada sus actividades formativas, siendo un elemento que es perjudicial para la elaboración de actividades y la trabajos de aula, ya sea a nivel presencial o virtual, por lo que les cuesta un mayor trabajo desarrollarlos, así también señalaron que no podían lograr concentrarse ni asimilar adecuadamente los conocimientos, más aun durante los periodos de evaluaciones finales, que es donde mayor efecto negativo les presento el estrés, repercutiendo de este modo de forma directa en su formación y rendimiento académico y también en su salud.

2.8 ANÁLISIS DEL PROBLEMA

Cuadro Nro.4
Análisis del problema

ANÁLISIS DEL INSTRUMENTO DESGLOSADO POR PREGUNTAS Y CONCLUSIONES	
PREGUNTA DIAGNÓSTICA TEST SISCO SV-21	RESULTADO Y ANÁLISIS
<p>Ítem 1.</p> <p>Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo por cuestiones académicas (estrés académico)?</p>	<p>Un 94% de los estudiantes indico que durante el último semestre si sintieron preocupación y nerviosismo por cuestiones académicas, lo que muestra que evidentemente un porcentaje muy elevado</p>

	de estudiantes presenta este aspecto dentro de la facultad mencionada.
<p>Ítem 2</p> <p>Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.</p>	<p>Existe un porcentaje elevado de estudiantes que desde su propio punto de vista consideran que poseen estrés académico a nivel medio (40%), alto (22%) y muy alto (23%) de estudiantes que se identifican. Siendo un total de 85% de estudiantes que presentes estrés académico notable.</p>
<p>Ítem 3. Dimensión estresores</p> <p>¿Con que frecuencia varios aspectos académicos causan estrés al estudiante?</p>	<p>En la dimensión analizada se logro identificar que los estudiantes poseen un nivel severo de presencia de estrés académico, representado por un 73% de prevalencia en los estudiantes participantes del diagnóstico.</p>
<p>Ítem 4. Dimensión síntomas (reacciones)</p> <p>¿Con que frecuencia el estudiante presenta varias reacciones negativas cuando está estresado?</p>	<p>En la dimensión de síntomas de estrés académico detectados, se logró identificar que los estudiantes presentan un nivel severo de síntomas de estrés académico, con una prevalencia de 68,5% entre los estudiantes participantes del diagnóstico.</p>
<p>Ítem 5. Dimensión Estrategias de afrontamiento</p> <p>¿Con que frecuencia utilizan diferentes acciones los estudiantes para enfrentar el estrés académico?</p>	<p>A través del diagnóstico realizado, se logró identificar que los estudiantes poseen un nivel bajo de estrategias de afrontamiento para gestionar el estrés académico, con una prevalencia del 76 % de estudiantes que no conocen ni aplican estrategias de afrontamiento o gestión del estrés por consecuente, se encuentran expuestos a sufrir los efectos resultantes del estrés académico que actualmente presentan.</p>
<p>CONCLUSIONES</p>	<p>A nivel general se ha logrado Establecer la situación de estrés académico que presentan los estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, siendo este un nivel severo de estrés académico, con una prevalencia del 72% de niveles de estrés en los estudiantes, lo que muestra claramente que el estrés académico posee una presencia muy notable en los estudiantes.</p>

Fuente: Elaboración propia

2.9 PROPUESTA DE PROYECTO EDUCATIVO

De acuerdo a todos los elementos previamente señalados, los datos obtenidos por el diagnóstico realizado a los estudiantes y los resultados a los cuales se logró llegar a través de la identificación de la problemática y el análisis del problema, se establece que una solución viable para poder gestionar y mejorar las condiciones formativas de los estudiantes frente al estrés académico, es la realización de proyecto de GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE TÉCNICAS AUTO APLICABLES PARA LA PREVENCIÓN DE SUS EFECTOS, dirigido a los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés durante la gestión 2022.

CAPÍTULO III

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el presente capítulo se hace una descripción de las diferentes teorías, conceptos y percepciones actuales que se vinculan a la temática del proyecto planteado, por ello se tomara en cuenta los términos vinculados al ámbito de aplicación del proyecto y aquellos que puedan ser necesarios para comprender la fundamentación teórica del proyecto.

3.1 ESTRÉS

3.1.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Para la fundamentación del presente proyecto como se mencionó con anterioridad es necesario definir aspectos vinculados al mismo, entre ellos uno de los principales es aquel denominado como estrés, el cual posee una connotación evidente dentro del proyecto, por ello, debe establecerse que se entiende o que es el estrés, por lo que se considera la postura de Regueiro (2012), que señala una definición sobre el estrés:

Se define al estrés 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. (p.1)

De acuerdo a lo anteriormente citado, puede comprenderse que el estrés, es una respuesta natural del organismo, vinculado a situaciones de peligro o tensión que permite que la persona pueda adaptarse de la manera más activa posible a nivel biológico para poder sobrellevar la situación o incluso sobrevivir a determinados peligros, así también este puede estar vinculado a diversos factores que pueden en mayor y menor medida provocar estrés.

Por consecuente el estrés puede alcanzarse como un estado de tensión o presión constante en el cual la persona se encuentra, que le imposibilita desarrollar sus actividades cotidianas en diferentes ámbitos de modo eficaz, por ellos puede considerarse en un mayor porcentaje como un efecto negativo en la persona.

3.1.2 EFECTOS DEL ESTRÉS

El estrés posee diferentes efectos a diferentes niveles dentro del organismo humano, estos pueden considerarse entre los más relevantes, aquellos que señala la clínica mayo en su portal web, señalando que:

A nivel biológico corporal pueden generar dolor de cabeza, tensión o dolor muscular, dolor en el pecho, fatiga, cansancio, cambio en el deseo sexual, malestar estomacal, problemas de sueño, a nivel mental, puede generar problemas de atención, cognitivos, de memoria y de percepción, a nivel psicológico puede generar ansiedad, inquietud, falta de motivación y enfoque, sentirse abrumado, irritabilidad, enojo, tristeza, depresión; a nivel de comportamiento puede generar arrebatos de ira, drogadicción y/o alcoholismo, consumo de tabaco u otras adicciones, aislamiento social, escasa práctica de ejercicio³.

En este sentido puede considerarse que, los efectos del estrés en la salud del ser humano son muy diversos, pero principalmente pueden afectar a nivel físicos con malestares físicos, como enfermedades o disminución de las defensas del sistema inmune, resfriados o gripes frecuentes, dolores de cabeza, trastornos del sueño, tensión muscular, problemas de la piel, dificultades con la digestión y otros.

³<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> en línea.

A nivel cognitivo puede presentar efectos como falta de concentración, mala memoria, problemas de aprendizaje, pensamientos negativos frecuentes, problemas del habla y articulación de ideas, como de razonamiento analítico. A nivel emocional puede presentar ansiedad, depresión, rabia, irritabilidad, sensación de impotencia, falta de propósito, problemas con las relaciones personales.

A nivel conductual puede vincularse con una mala alimentación, conducir con imprudencia, abusar del alcohol o las drogas, propensión a los accidentes, actos de agresión o ira, etc., por lo cual estos efectos pueden resultar muy perjudiciales para las personas que sufren de estrés por lapsos prolongados.

Por lo mencionado, puede considerarse que los efectos del estrés en la persona, abarcan múltiples dimensiones y estos son aspectos que directamente pueden afectar a la persona en el desarrollo normal de su vida cotidiana y sus diferentes ámbitos.

3.1.3 EL ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO, EUSTRES Y DISTRES

La concepción que se tiene con respecto al estrés, casi siempre es negativa sin considerar los efectos que son necesariamente vinculados a las reacciones psicobiológicas que son necesarias para que el ser humano pueda reaccionar y adaptarse a la realidad, problemática, o necesidad en la cual se encuentra, por ello es necesario especificar los tipos de estrés que se vinculan a la persona, siendo estos el Eustres y el Distrés.

En ese sentido, con respecto al eustres Flores, (2007) indica que “El eustrés, hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente” (p. 81), bajo esta consideración, puede comprenderse que este tipo de estrés es positivo, pues hace que las respuestas biológicas fisiológicas y psicológicas, actúen de manera activa y dinámica, permitiendo que se pueda resolver situaciones emergentes de manera apropiada y que se pueda generar comportamientos positivos en la persona.

Por otra parte, debe considerarse el aspecto opuesto, como ser el distrés, que de acuerdo a lo que señalan Gallego, Gil y Sepúlveda (2018) es:

El distrés, hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el

exceso de energía desarrollado, este tipo de estrés debe combatirse o evitarse porque generalmente, se encuentra unido a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto corporales como intelectuales o psíquicos de larga duración, contrariedades, frustraciones y estados de tensión que parecen irremediables” (p. 35).

Con esta consideración, el distrés va más allá de un simple aspecto que afecta al ser humano, teniendo que asumirse más bien como un conjunto de elementos a nivel fisiopsicológico, que generan en el ser humano una respuesta excesiva y permanente de consumo de energías, recursos y atención por parte de la persona que lo padece, por ello, también debe considerarse que este aspecto al ser de carácter permanente en la vida de la persona, imposibilita que la misma desarrolle sus actividades de diferente índole de manera adecuada, siendo incluso tan perjudicial que puede afectar de manera negativa la vida personal, social, económica, laboral, educativa, académica, etc., por los efectos que se generan como resultado de la presencia prolongada del distrés en la persona.

3.1.4 FACTORES ASOCIADOS AL DESARROLLO DEL ESTRÉS

Dentro del desarrollo del estrés puede considerarse múltiples aspectos que se vinculan al desarrollo del mismo, estos factores pueden denominarse estresores, siendo en sí mismos, como señala Carrión (2017) “situaciones, sucesos, personas y objetos que se perciben como un estímulo de provocación para generar una respuesta de estrés en la persona” (p.47), bajo este aspecto señalado, puede comprenderse que los estresores son los elementos que provocan estrés directo o indirecto en la persona y que por consiguiente están vinculados a su generación.

Con respecto a estos factores estresores, puede considerarse el planteamiento de Zuley (2012) que señala que existen dos tipos principales de estresores:

- Psicosociales: son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.
- Biológicos: son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que provocan por sí mismo la respuesta de estrés, como exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc. (p.41)

Bajo este aspecto se puede inferir que los factores psicosociales, biológicos son los que mayor tendencia tiene a generar estrés en la persona, siendo estímulos que hacen que la persona produzca cambios bioquímicos en su cuerpo, que incluso pueden ser percibidos por la propia persona y los aquellas próximas a ella.

Otro aspecto con respecto a los factores vinculados al desarrollo del estrés puede ser aquel mencionado por Berrio (2011) que indica que “el estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional” (p.75), considerando bajo este enfoque que los estímulos mencionados a nivel físico, psicológico, cognitivo y emocional, producen algún tipo de cambio en el organismo, resultando en la necesidad de un reajuste siendo que el estrés se expresa a través de la sugestión y de estímulos ambientales externos al objeto o estresor, lo que explica que estas perturbaciones o cambios en las funciones corporales sean evidentes.

Por último, bajo la percepción señala y de manera amplia se puede explicar como factores necesariamente vinculados al desarrollo del estrés aquellos planteados por Carrión (2017) que refiere tres tipos principales de estresores:

a. Cambios mayores que afectan a un gran número de personas, considerados como estresantes de forma universal y situados fuera del propio control de la persona (desastres naturales, guerra, etc). Son hechos que pueden prolongarse en el tiempo (como en el caso de una guerra), o que ocurriendo de una forma súbita (un terremoto, un atentado, entre otros) ejercen un efecto físico y psicológico que puede dilatarse en el tiempo. Se conocen también como estresores únicos y son los causantes de los patrones de estrés agudo y post-traumático.

b. Cambios menores que afectan sólo a una persona o a un grupo no numeroso de personas. Denominados también como estresores múltiples, hacen referencia a ciertos acontecimientos que pueden hallarse fuera del control de la persona, como es el caso de la muerte de un ser querido, una amenaza a la propia vida, una enfermedad incapacitante o la pérdida del puesto de trabajo; o también a otros tipos de acontecimientos fuertemente influidos por la propia persona, como es el caso de los divorcios, tener un hijo o someterse a un examen importante. Estos estresores múltiples son los responsables del estrés crónico.

c. Los estresores diarios o cotidianos son aquellas pequeñas cosas que pueden irritar o perturbar a la persona en un momento dado. Se trata de pequeñas alteraciones de las rutinas diarias, como sufrir un atasco de tráfico, perder un documento de trabajo o discutir con un compañero. Aunque estos acontecimientos o estímulos resultan experiencias menos dramáticas en intensidad que los cambios mayores, son por el contrario mucho más frecuentes, y, quizá por ello, más importantes en el proceso de adaptación al medio y de conservación de la propia salud. Por tanto, la variedad de situaciones o estímulos susceptibles de ser considerados como estresantes es enorme pueden existir muy distintos tipos de estresores. (pp. 41-42)

Los elementos mencionados con anterioridad cubren una gama variada de aspectos que son considerados como cambios menores, mayores y diarios que pueden generar diversas cargas de estrés en la persona y que por consecuente pueden estar relacionados de manera directa con la generación del mismo, por ellos deben tomarse en consideración para el proyecto planteado.

En el sentido de expresión de los factores que se han presentado, puede comprenderse el cómo estos se vinculan de manera directa con el cómo el estrés puede generarse de manera diaria y en el cómo está presente en la vida de las personas.

3.1.5 TIPOS DE ESTRÉS POR NIVEL

Con respecto a los tipos de estrés que existen, estos pueden abordarse bajo el nivel con el cual se encuentran presentes en la persona, siendo que de acuerdo a este nivel las personas pueden presentar una mayor o menor afección y efectos del estrés, bajo esta consideración, es necesario mencionar estos tipos de estrés, desde la percepción de la Asociación Americana de Psicología (2010) que señala:

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

- Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por

ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo.

- Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

- Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés⁴.

Tomando en cuenta los aspectos mencionados de tipos de estrés y los niveles que representan, cada uno de estos que se han considerado desde la visión de la asociación americana de psicología, muestran un nivel de presencia variado, que posee características y aspectos diversos de acuerdo a la interiorización y naturalidad con la cual es estrés se va adecuando a la vida de la persona y que por consiguiente, mientras menos pueda percibirse de manera externa y únicamente sea sentido por la persona, más complicado o elevado es el grado con el cual es estrés va haciendo presencia en la misma.

Una consideración agregada de manera sintética es aquella que puede ser descrita por López (2012) que indica que “entre estrés agudo y crónico; el primero es parcial y sus consecuencias suelen pasar inadvertidas, mientras que el segundo es una forma sostenida en tiempo y secuelas graves” (p.21), comprendiendo de este modo de manera más profunda que aquel estrés que se manifiesta superficialmente es el menos dañino en la persona, mientras que aquel que pasa inadvertido e incluso llega a convivir con la misma puede resultar fatal para la persona.

3.1.6 IMPORTANCIA DEL CONTROL DEL ESTRÉS

El control del estrés es un aspecto fundamental dentro de la vida de las personas, dado que aunque a primera vista este parece meramente perjudicial, como se señaló anteriormente, no lo es, pues el estrés positivo puede canalizar fuerzas y procesos mentales para lograr objetivos, bajo este sentido, puede asumirse que es mejor aprender a controlar el estrés, y que este posee múltiples aspectos que deben considerarse al momento de buscar manejar o controlarse, pues existen algunos elementos que pueden considerarse como los que señalan Barrio y García (2006) que indican:

⁴ <https://www.apa.org/topics/stress/tipos> en línea

El eliminar por completo el estrés significa renunciar a una importante fuerza impulsora en el mecanismo de la vida. Algo de estrés, como ese hormigueo que padecen algunas personas antes de salir al escenario o del deportista antes de la competición, esa excitación íntima anterior al comienzo de la realización de una tarea importante, resulta indispensable cuando se trata de demostrar de lo que uno es capaz. (p.430)

En este aspecto es necesario entender que el estrés puede verse como un elemento a ser aprovechado, no solo eliminado, sino más bien canalizado para lograr que se obtengan los resultados positivos en la vida de la persona, que este puede brindarle.

3.2 ESTRÉS ACADÉMICO

Con las consideraciones respectivas al estrés, puede tenerse al estrés académico como un elemento propio que generan las instituciones educativas, que desde la percepción de Barraza (2004) puede considerarse como:

Una tensión excesiva, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar, (p. 143).

Siendo que, bajo esta consideración, que el estrés académico se encuentra presente en los diferentes niveles de formación educativa, es decir a lo largo de la vida de la persona, mientras este se encuentre en formación o dentro de procesos educativos.

Por otra parte, debe darse también una consideración enfocada desde una perspectiva más sistemática referida al como la persona reacciona a nivel biopsicosocial ante determinados estímulos educativos, por ello puede tenerse presente al estrés académico desde la percepción del estudiante, como menciona Barraza (2011) que indica:

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. (p.81)

En ese sentido, el estudiante que se ve sometido al contexto escolar presenta desequilibrios sistemáticos a nivel emocional, cognitivo y comportamental, que se ven representados por reacciones que buscan volverlo a un estado de calma o tranquilidad al cual el estímulo académico estresante, desplazo y lo coloco en situación de alerta, por ellos existen aspectos o indicadores que pueden mostrar cuando un estudiante se encuentra con una situación de estrés académico y una posible reacción esperada.

Por otra parte, Ferrer y Barcenás (2016) señalan que “El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar” (p.16), dando una perspectiva más general y directa de lo que es estrés académico a grandes rasgos en el estudiante, pudiendo ser un elemento que sea perjudicial en el desarrollo de sus actividades educativas.

Una consideración fundamental que debe hacerse sobre el estrés académico es aquella planteada por Berrio y Mazo (2011) estos señalan que:

El fenómeno del estrés académico fue estudiado en muchos ámbitos, desde los niveles escolares hasta los post grados o maestrías, pasando por supuesto por el pregrado el estudio del estrés académico es reciente y al inicio se enfocaban en la ansiedad que se producía en momentos previos a un examen y los cambios fisiológicos que producía la ansiedad (...) A pesar de que el estrés en el ámbito educativo universitario es un campo muy nuevo de estudio en psicología, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras. (p.69)

Con esta cita, puede profundizarse en el cómo desde varios ámbitos el estrés académico a resultado un elemento de estudio e interés, pues el cómo se sienten y reaccionan los estudiantes, posee una gama amplia de dimensiones que deben ser consideradas para poder ahondar o al menos conocer la realidad en la cual se encuentran, por ello, dentro de la educación superior de profundizarse en técnicas, estrategias o herramientas que permitan al estudiantes poder afrontar el estrés académico y que no recaiga en sus efectos.

3.2.1 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico posee múltiples síntomas características, algunos aspectos que se tomarán en cuenta con respecto al presente proyecto serán aquellos considerados por Barraza (2005) que indica:

Los síntomas del estrés académico, que se presentan con mayor frecuencia e intensidad en los alumnos de educación media superior son: la fatiga crónica, la somnolencia, la inquietud, los sentimientos de depresión y tristeza, la ansiedad, los problemas de concentración, el bloqueo mental, siendo estos síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental, aunque con se puede afirmar que los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación superior son los psicológicos. (pp.18-19)

Desde esta percepción, se identifica que los principales síntomas del estrés académico son aspectos variados que están relacionados con la fatiga crónica, ansiedad, problemas de concentración, inquietud, tristeza y otros que se manifiestan de manera directa en la persona, por ello es necesario que se tenga que considerar todos estos aspectos como síntomas del estrés académico y más aún para poder diagnosticarlo en los estudiantes de educación superior.

3.2.2 ESTRESORES ACADÉMICOS

Con respecto a los estresores académico, para entender a qué se refiere dicho termino, se puede considerar lo planteado por Muños (2004), que indica “se entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito académico educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante” (p.160), bajo esta consideración también puede tomarse en cuenta lo que señala Barraza (2005) “un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (p.20), en este sentido puede alcanzar a comprender a los estresores académicos como elementos que generan estrés en los estudiantes.

Para referirse a los estresores académicos puede tomarse en cuenta el planteamiento de Zuley (2012) que indica que “el papel que asumen los procesos evaluativos, son los que más investigación han generado, con respecto al estrés académico” (p.35), considerando a uno de los aspectos más estudiando con respecto al estrés académico a los procesos evaluativos,

por ello puede afirmarse que diversas investigaciones han identificado la evaluación como la influencia contextual más crítica con respecto a ser un estresor de mayor determinación.

Debe tomarse en cuenta que también existen estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, mismos que se generan a lo largo del proceso y que poseen un papel relevante como estresor, así como también las relaciones sociales dentro del entorno educativo.

Con respecto a los aspectos específicos de los estresores a nivel educativo, Zuley (2012) da una aproximación general indicando que:

El sistema educativo actual en el que los estudiantes son constantemente evaluados para superar niveles de educación, provoca estados de tensión y frustración, por las exigencias académicas implícitas en su preparación, así también como la proximidad y el fracaso experimentado en los exámenes, la sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad y tiempo limitado para hacer los trabajos evaluados, elementos que se pueden sumar a la lista de posibles estresores del estrés académico. (p.68)

Bajo estos aspectos mencionados, puede considerarse que los estresores académicos de mayor relevancia se encuentran vinculados a las etapas evaluativas con mayor proporción y énfasis como ente generador de estrés, posteriormente a las exigencias académicas a lo largo del proceso formativo, la sobre carga curricular a la cual el estudiante puede verse sometido a lo largo del desarrollo de sus actividades, la interacción social existente dentro del aula, las clases prolongadas, los trabajos evaluativos y el excesos de responsabilidad, comparado con el tiempo que tiene de disponibilidad, por ello debe asumirse la perspectiva de la estos elementos para conocer y ahondar en los estresores académicos a considerarse dentro del presente proyecto.

Los estresores académicos son una realidad que directamente se encuentra implícitos en desarrollo activo y pasivo de las actividades educativas, pues este no se limita al aula si no también a los efectos que causan las responsabilidades que dentro de esta se delegan al estudiante para su preparación fuera y posterior evaluación o presentación.

A continuación, se presenta un cuadro sobre estresores exclusivamente académicos que deben considerarse para conocer los mismos y la forma en como estos se desarrollan:

Cuadro Nro. 5
Estresores académicos

Estresores exclusivamente académicos
<ul style="list-style-type: none">- Falta de tiempo o tiempo limitado para 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 solicitan los profesores- Intervención o participación en el aula- Mantener un buen rendimiento o promedio académico- La evaluación de los profesores

Fuente: Elaborado en base a Carrión (2017, pp.73-74)

3.2.3 FACTORES ASOCIADOS AL DESARROLLO DEL ESTRÉS ACADEMICO

Existen varios elementos asociados al desarrollo del estrés académico, como se mencionó con anterioridad, los llamados estresores se presentan como situaciones directas dentro del ambiente educativo, pero los factores asociados se perciben más como elementos indirectos que puede influenciar en el desarrollo del estrés académico, es decir permitir que los factores estresores se desarrollen con mayor eficacia en el estudiante, por ello es necesario conocer estos aspectos, que desde la visión de Celis, Bustamante y Cabrera (2001) indican que son:

Los acontecimientos variados en la vida de la persona, como la disfunción familiar, las rupturas amorosas o eventos que puedan alterar su estabilidad mental emocional son un detonante para la generación del estrés académico, la percepción psicoafectiva de la persona por sobre el mundo hace que el aspecto situacional académico de la persona se torne problemático si este posee alteraciones o aspectos pronunciados que puedan inferir en su paz mental o en un deterioro de sus habilidades cognitivas. (p.29)

Los mencionados desde la percepción del autor, hacen hincapié en la parte psicológica y emocional contextual de la persona, que pueden influir más propiamente como agravantes o potenciadores de generación de estrés académico, por lo que poder controlar estas variables de la vida del individuo es casi impredecible e improbable, lo único que puede considerarse al respecto es asumir que estos elementos deben ser considerados como un atenuante del estrés académico.

Por otra parte es necesario mencionar aquello que señala Martín, (2007), indicando que “las relaciones sociales escasas y la situación económica precaria de las personas que padecen de estrés académico, posibilitan que este sea más enfático y generan mayores niveles de efectos negativos en la salud del individuo” (p.95), dando énfasis al como los aspectos referidos a las relaciones sociales, es decir la interacción entre personas, ya sea del mismo grupo o individualmente, si son escasas generan que la persona se sientan mas estresada aun a nivel académico, por otra parte también llega a comprenderse que la situación económica que poseen si esta no es adecuada para desarrollar las actividades formativas puede resultar como un elemento extra que sobre carga a la persona con estrés.

Estos elementos mencionados pueden ser considerados dentro del presente proyecto para dar claridad a la forma en cómo actúa el estrés sobre las personas.

3.2.4 EFECTOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico posee varios efectos en la persona, a nivel psicológico, físico y cognitivo, desde una perspectiva generalizada y sus efectos no pueden únicamente enfocarse a la parte académica, por el contrario, es el estrés académico que afecta al resto de los componentes de la persona, como ser su salud física y emocional, comportamientos, actitudes e incluso aspectos sociofamiliares, por ello es necesario que se defina a nivel general cuales son los efectos del estrés académico:

En ese sentido puede citarse a Oros y Vogel (2005) que señalan:

El estrés académico puede originar alteraciones en el comportamiento, en la salud psicológica de la persona desde el punto de vista emocional, comportamental e incluso generar disfunciones en las mismas o agravar aquellas que ya se tenían presentes, en la salud física puede verse afectado el sistema nervioso por lo que la tensión, el cansancio, el desgano y la somnolencia pueden aflorar de manera repentina e incluso

desencadenar enfermedades vinculadas al sistema nervioso y perjudicar la salud física de la persona (p.92).

En este entendido y con las consideraciones de los autores citados, puede comprenderse que el estrés académico afecta a la salud psicológica y física de la persona, siendo incluso un desencadenante de efectos que pueden ser muy perjudiciales a la salud de las personas, por ello el estrés académico más allá de solo limitarse al contexto educativo, dado que muestra sus efectos en varios ámbitos de la vida de la persona.

Por otra parte, puede verse también la consideración de Román, Ortiz y Hernández (2008) que indican que:

El estrés académico, saliendo de la esfera global que lo compone, a nivel educativo hace que se presenten problemas en la memoria, irritabilidad en clases, baja motivación y atención, escasa comprensión y sobre todo desinterés por el aprendizaje de nuevos conocimientos y presentación o preparación de actividades que puedan estarse impartiendo en las aulas. (p.8)

Esta perspectiva muestra los efectos del estrés académico, pero exclusivamente dentro del ámbito educativo, donde presenta efectos en los estudiantes a nivel de desarrollo educativo, infiriendo e interviniendo en las capacidades mentales de la persona, para poder desarrollar un proceso educativo eficaz, por ello estos elementos mencionados deben ser considerados en el proyecto como parte de la justificación del mismo, siendo fundamentales la momento de direccionar el mismo para beneficio de los estudiantes.

Todos los elementos desarrollados con anterioridad referidos a la temática del estrés a nivel general como al estrés académico a nivel específico, muestran cuales son las connotaciones existentes de estos dentro de la vida de las personas, más aun en el desarrollo de la vida del estudiante, que como efecto de los diversos aspectos mencionados, entre efectos, causas y factores, van desarrollando diferentes tipos de reacciones o alteraciones a nivel psicológico y físico, afectando a su salud mental y física, por ello debe asumirse los elementos mencionados para formular un proyecto enfocado a la prevención de los efectos del estrés académico.

3.3 PROGRAMAS EDUCATIVOS DE AUTOAPLICACIÓN

3.3.1 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA EDUCATIVO?

Especificar que son los programas educativos de manera concreta permite tomar en cuenta la postura planteada por Núñez (2008) que señala:

Un programa educativo es un conjunto de actividades a realizar en lugares y tiempos y recursos determinados previamente para el logro de objetivos y metas, el programa seleccionado debe ser la mejor alternativa de solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática. (p.28)

Esta percepción sobre lo que es un programa educativo da a conocer que este permite organizar y detallar un proceso pedagógico, que este brinda orientación respecto a la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir, siendo además necesario establecer el lugar tiempo y recursos que se utilizaran para poder lograr las metas y objetivos planteados del programa.

Algo fundamental que debe rescatarse de la cita previa, es el carácter del diagnóstico que debe realizarse dentro del contexto en el cual se pretende realizar o desarrollar el programa, debido a que este es fundamental y determinante para establecer la existencia o no de la necesidad que se busca solucionar en el contexto, además de mencionar el estudio previo de la realidad en la cual se implementara el programa, esto para no desperdiciar recursos y poder optimizar de manera directa todos los procesos vinculados a la implementación del programa

Por ultimo un aspecto relevante que se mencionó radica en la elección de la mejor solución viable a la problemática detectada en el contexto, esto en base al diagnóstico previo que se realizó, por ello y teniendo que cumplir con las consideraciones específicas de las necesidades detectadas y/o la problemática detectada, debe formularse una opción que permita ser la más viable tanto para aquellos que buscan implementar el programa como también para aquellos que serán participes del mismo, de modo que el alcance de la implementación sea posible y real para ambos componentes del programa.

Estos aspectos mencionados respecto al programa educativo, se tomarán en cuenta para la formulación del presente proyecto, considerando que en base al diagnóstico previo y las características contextuales se planteara una propuesta solución.

3.3.2 VIDEOS EDUCATIVOS

Dentro del mundo de los recursos educativos que las tecnologías han aportado al desarrollo de los procesos educativos, se posee como uno de los recursos de mayor impacto a los videos educativos, que en la actualidad son de mucho impacto particularmente en la población joven, dado que las características que este posee, le permiten agregar el componente educativo de manera indirecta, pero con una claridad de explicación muy elevada, por ello este recursos debe ser considerado, para el desarrollo del proyecto.

Los videos educativos son según Suarez y Vallin (2017):

Es un recurso audiovisual que se utiliza para la enseñanza-aprendizaje, diseñado y producido para transmitir contenidos, habilidades o actividades y que, en función de su inclusión específica en una situación didáctica, propicia en los alumnos un aprendizaje previamente planeado. Implica la grabación y reproducción de imágenes y sonido que cumplen de manera estricta con el objetivo didáctico formulado. El video, como recurso educativo, puede utilizarse como medio de observación, de expresión, de autoaprendizaje o de apoyo a la enseñanza. (p.1)

Los videos educativos entonces pueden comprenderse como aquellos que están diseñados con un fin educativo, orientados al desarrollo de contenidos que posibiliten el aprendizaje de una habilidad, capacidad o conocimiento, a través de medios didácticos virtuales o digitales, los cuales hayan sido planificados con anterioridad y puedan ser desarrollado en base al cumplimiento de un objetivo de aprendizaje.

Lo particularmente relevante mencionado en la definición previa, menciona que los videos educativos poseen el potencial de ser un recurso de autoaprendizaje, es decir donde sea el estudiante sin necesidad de presión o mediación alguna, más que su propia voluntad, para capacitarse o aprender algún conocimiento, habilidad o capacidad que sea verdaderamente de su interés, por ello los videos educativos son una excelente opción para tomar en cuenta si se desarrolla una metodología de autoaprendizaje.

En este sentido y considerando las características del proyecto y la población meta, los videos educativos para implementar un programa contra el estrés académico es la mejor opción a tomar en cuenta para su aplicación.

3.3.2.1 CARACTERÍSTICAS DE UN VIDEO EDUCATIVO

Los videos educativos poseen características particulares que deben ser mencionadas para poder comprender su alcance y aplicabilidad adecuada, por ello se presenta a continuación un cuadro con las principales características que estos deben poseer.

Cuadro Nro. 6
Características de un video educativo

Características principales y necesarias de un video educativo
Está diseñado para cumplir un objetivo formativo.
La duración debe ser corta, de 2 a 6 minutos, aunque habría que valorar el tipo de contenido.
El contenido cuenta con una estructura lógica y coherente.
Cuenta con claridad en la exposición de los contenidos, es decir, cuida que los receptores no tengan dificultad en el seguimiento de los conceptos.
La duración obedece al objetivo, pero cuando se trata de exponer un tema, la duración del discurso no debe exceder el margen entre 6 y 8 minutos.
Es creativo, dinámico y motivador.
La función básica del texto, escrito o hablado, es completar la imagen y reducir su posible grado de polisemia.
La duración del texto hablado, con respecto a la imagen, debe estar equilibrada y cubrir entre el 60 y el 80 % del tiempo total del video.
Facilita el recuerdo y la comprensión de la información.
Promueve la reflexión, imaginación e intuición en el alumno, para favorecer el autoaprendizaje.
Incluye gráficos, como elementos que facilitan la comprensión y el seguimiento de la información.
Da permanencia a los mensajes y permite su intercambio y conservación. Permite la reproducción instantánea de lo grabado.
Tiene un soporte reutilizable un número determinado de veces.

Permite la ordenación de los distintos planos y secuencias en un proceso de edición. Genera procesos de micro comunicación originales.
--

Se maneja con facilidad.

Fuente: Elaborado en base a Suarez y Vallin (2017, p.4)

De este modo deben considerarse todos estos aspectos relevantes sobre las características de un video educativo al momento de desarrollarlo, de este modo se puede tener un mayor impacto en el cumplimiento del objetivo educativo planteado para el mismo y por consecuente mejores resultados en el aprendizaje de las personas a las cuales va dirigido.

3.3.2.2 SECUENCIA PEDAGÓGICA DEL VIDEO EDUCATIVO

Con respecto a la secuencia pedagógica, esta se refiere a los distintos momentos que se tendrán en el video. Se sugiere que esta secuencia tenga tres partes:

- Inicio. Se agregan elementos para presentar una motivación y clarificar los objetivos.
- Desarrollo. Se presenta la temática a tratar.
- Cierre. Consiste en mencionar el punto más importante a recordar y concluir con una pregunta abierta para invitar a los estudiantes a una acción.

Bajo estas consideraciones la secuencia pedagógica de un video educativo debe estructurarse en forma en torno al inicio, donde se presentara la temática y los objetivos, posteriormente debe desarrollarse la temática, puede ser con el apoyo de recursos digitales extra y un índice de contenidos previos, para finalmente dar paso al cierre del video, pudiendo ser este a través de la mención de los puntos más relevantes y una retroalimentación para ellos mismos, quizá también dejando algunas consignas o autoactividades que las personas que visualizan el video puedan realizar de manera autónoma para fortalecer la información adquirida durante el video.

Bajo estos aspectos los videos educativos poseen la potencialidad necesaria para ser los recursos necesarios en la implementación de propuestas dirigidas a públicos que puedan ser capaces de realizar actividades de forma autónoma y cumplir consignas y procesos de acuerdo al grado de interés que estos apliquen en su aprendizaje.

3.3.3 ¿QUÉ ES AUTOAPLICACIÓN?

Para definir el significado de auto aplicación es necesario recurrir a las raíces de esta palabra compuesta, por ello como se menciona en el diccionario de la Real Academia Española (2009) donde define “**auto-**. 1. Elemento compositivo prefijo de origen griego, que se une a sustantivos o a verbos y significa ‘de o por sí mismo’”.⁵

En esta misma línea de comprensión es necesario también mencionar la definición de aplicar, siendo esta del mismo modo de acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (2009), “Empleo de una cosa o puesta en práctica de los procedimientos adecuados para conseguir un fin”.⁶

Con las dos definiciones mencionadas debe comprenderse la unión de ambas, dando como resultado que la autoaplicación puede entenderse como la realización de procesos empleando o utilizando algo de manera práctica y de acuerdo a los procedimientos, para conseguir lograr de manera efectiva realizar algo por sí mismo, sin necesidad de apoyo externo.

3.3.4 LAS TÉCNICAS AUTOAPLICABLES

Comprender a lo que se refieren las técnicas autoaplicables parten desde la percepción de lo que puede entenderse como técnica, por ello de acuerdo a lo que señala Gutiérrez (2002) la técnica está definida como: “la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos. Significa como hacer algo” (p. 181), por lo que bajo esta percepción se toma en cuenta que la técnica permite realizar procedimientos para realizar algo de manera eficaz.

Por otra parte, debe mencionarse que Pauk (2002) señala que “la técnica es la pericia o habilidad en el uso de procedimientos que nos ayudan a dominar cualquier actividad humana” (p.17), dando a comprender que se enfoca en el desarrollo de una habilidad o adquirir pericia haciendo algo.

Por último, cabe mencionar lo que señala Copaja (1999) definiendo la técnica como “un trabajo intelectual pues tienen relación con el estudio” (p.19), siendo esta percepción vinculada al

⁵ <https://www.rae.es/dpd/auto-> en línea

⁶ <https://www.rae.es/dpd/aplicar-> en línea

hecho del perfeccionamiento mental de los procesos que se van desarrollando en la mente y en combinación con la aplicación práctica que se ejecuta al momento de adquirir o desarrollar nuevas habilidades.

De este modo las técnicas autoaplicables, pueden alcanzar a comprenderse como aquellas técnicas que el ser humano es capaz de desarrollar y aplicar de manera teórica y práctica por sí mismo, siguiendo los procesos necesarios y de los cuales a desarrollado pericia y habilidad por sí mismo y de acuerdo a la capacidad y énfasis que este le haya dedicado al desarrollo de dicha técnica.

3.3.5 GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO A TRAVÉS DE TÉCNICAS AUTOAPLICADAS

Con anterioridad se ha hecho mención al estrés académico y a las técnicas autoaplicables, teniendo necesariamente que considerar estos dos elementos para alcanzar a comprender los alcances y finalidades que se pretende lograr con el desarrollo del presente proyecto, por ello es necesario señalar que ambos elementos serán tomados en cuenta al momento de utilizar técnicas autoaplicables para que el estudiante pueda gestionar el estrés académico.

En la actualidad existen diversas estrategias para controlar el estrés académico, entre las principales puede encontrarse las siguientes:

Cuadro Nro. 7
Técnicas de Gestión de estrés Académico

Técnica	Efecto
Respiración rítmica para disminuir la ansiedad: inspiración y espiración nasal y de forma lenta, con los ojos cerrados y esperando que la frecuencia cardiaca disminuya y el resto de los síntomas simpáticos (sudor, aceleramiento cerebral...) se reduzcan.	Posibilita canalizar la emoción de ira, rabia o frustración a través de la respiración y generar tranquilidad
Frenar con nuestra inteligencia, con autocontrol o control mental, la reacción de estrés, es decir, no preocuparse hasta que no llegue el momento de actividades académicas inevitables (evaluaciones, etc.).	Permite que el estrés mental pueda ser analizado y resuelto con practicidad,
Eliminar la energía acumulada mediante una actividad física.	Elimina la ansiedad y la tensión muscular
Buscar respuestas de relajación (de parada, de descarga hormonal). Soltar la musculatura y el espíritu con la relajación. La relajación es	Con esto se obtiene: disminución del estado de alerta.

un estado de conciencia que se puede identificar a una vigilia tenue y sosegada.	
Intentar prever los momentos de estrés académico para que se desencadenen antes los sistemas de reacción del estrés.	Posibilita que el cuerpo reconozca y luche contra el estrés
Vivir esperanzados porque el momento de tensión académica pasará rápido ya que otras veces ha sucedido lo mismo (Etapas de evaluación o actividad académica intensa).	Permite prever la situación y manejar sus efectos.
Practicar la solución de conflictos y organización de planes de respuesta ante momentos previstos como estresantes. (preparase de manera mental para un examen, trabajo, participación, etc.)	Crea en el cerebro soluciones a las situaciones que se presentan
Inoculación de estrés para enseñar reacciones al organismo.	Permite a nuestro cuerpo conocer el estrés intencional
Enfrentarse a situaciones estresantes y responder mentalmente con relajación y dominio de la situación.	Permite canalizar el estrés ya previsto.
Sensibilización encubierta: ante situaciones que queremos eliminar, cada vez que aparecen las asociamos a una imagen negativa.	Reconocer la situación para prevenir el estrés que genera.
Reforzamiento encubierto: ante situaciones que nos producen miedo, las vivimos en nuestra mente y las asociamos a algo agradable.	Generar menor estrés y asociar una buena reacción.

Fuente: Elaborado en base a Barrio, García y López (2006, pp.436-437)

Con todas las consideraciones anteriores, puede alcanzarse a comprenderse como los procesos por los cuales las personas que viven su cotidiano dentro de las actividades académicas pueden optar por seguir técnicas variadas para conseguir aliviar el estrés, estas técnicas no tienen una duración extensa ni son muy complejas de aprender, por el contrario, son sencillas y concretas por ende pueden incorporarse al desarrollo de las actividades cotidianas de las personas y practicarse de manera ocasional o momentánea.

Bajo esta percepción el estrés académico puede gestionarse con una variedad de técnicas, que son completamente autoaplicables, pero que deben ser aprendidas y comprendidas por las personas, desde una perspectiva útil, que les permita aplicarlas de manera concreta y directa a las situaciones cotidianas de estrés académico en la cual se encuentran.

CAPÍTULO IV

DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL PROYECTO

4.1 ANTECEDENTES

El proyecto planteado nace ante la problemática existente del estrés académico existente dentro de la comunidad estudiantil de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, pues existe de forma continua la prevalencia de exposición al estrés académico en los estudiantes, dado que se ven constantemente expuestos a las diferentes situaciones que producen estrés académico, como ser horarios que son extensos, tareas, evaluaciones, situaciones de exigencia académica, que generan grandes niveles de estrés en los estudiantes, más aun si se considera el hecho de que varias carreras aún continúan en modalidad virtual y esto no hace más que generar una presión extra en el estudiante.

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica.

Se entiende al estrés como un proceso de cambios que se da en el transcurso de vida del ser humano en el desarrollo del aprendizaje, que por efecto de estar sujeto a riesgos en sus actividades ya sean académicas, familiares, laborales o personales ha conllevado a que los estudiantes no han podido solucionarlos de la manera que espera que sucedan las cosas, esto ha ocasionado cansancio que ha intervenido en su salud física y mental, lo cual afectó su rendimiento académico y estudiantil y su salud.

El estrés tiene influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, los cuales pueden considerarse inconvenientes, obstáculos o problemas que están bajo su responsabilidad, es decir, todas las actividades estudiantiles para el logro de sus objetivos y metas. Dentro de estas actividades las más comunes y generadoras de estrés en los estudiantes universitarios son las evaluaciones académicas, los docentes, las exposiciones, la acumulación de tareas, los procedimientos de aprendizaje, etc. Como

consecuencia de esto los estudiantes tienen un bajo rendimiento, afectando en su salud física y mental.

Con respecto al estrés académico, los estudiantes pueden percibirlo de dos maneras, la primera negativa, que se refiere a situaciones difíciles y angustiantes en el camino de su formación, siendo estas complejas de resolver llegando a perder el control, entre estas se encuentran: la cantidad de materias, tareas y actividades que deja el docente, la necesidad de enfocar su concentración y atención, la evaluación del docente respecto a su rendimiento académico y comportamiento y la cantidad de estudiantes en cada aula virtual que puede desfavorecer al aprendizaje, por otra parte la segunda es positiva ya que niveles de estrés bajos y controlados provocan que el estudiante se motiva a realizar trabajos de manera autónoma.

La labor de la universidad es lograr que los estudiantes puedan integrar sus conocimientos e interactuar con toda la comunidad universitaria, formándose como futuros ciudadanos que pueden interactuar con la sociedad y contribuir al desarrollo de esta, por ello, los estudiantes durante su formación deben procurar interiorizar los aprendizajes y necesariamente para ello requieren de la asimilación de conocimientos nuevos que permitan consolidar su formación, es justamente en este espacio donde comienzan a generarse los primeros aspectos del estrés académico.

Bajo el diagnóstico ejecutado a los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación se logró establecer la situación actual que presentan con respecto al estrés académico, mostrándose como resultado, la presencia de un estrés de tipo severo en los estudiantes, dicha situación se considera alarmante, dado que los estudiantes se encuentran en una etapa en la cual están próximos a evaluaciones, actividades finales, etc., que pueden generar incluso mayor niveles de estrés académico y comenzar a mostrar efectos psicológicos y físicos negativos producto del estrés al cual están sometidos.

La forma en como el estrés académico ha ganado terreno dentro de la facultad mencionada es alarmante, considerando que no se cuentan con servicios destinados exclusivamente para la gestión del estrés académico dentro de la Universidad, los estudiantes requieren optar por si mismos de medios o recursos que les permitan aprender a gestionar el estrés académico que conlleva estudiar una carrera universitaria, por ello, el presente proyecto se basa en el diagnóstico realizado presentado en un acápite previo donde se alcanza a visualizar los

resultados obtenidos y analizando la necesidad de existente de un programa educativa que permita a los estudiantes aprender a gestionar el estrés académico para prevenir sus efectos.

4.2 DATOS REFERENCIALES DEL PROYECTO

4.2.1 UBICACIÓN DEPARTAMENTAL Y MUNICIPAL

Departamento de La Paz, Provincial Murillo, Municipio de La Paz.

4.2.2 LOCALIZACIÓN

La Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, se encuentra ubicada en la Avenida 6 de agosto. Nro. 2080, Casa Montes y en el Monoblock Central Av. Villazón Nro.1995, del municipio de La Paz.

4.2.3 POBLACIÓN BENEFICIARIA

4.2.3.1 DIRECTA

La población beneficiaria para la implementación del presente proyecto se centra en 25 estudiantes por cada carrera de la facultad de humanidades y Ciencias de la educación, la cual posee 8 carreras y un programa académico, por consecuente los beneficiarios directos son:

Carrera de Bibliotecología y Ciencias de la Información	= 25 estudiantes
Carrera de Ciencias de la educación	= 21 Estudiantes
Carrera de Filosofía	= 25 Estudiantes
Carrera de Historia	= 25 Estudiantes
Carrera de Lingüística e idiomas	= 23 Estudiantes
Carrera de Literatura	= 25 Estudiantes
Carrera de Psicología	= 21 Estudiantes
Carrera de Turismo	= 24 Estudiantes

Dando un total directo de 189 estudiantes que serán beneficiarios directos.

4.2.3.2 INDIRECTA

Familiares de los beneficiarios directos.

Estudiantes y docentes que de manera indirecta conozcan el programa y puedan visualizar el contenido para aplicarlos en el desarrollo de sus actividades académicas.

Población en general que visualice los contenidos del programa educativo de gestión del estrés académico.

4.2.4 DURACIÓN

La duración de la aplicación del presente proyecto fue de 3 meses durante el año 2022, siendo los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2022.

4.3 CONDICIONES DEL PROYECTO

Para la implementación y desarrollo del proyecto se observó y considero la viabilidad técnica, social y económica, siendo estas las más relevantes al momento de tomar un rumbo determinante para la aplicación.

4.3.1 VIABILIDAD DEL PROYECTO

Para la viabilidad del proyecto se consideraron varios aspectos que debían ser organizados y programados a través de un proceso de coordinación y planificación dentro del mismo proyecto, en un tiempo determinado, para lo cual, se procedió con la implementación en base a los objetivos planteados, siendo necesario demostrar la viabilidad requerida en diversos aspectos, como se detalla a continuación.

4.3.1.1 VIABILIDAD TÉCNICA

La viabilidad técnica hace referencia a la estructura y secuencias del proyecto, mismo que es enfocado a la realización, planificación e implementación de un programa educativo de técnicas auto aplicables para la prevención del estrés académico y sus efectos, por ello se planteó una formulación basada en una secuenciación formal y concreta.

Como punto de inicio, se procedió con el desarrollo e implementación de un diagnóstico general a nivel estudiantil respecto a la temática del estrés académico, a partir de este diagnóstico se utilizó un instrumento a modo de diagnóstico específico y se procedió con el desarrollo de la sistematización del proceso y el vaciado y análisis de datos, con lo que posteriormente se estableció la realidad situacional en la cual los estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación se encontraban con lo que pudo procederse con la realización de los resultados generales.

En este sentido se procedió a analizar de manera general los resultados obtenidos en el diagnóstico, estableciendo como principal problemática el estrés académico presente en los estudiantes, siendo de este modo necesario implementar una propuesta viable para poder responder a la necesidad problemática detectada dentro de la facultad mencionada.

Los instrumentos aplicados para el desarrollo del diagnóstico, los resultados, los cuadros analíticos y la identificación de la problemática poseen una veracidad objetiva en base a la aplicación de los instrumentos y su respectiva aplicación de forma personal y adecuada, el análisis desarrollado en base a indicadores objetivos enfocados en las áreas de percepción educativa y social fue concretamente desarrollado bajo un análisis adecuado por parte del proyectista, por ello, el proyecto cuenta con la factibilidad técnica necesaria para proceder con su implementación y ejecución.

4.3.1.2 VIABILIDAD SOCIAL

Con respecto a la viabilidad social esta fue solicitada con respaldo de dos actores principales, el primero y más importante, los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación que de manera voluntaria aceptaron ser partícipes del proyecto en calidad de participantes, dado que el mismo les permitiría aprender a gestionar el estrés académico que estos presentaban, siendo estos mayores de edad y en etapa estudiantil, su consentimiento informado y la participación y dedicación a la cual se comprometieron al momento de plantearles el proyecto, permite que a nivel social se pueda responder a la problemática estudiantil y la viabilidad social necesaria.

Por otra parte con respecto al segundo actor involucrado en la viabilidad social, se envió una nota de solicitud de desarrollo del programa a la división de Bienestar estudiantil de la UMSA, misma que no obtuvo respuesta y que en entrevista personal con el encargado respectivo se nos informo que debido a los meses en los cuales se debía desarrollar el proyecto no se podía contar con recursos internos ni externos para apoyar el proyecto y tampoco con la factibilidad para contar con ambientes para desarrollarlo, por la temática de la pandemia, por ello se recibió una negativa por parte de dicha división, aunque también la misma menciono que en caso de optar este proyecto como una modalidad de graduación, si la misma es autofinanciada y los estudiantes están en la disponibilidad de participar, no existen mayores obstáculos para que el mismo pueda desarrollarse, siempre y cuando sea en beneficio de la comunidad estudiantil de la UMSA.

En ese sentido y posterior al análisis de la temática social necesaria y requerida, se procedió a dar continuidad al proyecto, con base en la responsabilidad y compromiso social con los estudiantes de la Facultad de humanidades, para lograr responder a la problemática social, siendo la proyectista la directa involucrada en responder a esta necesidad, por lo que se consideró viable la factibilidad social.

4.3.1.3 VIABILIDAD ECONÓMICA

Con respecto a la viabilidad económica, el proyecto como se mencionó con anterioridad será directamente autofinanciado por la proyectista, por lo que su planificación, implementación, aplicación y monitoreo, serán completamente asumido en gastos y recursos.

Por consecuente se considera la viabilidad económica como procedente en la aplicación del presente proyecto, destacando que el mismo es a fondo perdido, debido a que posee un carácter gratuito y solo busca el bienestar estudiantil.

4.3.2 FACTIBILIDAD DEL PROYECTO

Con las consideraciones anteriormente mencionadas, bajo los aspectos de la viabilidad identificados y de los elementos que se alcanzaron a concretar a nivel técnico, social y económico, se considera que el proyecto es factible, por ende, este puede pasar a desarrollarse con base a ahondar en la administración de recursos, tiempo y materiales con eficacia y eficiencia dentro del periodo que este lo requiera.

4.3.2.1 INSTANCIA INTERESADA

El proyecto está destinado a estudiantes de las diversas carreras de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, siendo en total 189 estudiantes los que mostraron interés y predisponibilidad para ser partícipes del mismo, por consecuente se establece a estos como los principales interesados.

4.3.2.2 VALORACIÓN DEL PROYECTO ANTE SUS BENEFICIARIOS

El proyecto “Gestión del estrés académico a través de un programa educativo de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos” dirigido a estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, se presentó ante la población

beneficiaria en fecha 19 de septiembre de 2022, a horas 19:30 de la noche, a través de una reunión por videoconferencia con la aplicación de Google Meet.

Durante la interacción virtual los participantes plantearon preguntas con respecto al programa de gestión del estrés académico, resolviendo las principales consultas y presentando una tentativa de trabajo estructurado y el enfoque que tomaría el proyecto para que este pueda ser accesible para los estudiantes.

Durante la valoración del proyecto se dio por comprendido que los estudiantes solicitaron que el mismo sea desarrollado a través de medios virtuales, considerando que no existía posibilidad de recurrir a predios físicos dentro de la UMSA y además que los mismos no contaban con muchos horarios disponibles, en ese sentido se procedió a considerar estos aspectos para la generación del proyecto final.

Siguiendo esta misma línea de percepción de los participantes y llegando a través del dialogo e interacción a realizar acuerdos vinculados a responsabilidades, deberes y compromisos, se llegó a establecer que el proyecto sería de gran beneficio para los estudiantes, por consecuente junto a los principales interesados se procedió a aprobarlo y proceder con el desarrollo de su estructuración final y posterior aplicación y ejecución.

4.4 METODOLOGÍA DE LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO

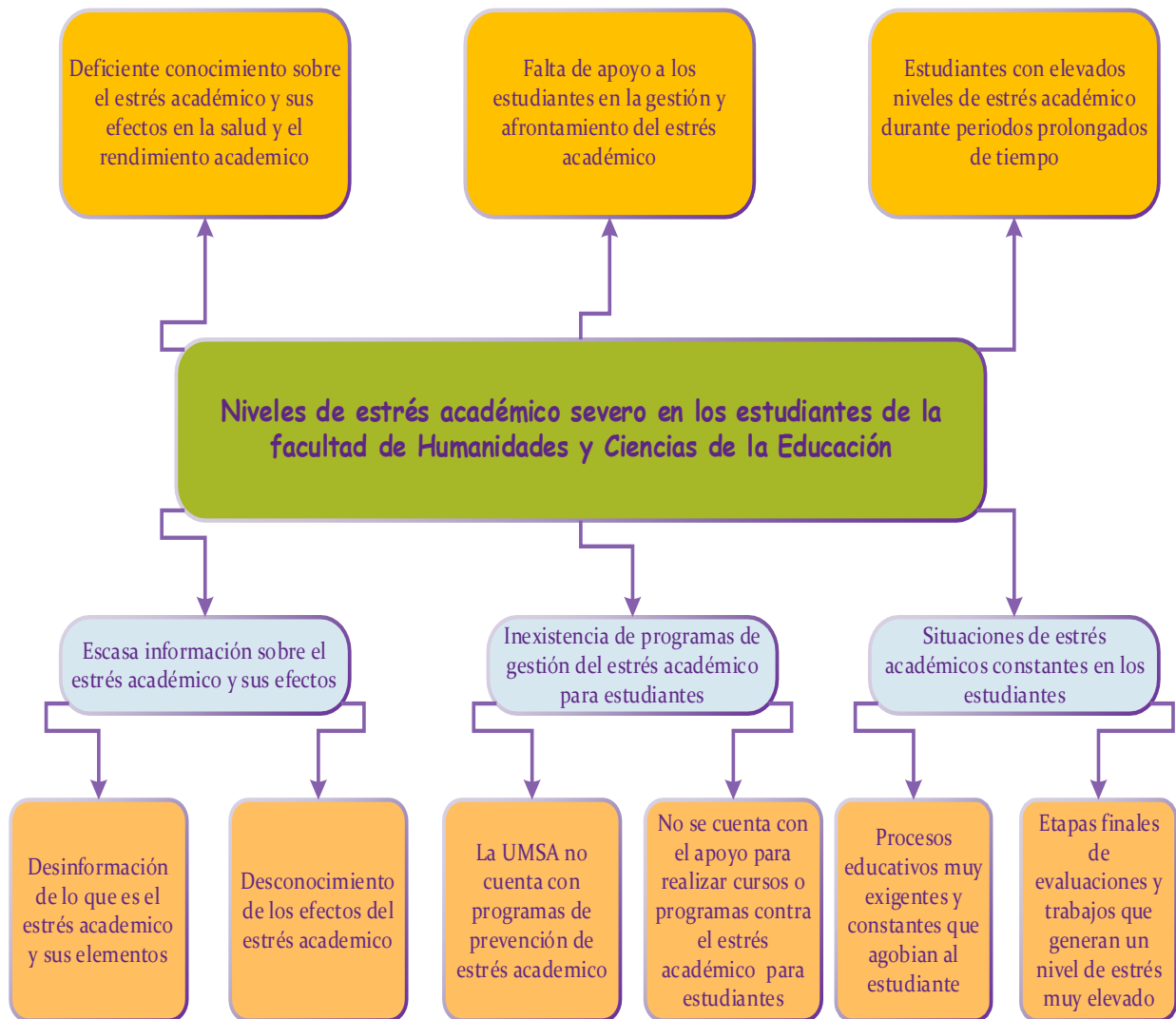
El presente proyecto se desarrolló bajo la metodología del Marco Lógico donde los procedimientos concretos se vincularon a la estructura general del mismo y se concadenan entre las diferentes fases que este considera para la implementación eficaz y eficiente de un proyecto.

4.4.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS

El árbol de problemas permite dentro del proceso de elaboración del proyecto, comprender de manera adecuada la realidad de la problemática abordada con respecto al estrés académico de los estudiantes, donde a través del diagnóstico se logró identificar los diversos factores referidos al estrés académico que presentan, en ese sentido se estableció que los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Presentaban un nivel severo de estrés, que corresponde a un factor alarmante dentro de la realidad estudiantil de los universitarios.

En ese sentido, en el árbol de problemas presentado, se muestra una síntesis de las causas y efectos de la realidad actual de la problemática del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, mismos aspectos que se presentan a continuación.

Gráfico Nro. 6
Árbol de Problemas

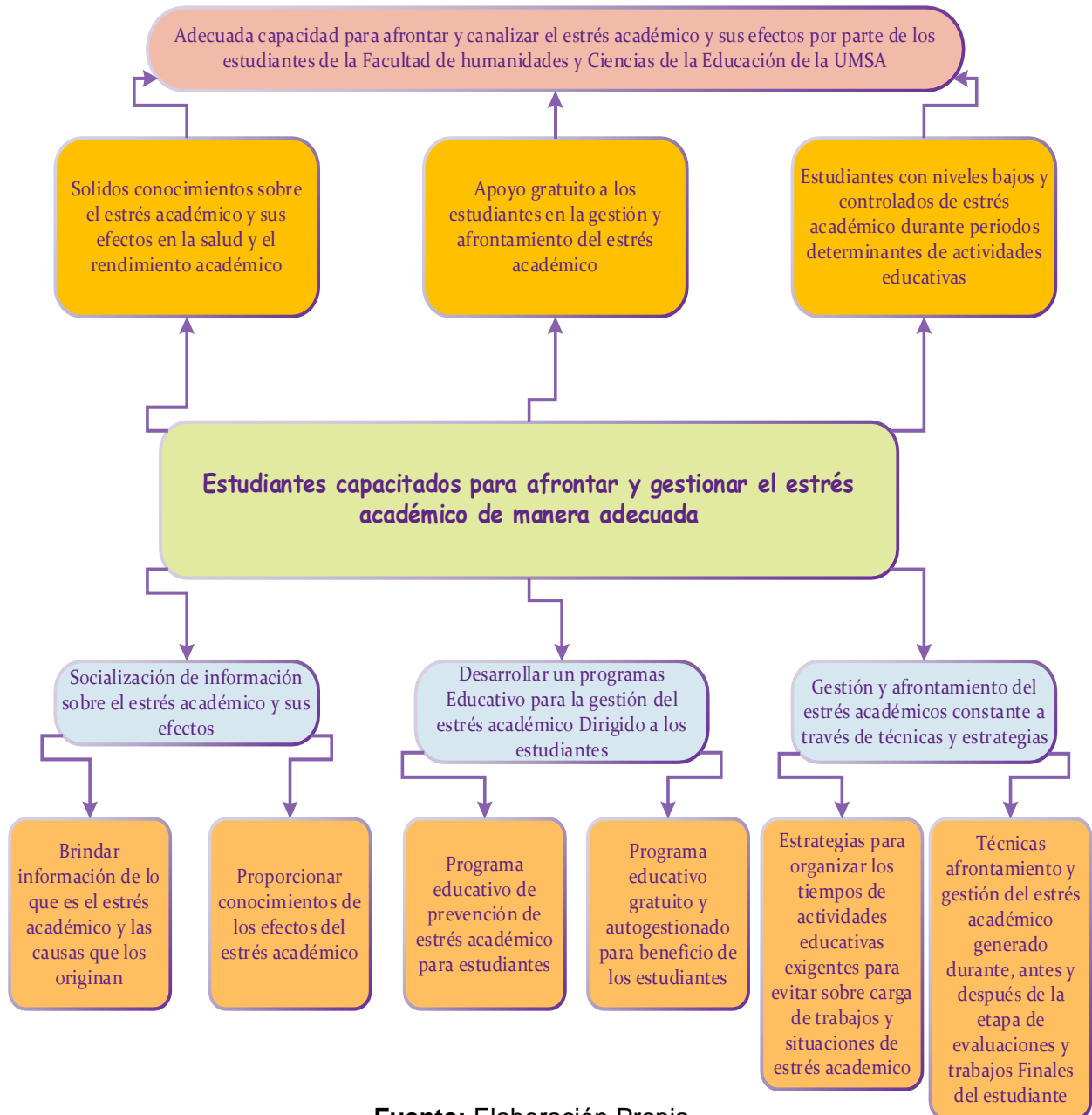


Fuente: Elaboración propia

4.4.2 ÁRBOL DE OBJETIVOS

A partir de un análisis reflexivo situacional sobre el problema central del estrés académico, considerando las causas y efectos descritos en el del árbol de problemas, se plantea lo que es el árbol de objetivos,

Grafico Nro. 7
Árbol de objetivos



Partiendo desde los objetivos que se plantean para el proyecto y considerando la visión futura para el desarrollo del mismo, se considera la alternativa de solución más viable ante la problemática detectada y aquella que se aplicara siendo esta la implementación de un programa educativo de gestión del estrés académico; en ella se describe el propósito del proyecto, los objetivos necesarios para su desarrollo, aplicación e intervención y la finalidad que se persigue con las diferentes acciones que se plantea, esta estructura es la misma del árbol de problemas pero se enfoca directamente en los objetivos planteados y los efectos que se busca producir con el proyecto.

4.4.3 MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Cuadro Nro. 8
Matriz del Marco Lógico

Nivel de objetivos	Indicador	Medios de verificación	Supuestos
Identificar a los participantes del proyecto y la exposición de estos al estrés académico.	Conocimientos sobre el estrés académico y sus efectos. Disponibilidad de tiempo y posibilidad de participar en un curso sobre estrés académico.	Cuestionarios informativos llegados. Resultados de cuestionarios informativos vaciados y analizados.	Estudiantes sin predisposición para participar en el llenado del cuestionario. Información recabada irrelevante y poco clara
Establecer el nivel de estrés académico presente en los estudiantes.	Nivel leve, moderado o severo de estrés detectado en los estudiantes.	Base de datos del test SISCO SV-21, con las respuestas de los estudiantes. Tablas de centralización y análisis de las respuestas obtenidas.	Escasa participación de los estudiantes en el desarrollo del diagnóstico del proyecto.
Diseñar, elaborar y planificar el proyecto de intervención en base a la	Proyecto de implementación de un programa educativo para la gestión del estrés académico y sus	Documento impreso y digital del proyecto preparado para su aplicación.	Inconsistencia de datos en el proceso.

problemática detectada.	efectos, estructurado en base a su marco lógico, y presupuesto.		Metodología de proyecto inadecuada.
Socializar e implementar el programa virtual de gestión del estrés académico y sus beneficios a los estudiantes de la Facultad de humanidades y Ciencias de las Educación.	<p>Fase uno:</p> <p>Video 1 subido a la plataforma YouTube, aplicado y observado, con la temática de “Estrés académico y sus efectos” a nivel teórico para el desarrollo del conocimiento de lo que es el estrés académico y sus efectos para los estudiantes.</p>	Video educativo 1 Sobre la temática de ¿Qué es el estrés? y ¿Cuáles son sus efectos? A través de medio digital y enlace subido a YouTube.	<p>Enlaces fuera de línea.</p> <p>Video teórico no Comprensible.</p> <p>Video educativo inaccesible.</p>
	<p>Fase dos:</p> <p>Video 2 subido a la plataforma YouTube, aplicado y observado, con la temática de “Pausas activas y posturas ligeras” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico dirigido a los estudiantes.</p>	Video educativo 2 con la temática de Pausas activas y posturas ligeras para gestionar el estrés académico, a través de medio digital y enlace subido a YouTube.	<p>Enlaces fuera de línea.</p> <p>Video practico ejemplificativo no Comprensible.</p> <p>Video educativo inaccesible.</p>
	<p>Fase tres:</p> <p>Video 3 subido a la plataforma YouTube, aplicado y observado, con la temática de “Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés</p>	Video educativo 3 con la temática de Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero para gestionar el estrés académico, a través de medio digital y enlace subido a YouTube.	<p>Enlaces fuera de línea.</p> <p>Video practico ejemplificativo no Comprensible.</p> <p>Video educativo inaccesible</p>

	académico dirigido a los estudiantes.		
	Fase cuatro: Video 4 subido a la plataforma YouTube, aplicado y observado, con la temática de "Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado" para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico dirigido a los estudiantes.	Video educativo 4 con la temática de Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado para gestionar el estrés académico, a través de medio digital y enlace subido a YouTube.	Enlaces fuera de línea. Video practico ejemplificativo no Comprensible. Video educativo inaccesible
Establecer el nivel de alcance que presento el programa Educativo virtual	Visualización de los videos por parte de los estudiantes. Cantidad de visualizaciones de videos en cada fase aplicada. Tiempo de visualización de los videos en cada fase aplicada.	Banco de datos de información sobre la visualización de videos por parte de los estudiantes. Informe de cantidad de visualizaciones de cada video aplicado en cada fase. Informe de tiempo de reproducción y visualización de videos en cada una de las fases.	Estudiantes que no cuentan con recursos para acceder a los videos. Información no datos estadísticos de los videos no disponible por parte de la plataforma YouTube
Establecer el nivel de impacto que genero el proyecto con respecto al estrés académico de los estudiantes.	Nivel leve, moderado o severo de estrés detectado en los estudiantes a nivel general.	Base de datos del test SISCO SV-21, con las respuestas de los estudiantes posterior al programa educativo. Tablas de centralización y análisis de las respuestas obtenidas.	Escasa participación en la evaluación de impacto, posterior al desarrollo del programa, de los estudiantes.

Fuente: Elaboración Propia

4.5 ESTRUCTURA DEL PROYECTO

4.5.1 FINALIDAD DEL PROYECTO

Reducir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación de la UMSA.

Reducir el índice de nivel de estrés medio detectado en los estudiantes, de un nivel Severo, a un nivel moderado o leve, en los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación de la UMSA.

4.5.2 OBJETIVOS DEL PROYECTO

4.5.2.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa educativo virtual enfocado en la gestión del estrés académico a través de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos dirigido a estudiantes universitario de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, de la UMSA durante la gestión 2022.

4.5.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer los niveles de estrés académico que poseen los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Diseñar un programa educativo virtual de técnicas y estrategias auto aplicables que permitan reducir el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Socializar e implementar el programa virtual y sus beneficios con la comunidad universitaria de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Establecer el nivel de alcance que presento el programa educativo virtual.

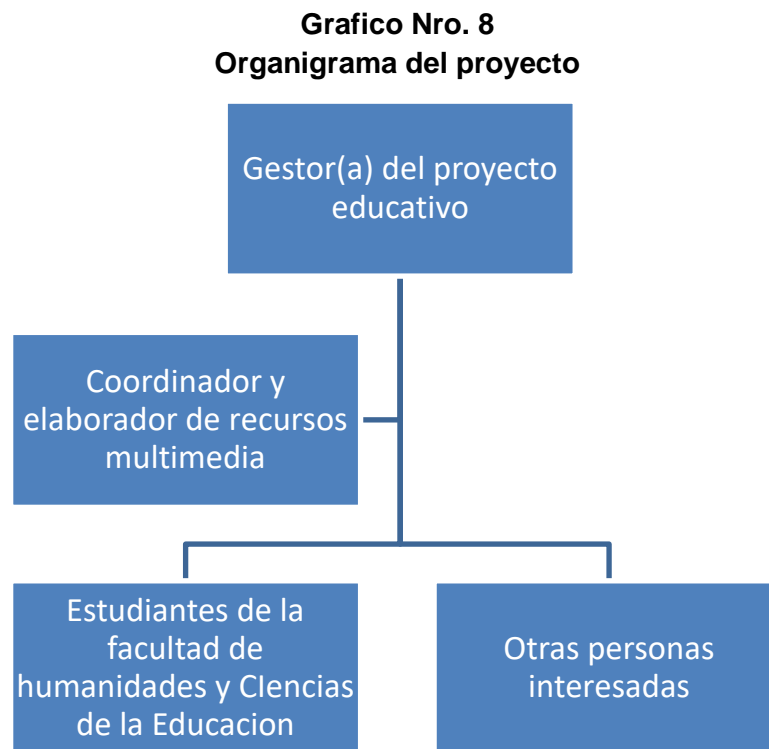
Establecer el nivel de impacto que genero el proyecto con respecto al estrés académico de los estudiantes.

4.5.3 METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

En la metodología de intervención del proyecto, se planteó la siguiente estructura organizativa:

En primer lugar, está la Gestora del proyecto, luego el coordinador y elaborador de videos y los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA y publico externo que visualiza los videos educativos.

4.5.3.1 ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DEL PROYECTO



Fuente: Elaboración propia

4.5.3.2 FUNCIONES DE LOS RECURSOS HUMANOS DEL PROYECTO

Cada uno de los componentes dentro de la estructura organizativa del proyecto posee una responsabilidad y función, las mismas se detallan a continuación.

- **Gestor(a) del proyecto educativo**

La gestora del proyecto, es la encargada general directa del proyecto, cuya función principal se vincula al desarrollo del proyecto, la implementación de las fases, el cumplimiento de objetivos, la recolección de datos, el análisis, seguimiento y monitoreo del proyecto, la

elaboración de los alcances y resultados logrados y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones del proyecto.

- **Coordinador y elaborador de recursos multimedia**

El coordinador y elaborador de recursos multimedia posee la responsabilidad de recolectar datos necesarios, administrar los grupos de WhatsApp, elaborar los videos educativos del proyecto, obtener los datos estadísticos de la plataforma YouTube y establecer la aplicación y tiempos de evaluaciones del proyecto.

- **Estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la Educación**

Los estudiantes participes del proyecto tiene la responsabilidad de participar activamente dentro de cada una de las fases del proyecto y las actividades planteadas, así como se responder y completar los instrumentos que se les aplique durante el desarrollo del proyecto, con base a la obtención de datos relevantes al proyecto.

- **Otras personas interesadas**

Otras personas interesadas que visualicen el contenido multimedia del proyecto, no poseen una responsabilidad directa en el presente.

4.6 PLAN OPERATIVO DEL PROYECTO

4.6.1 NOMBRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO

GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE TÉCNICAS AUTO APLICABLES PARA LA PREVENCIÓN DE SUS EFECTOS dirigido a estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022.

4.6.2 FUNDAMENTACIÓN

El proyecto se fundamenta en primera instancia en base a la observación y percepción del medio académico estudiantil y la condición en la cual los estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la educación se encuentran durante las últimas etapas de semestre, donde se ven constantemente ajetreos por actividades educativas, tareas, clases, evaluaciones y otras que hacen que su tiempo sea dedicado a satisfacer los requerimientos

académico educativos dentro de la Universidad, para poder continuar con sus estudios, por ello, es predecible y normal que muchos estudiantes posean diversos niveles de estrés.

Bajo esta percepción se plantea un diagnostico dirigido a los estudiantes de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA, en base a la temática de estrés académico, a través del cual se logra identificar la presencia de niveles severos de estrés académico presente en los estudiantes, lo que hace que este aspecto sea perjudicial para los mismos y para su desarrollo como estudiantes y como personas, por ello es necesario tomar acciones que permitan que los estudiantes reduzcan el nivel de estrés académico que en la actualidad presentan.

Una vez establecido este aspecto, se considera que el estrés académico puede resultar muy perjudicial en niveles elevados, tales como los que se detectaron en los estudiantes diagnosticados, mostrando un nivel severo de estrés, por ello se debe priorizar que los estudiantes prevengan el mismo o aprendan a gestionarlo de manera adecuada para que este no muestre efectos negativos en el rendimiento académico de los estudiantes, en su salud, física, mental y otra que es propia del estrés académico.

Se plantea el desarrollo de un programa educativo que este diseñado para proporcionar a los estudiantes, la información y conocimientos sobre lo que es el estrés académico, a su vez que aprendan a aplicar técnicas de control y gestión del estrés académico y que sus niveles de estrés puedan reducir, debido a que en el diagnostico presentado, se evidencia que existen factores estresores muy notables y desarrollados dentro sus actividades cotidianas educativas y más aún si se considera que estos se encuentran a finales de semestre y gestión, donde la exigencia educativa se ve más notoria.

4.6.3 DESARROLLO DEL PROYECTO

Con los aspectos desarrollados previamente se plantea realizar un proyecto que responda a las necesidades del contexto, propiamente a la problemática detectada, como ser el estrés académico elevado en los estudiantes, por ello aplicando todos los conocimientos y recursos adquiridos por parte de la proyectista se plantea la creación y elaboración de un proyecto de gestión del estrés académico y la prevención de sus efectos.

Con base a los resultados obtenidos del cuestionario informativo realizado y el test SISCO SV-21, donde se ha identificado un nivel de estrés del 72,7% perteneciente a una clasificación de

tipo de estrés severo, se considera alarmante, este tipo de estrés tan elevado en estudiantes de educación superior, sobre todo considerando sus consecuencias y efectos que pueden llegarse a producir en la salud de los estudiantes a nivel psicológico y fisiológico, así como también en el rendimiento y aprovechamiento educativo.

4.6.4 IMPACTO

El impacto que se busca generar con la aplicación del proyecto de “Gestión del estrés académico a través de un programa educativo de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos que está dirigido a estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés durante la gestión 2022, se enfoca en un ámbito específico, que es la disminución del nivel de estrés académico presente en los estudiantes para así prevenir sus efectos en la salud y bienestar de los mismos.

Los estudiantes se capacitarán en técnicas de manejo de estrés académico, pero independientemente a ello, lo que se pretende a nivel general es lograr que los niveles de estrés puedan reducirse a un nivel moderado, que es el resultado más probablemente esperado y aun nivel leve, que es el resultado óptimamente esperado, mismos que solo se podrán visualizar al final de la implementación del proyecto.

4.6.5 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto presentado plantea una descripción sencilla y directa con respecto a su implementación y desarrollo, dando las consideraciones más relevantes para conocer aquello que se busca realizar con la ejecución del mismo, además que se pretende realizar durante los últimos meses del año, temporada en la cual los estudiantes se encuentran con mayor carga de actividades educativas y en periodo de evaluaciones, siendo este un factor relevante a considerar dentro del proyecto.

Durante la primera parte del proyecto se buscó identificar a los participantes del proyecto y la exposición de estos al estrés académico, siendo necesario que se establezcan los conocimientos sobre el estrés académico y los efectos que presentaba en los estudiantes, así como también la disponibilidad de tiempo y posibilidad de participar en un curso sobre estrés académico, para poder proseguir con el proyecto. Se recogió la información de los participantes a nivel general y se procedió con la etapa diagnóstica específica.

Una vez establecidos los participantes del proyecto, se buscó establecer el nivel de estrés académico presente en aquellos estudiantes que estaban dispuestos a ser partícipes del diagnóstico, siendo que los mismos dieron un total de 189 estudiantes a quienes a través de medios virtuales, se les proporcionó el test diagnóstico SISCO SV-21 enfocado a establecer el nivel de estrés que los estudiantes presentaban, siendo el nivel leve de estrés detectado de los estudiantes, en un nivel severo, lo cual mostró mucha una situación problemática muy evidente, dado que este podía afectar al rendimiento académico, la salud física y psicológica de los estudiantes, la vida familiar y otros, que claramente podrían ser perjudiciales para el estudiante.

Posteriormente a la parte diagnóstica, se procedió a diseñar el proyecto, en base a los recursos y la disponibilidad de los mismos, buscando fuentes de apoyo y la viabilidad respectiva, así como también elaborar los medios digitales necesarios para la implementación del proyecto y planificar el proyecto a nivel de tiempos, momentos y fases de intervención en base a la problemática detectada. Por ello el proyecto de implementación de un programa educativo para la gestión del estrés académico y sus efectos fue estructurado en base a su marco lógico y presupuesto, además con todas las consideraciones de la etapa diagnóstica que se pudieron recabar, por ello se optó por la opción de desarrollar el programa educativo a través de medios virtuales.

Elaborado el proyecto se procede a socializar el programa virtual de gestión del estrés académico y sus beneficios a los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación en diferentes fases de aplicación, tomando como consideración que el mismo será aplicado y visualizado desde la plataforma de videos de YouTube, lugar donde fueron subidos los videos educativos.

Se implementaron varias fases durante la etapa de socialización del proyecto, siendo la fase uno, donde se sube a la plataforma YouTube, el primer video, con la temática de "Estrés académico y sus efectos" para el desarrollo del conocimiento de lo que es el estrés académico y sus efectos para los estudiantes.

En la fase dos, se subió a la plataforma YouTube el segundo video, el cual fue observado por los participantes, con la temática de "Pausas activas y posturas ligeras" para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico dirigido a los estudiantes.

En la fase tres, se subió a la plataforma YouTube el tercer video, con la temática de “Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico, dirigido a los estudiantes.

Por último, durante la fase 4 de la etapa de socialización se subió a la plataforma YouTube el cuarto video, con la temática de “Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico dirigido a los estudiantes.

Posteriormente se procede con la etapa de establecimiento del nivel de alcance que presento el programa Educativo virtual, basándose para ello en la cantidad de visualización de los videos por parte de los estudiantes y la cantidad de tiempo de visualización promedio de los videos, en cada fase aplicada.

En la parte final del proyecto se establece el nivel de impacto que genero el proyecto con respecto al estrés académico de los estudiantes, el cual será verificado nuevamente por el test SISCO SV-21 donde posterior a la implementación y aplicación del proyecto y las actividades correspondientes, se establece cual es el nivel de estrés que poseen los mismos, pudiendo ser este nivel leve, moderado o severo de estrés, el cual muestra mayor presencia en los estudiantes a nivel general.

4.6.6 DURACIÓN DEL PROYECTO

La duración del proyecto a nivel general se plantea en 5 meses, siendo la fase de aplicación del proyecto únicamente de 3 meses, destinando un mes al diagnóstico y un mes a la evaluación de impacto, resultados y conclusiones. El proyecto se realizó entre los meses de septiembre de 2022 y enero de 2023.



4.6.7 ACTIVIDADES Y MONITOREO


El proyecto durante sus diferentes etapas planteo varias actividades a nivel diagnóstico, socialización e implementación y alcance y evaluación e impacto, por ello debe detallarse las actividades realizadas en cada una de las etapas planteadas, a la par de mostrar el Monitoreo desarrollado en cada actividad, por ello se presenta el diseño del programa donde se encuentran detallados estos aspectos.

4.7 DISEÑO DEL PROYECTO

Cuadro Nro. 9
Diseño del proyecto

ETAPA DIAGNOSTICA			
Objetivo de la etapa: Identificar a los participantes del proyecto y la exposición de estos al estrés académico y establecer el nivel de estrés académico presente en los estudiantes.			
Tiempo de aplicación: Cuatro semanas de septiembre de 2022 (del 01/09/22 al 30/09/22)			
Descripción de la etapa	Recursos o materiales aplicados	Indicador de evaluación	Responsable de Monitoreo
Recopilación de información de manera personal en base a la aplicación de los instrumentos diagnósticos.	Cuestionario informativo. Test SISCO SV-21	Instrumentos diagnósticos llenados y respondidos por los estudiantes participantes.	Gestor del proyecto
ETAPA DE SOCIALIZACIÓN E IMPLEMENTACIÓN			
Objetivo de la etapa: Socializar e implementar el programa educativo virtual y sus beneficios con la comunidad universitaria de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.			
Tiempo de aplicación: 11 semanas de octubre a diciembre de 2022			
Descripción de la etapa	Recursos o materiales aplicados	Indicador de evaluación	Responsable de Monitoreo
Aplicación del proyecto en sus diferentes fases:	Videos educativos elaborados.	Cuatro videos educativos elaborados de manera adecuada	Coordinador y elaborador de recursos multimedia. Gestor del proyecto.

<p>Fase 1</p>	<p>Video 1: “Estrés académico y sus efectos”.</p> <p>Enlace: https://youtu.be/WITR0FtbL94</p>  <p>Código QR del video.</p>	<p>Video subido a la plataforma YouTube.</p> <p>Cantidad de Visualizaciones y cantidad de tiempo de reproducción.</p>	<p>Coordinador y elaborador de recursos multimedia.</p> <p>Gestor del proyecto.</p>
<p>Fase 2</p>	<p>Video 2: “Pausas activas y posturas ligeras” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico.</p> <p>Enlace: https://youtu.be/olcQpoyU3BA</p>  <p>Código QR del video.</p>	<p>Video subido a la plataforma YouTube.</p> <p>Cantidad de Visualizaciones y cantidad de tiempo de reproducción.</p>	<p>Coordinador y elaborador de recursos multimedia.</p> <p>Gestor del proyecto.</p>
<p>Fase 3</p>	<p>Video 3: “Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico.</p>	<p>Video subido a la plataforma YouTube.</p> <p>Cantidad de Visualizaciones y cantidad de tiempo de reproducción.</p>	<p>Coordinador y elaborador de recursos multimedia.</p> <p>Gestor del proyecto.</p>

	<p>Enlace: https://youtu.be/8P11AnasSUE</p>  <p>Código QR del video.</p>	<p>tiempo de reproducción.</p>	
Fase 4	<p>Video 4: “Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado” para el desarrollo de habilidades prácticas para gestionar el estrés académico.</p> <p>Enlace: https://youtu.be/62OfhiYA6iA</p>  <p>Código QR del video</p>	<p>Video subido a la plataforma YouTube.</p> <p>Cantidad de Visualizaciones y cantidad de tiempo de reproducción.</p>	<p>Coordinador y elaborador de recursos multimedia.</p> <p>Gestor del proyecto.</p>
ETAPA DE ANALISIS DE IMPACTO Y CIERRE			
<p>Objetivo de la etapa: Establecer el nivel de alcance que presente el programa educativo virtual Y establecer el nivel de impacto que genere el proyecto con respecto al estrés académico de los estudiantes.</p>			
<p>Tiempo de aplicación: 1 semana de diciembre de 2022 y 3 semanas de enero de 2023</p>			

Descripción de la etapa	Recursos o materiales aplicados	Indicador de evaluación	Responsable de Monitoreo
Alcances logrados con el proyecto, análisis de cada uno de los videos aplicados y los tiempos establecidos y el impacto del proyecto reflejado en los niveles de estrés que presentan los estudiantes.	Ficha de evaluación técnica del impacto de los videos con técnicas auto aplicables. Test SISCO SV-21	Cantidad de visualizaciones de cada video. Tiempo de reproducción de cada video. Niveles de estrés detectados en los estudiantes.	Coordinador y elaborador de recursos multimedia. Gestor del proyecto.

Fuente: Elaboración propia

4.8 CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE LAS ETAPAS DEL PROYECTO

Cuadro Nro. 10
Cronograma de etapas

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	
Etapa diagnóstica	Etapa de socialización e implementación				Etapa de análisis de impacto y cierre
	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	
Se realiza el diagnóstico de manera personal a los estudiantes y se obtiene a la cantidad de participantes y su situación respecto a los niveles de estrés que presentan.	Se socializa e implementa el primer video durante la primera semana de octubre y el segundo video durante la segunda semana de octubre.	Se socializa e implementa el tercer video durante la primera semana de octubre. Se motiva a los estudiantes a visualizar los videos.	Se socializa e implementa el Cuarto video durante la primera semana de noviembre y Se motiva a estudiantes a visualizar los videos.	Se socializa exhorta a los estudiantes a ver los videos en todas las etapas y cuando les sea necesario	Se desarrolla la parte de análisis de los videos y su alcance y se realiza el test final de estrés académico para elaborar las conclusiones.

Fuente: Elaboración Propia

4.9 PRESUPUESTO DEL PROYECTO

4.9.1 INVERSIÓN Y FUENTE DE FINANCIAMIENTO

4.9.2 FINANCIAMIENTO

El presente proyecto, a nivel de planificación y ejecución será plenamente financiado por la proyectista, por lo cual será autofinanciado, así también se detalla a continuación el presupuesto calculado para la elaboración, planificación e implementación del proyecto de acuerdo al desarrollo programado.

4.9.3 PRESUPUESTO

RECURSOS FINANCIEROS DEL PROYECTO				
CONCEPTO	DETALLE	COSTO UNITARIO	TIEMPO/CANTIDAD	TOTAL
1. Recursos Humanos	Costos generales	2500 Bs.	3 meses	7500 Bs.
Gestor del proyecto	Directora general y coordinadora del proyecto	1500	3 meses	4500
Coordinador y elaborador de Recursos multimedia	Profesional en diseño gráfico	1000	3 meses	3000
2. Materiales	Costos Generales de materiales	1290 BS		1290 Bs.
Hojas 500g	Paquete de 500 hojas	25	3	75
Bolígrafos	Paquete	30	2	60
Scoch	Paquete	50	1	50
Clips	Paquete	10	1	10
Grapas	Unidades	5	2	10
Engrampadora	Unidades	25	1	25

Impresora HP 1020	Unidades	700	1	700
Tóner 07 HP	Unidades	180	2	360
3. Equipo audiovisual	Costos generales de equipo audiovisual	2200 Bs.		2200 Bs.
Laptop	Unidad	2100	1	2100
Parlantes	Unidad	100	1	100
4. Gastos operativos	Gastos Operativos generales	2820 bs.		2820 bs
Pasajes	Mensual	150	6	900
Servicios básicos	Mensual	70	6	420
Servicios de telefonía móvil e internet	Mensual	250	6	1500
4. Alimentación	Gastos de alimentación general			700
Alimentos del director y coordinador del proyecto	Dieta general Mensual	100	6	600
Refrigerios para Diseñador grafico	Refrigerio general mensual	100	1	100
Total, parcial				14.510 Bs
15% de respaldo				2.176 Bs
Total, General				16.686 Bs

4.10 CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Actividades	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO	
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2
Elaboración del diagnóstico	■	■																
Planteamiento de la propuesta de proyecto			■	■														
Fase de planificación del proyecto					■	■	■	■										
Fase de desarrollo del proyecto					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Fase de monitoreo y evaluación					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Evaluación de impacto del proyecto															■	■		
Elaboración del informe de trabajo final																	■	■

CAPÍTULO V

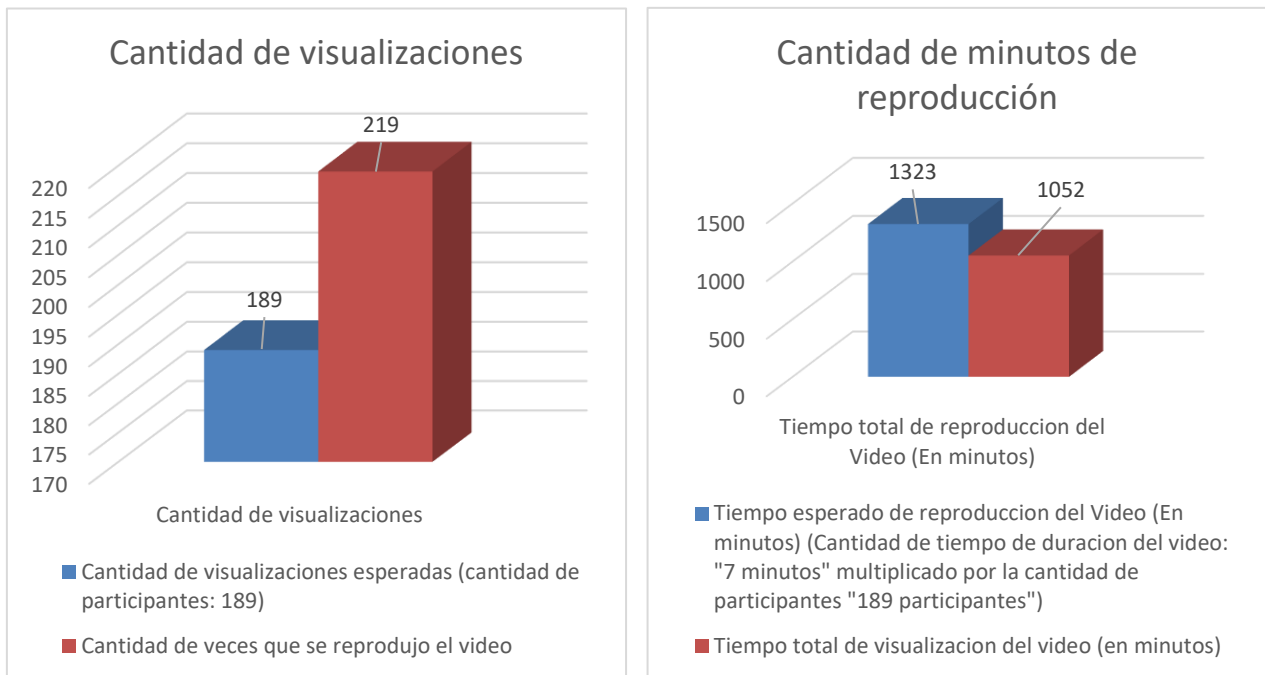
EVALUACIÓN ALCANCE Y RESULTADOS DEL PROYECTO

5.1 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

5.1.1 RESULTADOS E INTERPRETACIÓN DE LOS TIEMPOS Y CANTIDADES DE VISUALIZACIONES DE LOS VIDEOS EDUCATIVOS.

Grafico Nro. 9

Tiempo y cantidad de visualizaciones del video 1: “Estrés académico y sus efectos”



Fuente: Elaboración propia en base a estadísticas de videos de YouTube

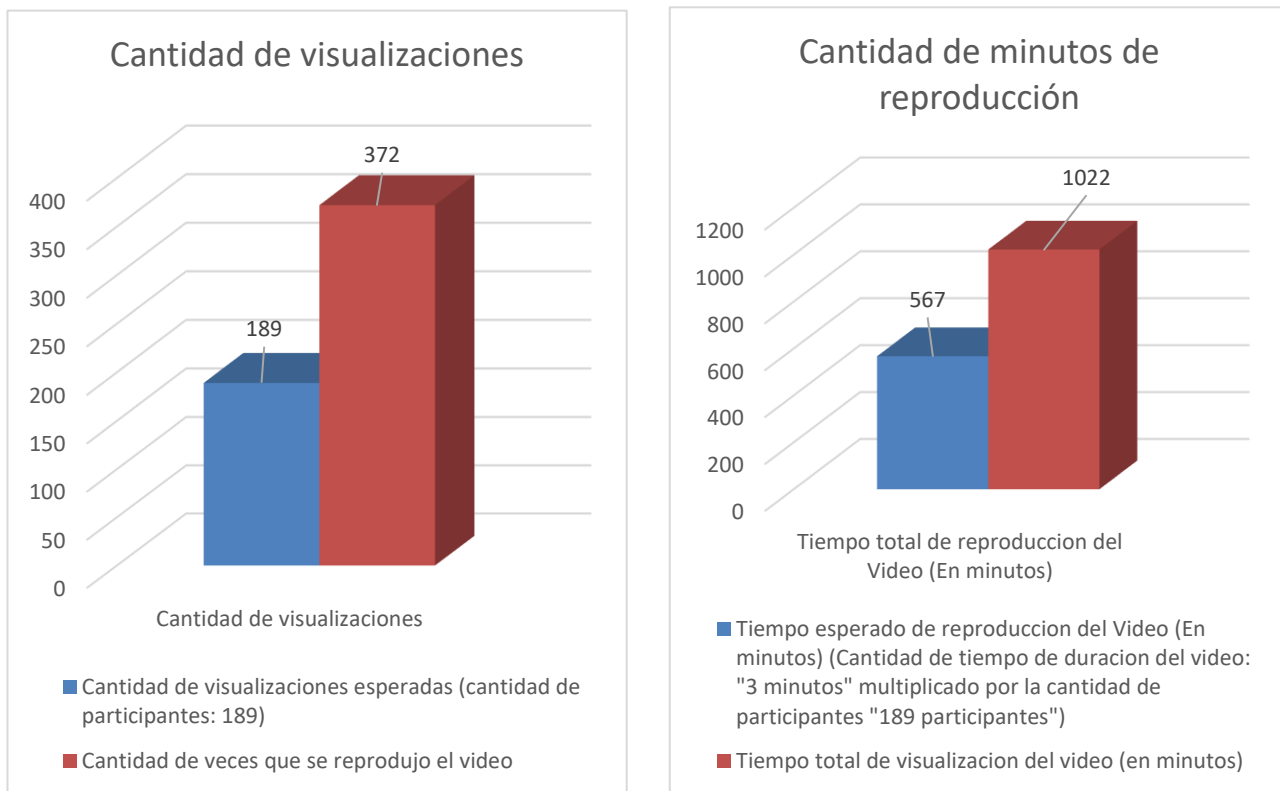
Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a la cantidad de visualizaciones del video 1, se alcanza a identificar que este posee 219 visualizaciones, que en comparativa con la cantidad de participantes a los cuales estaba destinado se pudo observar que efectivamente, este fue reproducido varias veces, superando la cantidad esperada que era de 189 veces.

Por otra parte, con respecto a la cantidad de minutos de reproducción se logra identificar que esta es únicamente de 1052 minutos de reproducción siendo inferior al tiempo esperado de reproducción lo que muestra que los estudiantes no visualizaron el video 1 en su totalidad.

Grafico Nro. 10

Tiempo y cantidad de visualizaciones del video 2: “Pausas activas y posturas ligeras”



Fuente: **Elaboración propia en base a estadísticas de videos de YouTube**

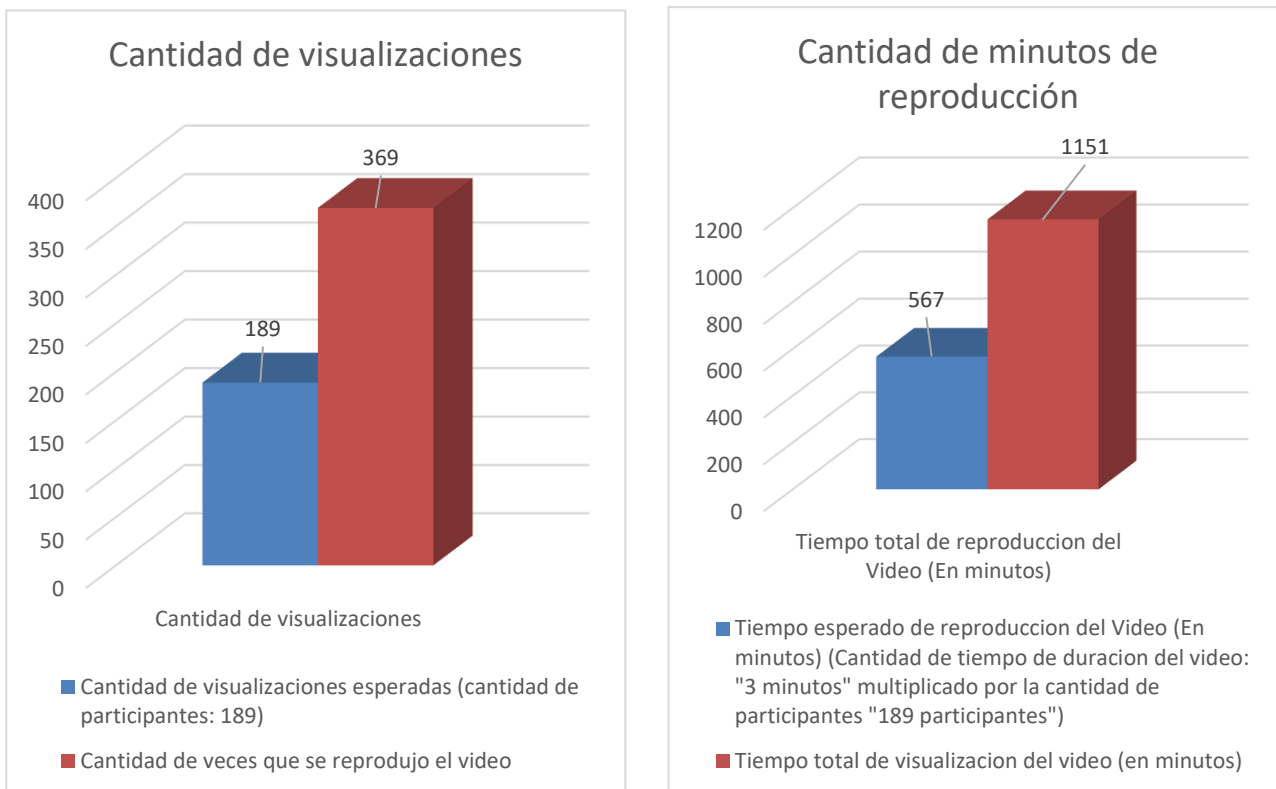
Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a la cantidad de visualizaciones del video 2 “Pausas activas y posturas ligeras”, se alcanza a identificar que este posee 372 visualizaciones, que en comparativa con la cantidad de participantes a los cuales estaba destinado que eran 189, se pudo observar que efectivamente, este fue reproducido en muchas más ocasiones, superando la cantidad esperada.

Por otra parte, con respecto a la cantidad de minutos de reproducción se logra identificar que esta es de 1022 minutos de reproducción siendo por mucho superior al tiempo esperado de reproducción que eran únicamente de 567 minutos, lo que muestra que los estudiantes visualizaron el video en más de una ocasión, considerando su sencillez y su perspectiva práctica.

Gráfico Nro. 11

Tiempo y cantidad de visualizaciones del video 3: “Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero”



Fuente: Elaboración propia en base a estadísticas de videos de YouTube

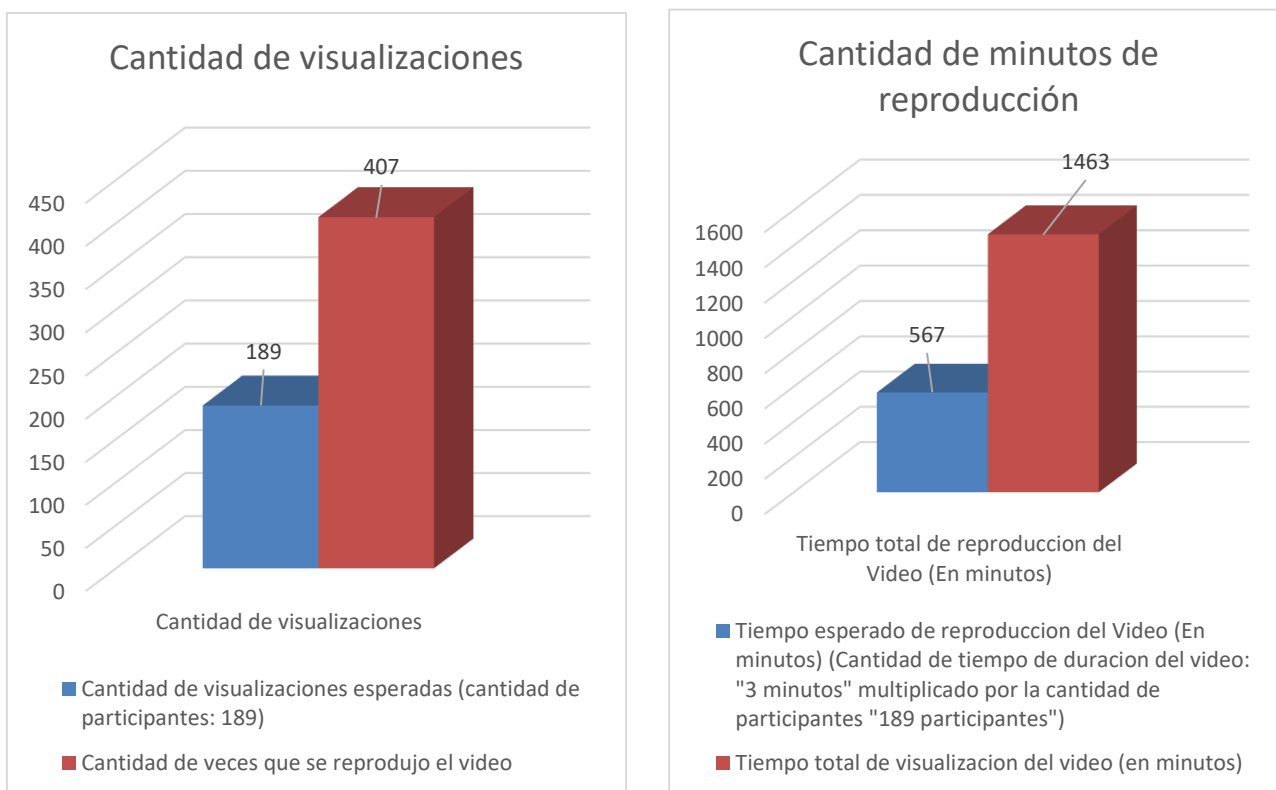
Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a la cantidad de visualizaciones del video 3 “Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero”, se alcanza a identificar que este posee 369 visualizaciones, que en comparativa con la cantidad de participantes a los cuales estaba destinado que eran 189, se pudo observar que efectivamente, este fue reproducido varias veces, superando la cantidad esperada y mostrando mejores índices de reproducción.

Por otra parte, con respecto a la cantidad de minutos de reproducción se logra identificar que esta es de 1151 minutos de reproducción siendo por mucho superior al tiempo esperado de reproducción que eran únicamente de 567 minutos, lo que muestra que los estudiantes visualizaron el video en más de una ocasión, considerando que este posee una connotación práctica, lo más probable es que lo hayan visto varias veces.

Gráfico Nro. 12

Tiempo y cantidad de visualizaciones del video 4: “Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado “

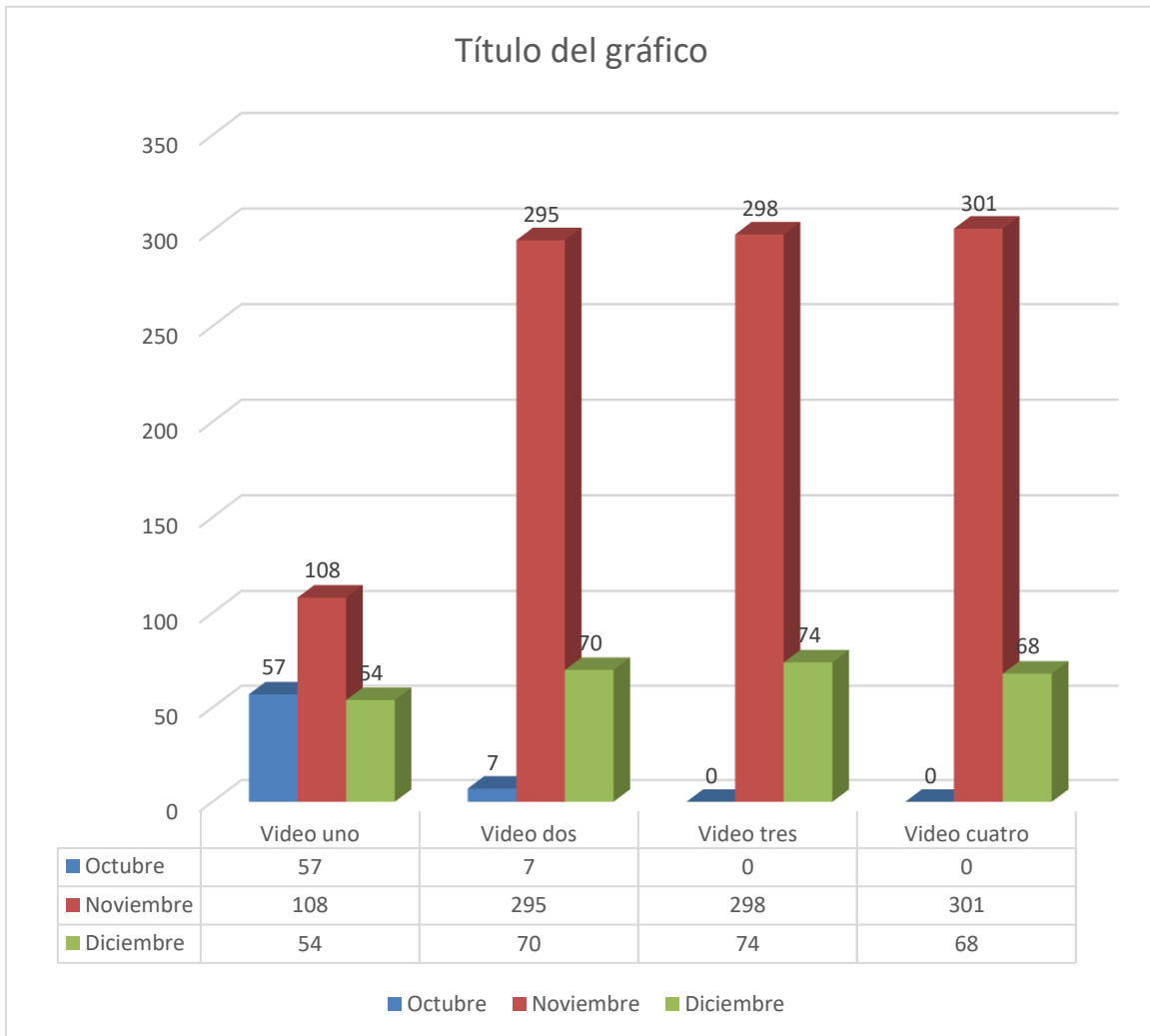


Fuente: Elaboración propia en base a estadísticas de videos de YouTube

Los resultados obtenidos con respecto a la cantidad de visualizaciones del video 4 “Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado”, se alcanza a identificar que este posee 407 visualizaciones, que en comparativa con la cantidad de participantes a los cuales estaba destinado que eran 189, se pudo observar que efectivamente, este fue reproducido varias veces, superando la cantidad esperada y mostrando mejores índices de reproducción.

Por otra parte, con respecto a la cantidad de minutos de reproducción se logra identificar que esta es de 1463 minutos de reproducción siendo por mucho superior al tiempo esperado de reproducción que era de 567 minutos, lo que muestra que los estudiantes visualizaron el video en más de una ocasión, considerando que este posee una connotación práctica, por ello se pudieron visualizarlo en más de una ocasión.

Gráfico Nro. 13
Visualización de los videos por meses



Fuente: Elaboración propia en base a estadísticas de videos de YouTube

Con respecto a la visualización de los videos estos fueron mayormente visualizados en los meses de noviembre y diciembre de 2022, que es coincidente con las fechas en las cuales los estudiantes se encuentran con mayor carga académica, siendo esta probablemente la mayor razón por la cual los estudiantes optaron por visualizar de mayor manera los videos.

El video con menor número de visualizaciones es el video 1 que puede deberse a que el mismo posee una carga teórica sobre el estrés académico y además tiene una duración prolongada con respecto a los otros tres videos.

5.1.2 RESULTADOS POST TEST E INTERPRETACIÓN DEL TEST SISCO SV-21

La aplicación del post test se dio a través de un formulario virtual enviado y llenado a un total de 189 estudiantes, que son la población participante del proyecto, mediante el cual los estudiantes lograron realizar el test SISCO SV-21, esto de acuerdo al cronograma establecido para el desarrollo del proyecto, por lo que los cuadros y gráficos que se presentan a continuación son los datos finales que se obtuvieron con la aplicación del test SISCO SV-21, el vaciado de datos y la interpretación pertinente a las dimensiones que considera dicho test..

Gráfico Nro.14

Pregunta 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo por cuestiones académicas (estrés académico)?



Pregunta 1	Cantidad Numeral	Porcentaje
Si	189	100%
No	0	0%
Total	189	100%

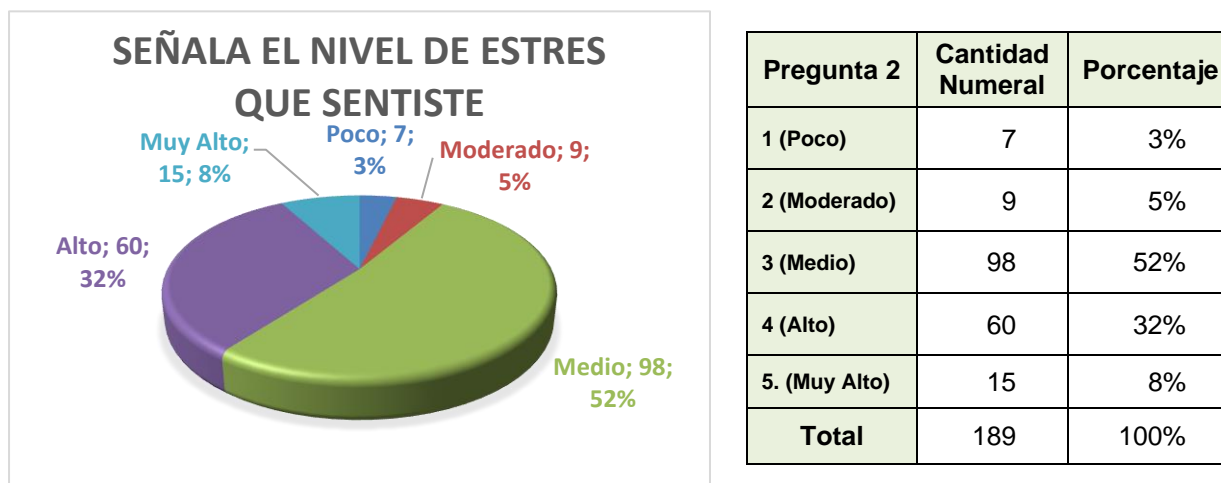
Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la pregunta planteada donde se consultó a los estudiantes si durante el último semestre habían tenido momentos de estrés académico, un total de 189 estudiantes que equivalen a un 100% indicaron que sí, mostrando de manera clara que la totalidad de los estudiantes que es un porcentaje muy elevado si han presentado momentos de estrés académico durante el último semestre, ya que ninguno de los estudiantes señaló que no poseían estrés académico, por consiguiente y de acuerdo a las especificaciones del test, se prosiguió con el llenado del test como parte del proyecto debido a las características del mismo.

Gráfico Nro. 15

Pregunta 2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.



Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la pregunta planteada, un total de 7 estudiantes que equivalen a un 3% señalaron que presentaron poco nivel de estrés académico, 9 estudiantes que equivalen a un 5% indicaron que sintieron un nivel moderado de estrés académico, 98 estudiantes que equivalen a un 52% indicaron que sintieron un nivel medio de estrés, 60 que representa un 32% indicaron un nivel alto de estrés y 15 estudiantes que equivale a un 8% indicaron que sintieron un nivel muy alto de estrés académico, siendo el estrés que los estudiantes sintieron en un mayor porcentaje un nivel medio y alto.

Pregunta 3. Dimensión estresores; ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

Dentro de la pregunta 3 se abarca toda una dimensión con 7 preguntas que son factores que pueden resultar estresantes para los estudiantes de educación superior, por ello esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el Post test (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel de presencia de estresores que poseen los estudiantes, por ello a continuación se presentan la tabla de vaciado de datos, con las cantidades correspondientes a cada respuesta y su significancia porcentual a nivel de estresores detectados.

Tabla Nro. 6
Centralización de datos de dimensión estresores

Estresores	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	20	42	53	41	33	0	189
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	22	54	75	22	14	2	189
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).	11	34	79	32	27	6	189
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	25	39	78	35	11	1	189
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	21	41	69	33	23	2	189
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	17	25	93	21	29	4	189
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	25	37	79	29	14	5	189
Total, de puntajes por suma vertical	141	272	526	213	151	20	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-
Puntaje parcial por ítem	0	272	1052	639	604	100	-
Puntaje total "1"	2667						
Puntaje de media general de la dimensión	444,50						
Puntaje máximo de la dimensión	945						
Puntaje porcentual final	47,04 %						
NIVEL DE ESTRESORES DETECTADOS EN LA DIMENSIÓN	- De 0 a 33% nivel leve de estresores						
	- De 34% a 66% nivel moderado de estresores						
	- Del 67% al 100% nivel severo de estresores						

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la tabla de centralización de la pregunta 3, referida a la dimensión de estresores, se evidencia una presencia **a nivel moderado de estresores** en los estudiantes, siendo este un 47,04% prevalente, lo que indica que los estudiantes, con respecto a esta dimensión muestran un nivel medio con respecto a factores que les causan estrés académico, por lo que se considera este aspecto positivo, en comparación con los resultados del diagnóstico.

Pregunta 4. Dimensión síntomas (reacciones); ¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

Dentro de la pregunta 4 se abarca una dimensión con 7 preguntas que presentan una serie de reacciones que los estudiantes de educación superior tienen cuando están estresados, esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el post test (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel síntomas de estrés que poseen los estudiantes, por ello se presenta la tabla de vaciado de datos, con las cantidades referidas a cada respuesta y su significancia porcentual a nivel de síntomas de estrés detectados.

**Tabla Nro. 7
Centralización de datos de la dimensión Síntomas**

Síntomas (reacciones)	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	10	39	88	34	14	4	189
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	15	39	79	29	19	8	189
Ansiedad, angustia o desesperación	12	42	78	35	18	4	189
Problemas de concentración	15	39	74	36	18	7	189
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	15	32	75	37	25	5	189
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	16	37	70	41	20	5	189
Desgano para realizar las labores escolares	19	36	81	33	14	6	189
Total, de puntajes por suma vertical	102	264	545	245	128	39	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-
Puntaje parcial por ítem	0	264	1090	735	512	195	-
Puntaje total "2"	2796						
Puntaje de media general de la dimensión	466,00						
Puntaje máximo de la dimensión	945						
Puntaje porcentual final	49,31%						
NIVEL DE SINTOMAS DE ESTRES DETECTADOS EN LA DIMENSION	- De 0 a 33% nivel leve de síntomas						
	- De 34% a 66% nivel moderado de síntomas						
	- Del 67% al 100% nivel severo de síntomas						

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la tabla previamente presentada se puede evidenciar la presencia de un **nivel moderado de síntomas** de estrés detectados en los estudiantes, siendo este un nivel

prevalente del 49,31% existente en los estudiantes participantes del estudio, por ello este debe ser considerado y asumido para el impacto del proyecto, como rasgo positivo.

Pregunta 5. Dimensión Estrategias de afrontamiento; ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Dentro de la pregunta 5 se abarca una dimensión con 7 preguntas que presentan una serie de acciones que los estudiantes de educación superior suelen aplicar para afrontar su estrés, esta dimensión de acuerdo al instrumento aplicado para el post test (Test SISCO SV-21) debe ser considerada como una sola pregunta, dado que sus resultados deben cuantificarse, sumarse y calcular una media para sacar el porcentaje y nivel síntomas de estrés que poseen los estudiantes, por ello se presenta la tabla de vaciado de datos, con las cantidades referidas a cada respuesta y su significancia porcentual.

Tabla Nro. 8
Centralización de datos de la dimensión Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Cantidad de estudiantes que marcaron esa opción en cada pregunta						Total
	N	CN	RV	AV	CS	S	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	22	38	82	24	22	1	189
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	24	34	84	26	19	2	189
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	31	36	75	29	17	1	189
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	28	39	72	21	26	3	189
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	29	34	78	28	18	2	189
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	22	38	82	26	19	2	189
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	27	39	84	19	17	3	189
Total, de puntajes por suma vertical	183	258	557	173	138	14	-
Multiplicación por puntaje	X 0	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	-
Puntaje parcial por ítem	0	258	1114	519	552	70	-
Puntaje total "3"	2513						
Puntaje de media general de la dimensión	418,83						
Puntaje máximo de la dimensión	945						
Puntaje porcentual final	44,32%						
NIVEL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES DETECTADOS EN LA DIMENSION	- De 0 a 33% nivel alto de estrategias						
	- De 34% a 66% nivel moderado de estrategias						
	- Del 67% al 100% nivel bajo de estrategias						

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a la tabla previamente presentada se puede evidenciar la presencia de un **nivel moderado de estrategias de afrontamiento contra el estrés** detectados en los estudiantes, siendo este un porcentaje prevalente del 44,32% existente en los estudiantes participes del estudio, por ello este debe ser considerado y asumido para el impacto del proyecto como un rasgo positivo y destacable en comparativa con el resultado diagnóstico.

5.1.2.1 CENTRALIZADORES RESULTADOS POST TEST FINALES POR DIMENSIONES

De acuerdo a la aplicación del instrumento del post test (Test SISCO SV-21) para el proyecto se evidencio los siguientes resultados a nivel general:

Tabla Nro. 9
Centralizador de dimensiones y nivel de estrés detectado

Dimensión	Puntaje obtenido	Puntaje medio general	Puntuación porcentual de la dimensión	Nivel de la dimensión detectado
Estresores	2667	444.05	47,04 %	- Del 67% al 100% nivel severo de estresores
Síntomas (reacciones)	2796	466,00	49,31%	- Del 67% al 100% nivel severo de síntomas
Estrategias de afrontamiento	2513	418,83	44,32%	- Del 67% al 100% nivel bajo de estrategias
Puntuación porcentual promedio de las dimensiones	46,89 %			
Nivel de estrés final detectado	- De 0 a 33% nivel leve del estrés			
	- De 34% a 66% nivel moderado del estrés			
	- Del 67% al 100% nivel severo de estrés			

Fuente: Elaboración propia en base a resultados del TEST SISCO SV-21

Análisis e interpretación de resultados

Considerando la aplicación general del instrumento post test, se alcanza a establecer que, de acuerdo a las tres dimensiones evaluadas, los estudiantes presentan un nivel moderado de Estrés, representado por una prevalencia de un 46,89% de acuerdo al análisis.

5.2 INDICADORES DEL PROYECTO

5.2.1 METAS ALCANZADAS DEL PROYECTO

Con la aplicación del proyecto y en base a los resultados alcanzados a través del programa de “Gestión del estrés académico a través de un programa educativo de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos” dirigido a Estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2022, se logró alcanzar las siguientes Metas:

Se logro reducir el nivel de estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación de la UMSA, que en un primer momento presentaban un nivel severo de estrés representado por un 72,74 % de prevalencia y que posteriormente a la aplicación del Programa educativo se redujo a un nivel moderado de estrés con un 46,89% de prevalencia de estrés académico en los estudiantes, siendo este resultado, si bien no optimo al menos positivo con respecto al logro del objetivo planteado.

Se logro implementar el desarrollo del programa educativo con los recursos y medios limitados pero adecuados, con resultados positivos y con un nivel moderado de significancia.

5.3 EVALUACIÓN DE IMPACTO Y ALCANCE

El proyecto planteado logro el impacto esperado, durante sus fases de aplicación donde los estudiantes participaron de manera activa en las diferentes fases de implementación, por ello se logró identificar que la reducción del porcentaje prevalente y existente en los estudiantes mostro un porcentaje significativo a nivel comparativo entre el diagnóstico y el resultado final, siendo por tanto el proyecto efectivo en impacto y logrando el alcance esperado.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Con respecto a las conclusiones finales abordadas en el presente proyecto puede establecerse las siguientes con respecto a los objetivos planteados, primeramente:

Con la aplicación del proyecto se logró desarrollar un programa educativo virtual enfocado en la gestión del estrés académico a través de técnicas auto aplicables para la prevención de sus efectos, el cual estuvo dirigido a estudiantes universitario de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, de la UMSA durante la gestión 2022, este programa fue meramente autofinanciado y aunque se buscó el apoyo de recursos y materiales con la división de gestión por cuestiones administrativas y a razón de la pandemia no puede accederse a recursos de la universidad, lo que no fue impedimento para desarrollarlo y aplicarlo de manera efectiva en beneficio de los estudiantes.

Con respecto a establecer los niveles de estrés académico que poseen los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, este fue efectivamente establecido durante la etapa diagnóstica, misma en la cual se logró identificar la presencia de un nivel severo de estrés en los estudiantes, lo que generó que exista una necesidad y más aún una problemática a la cual se debía de responder de la manera más oportuna y efectiva posible.

En base al diagnóstico realizado se procedió a diseñar un programa educativo virtual de técnicas y estrategias auto aplicables que permitan reducir el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, esto con el propósito de poder llegar a los estudiantes de manera directa, considerando que las clases no eran en su totalidad presenciales y más aún la época en la cual los estudiantes se encontraban pertenecía a un periodo de actividades intensivas y evaluativas que exigen tiempo y dedicación al estudiante, por ello se consideró la mejor opción para el desarrollo del proyecto, la modalidad virtual como base desarrollo y a través de la cual se logró plantear el programa educativo.

Se logró socializar e implementar el programa virtual y sus beneficios contra el estrés académico con los participantes de la comunidad universitaria de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, en la cual estos participaron de manera adecuada y con

compromiso, aunque es relevante mencionar que durante el desarrollo del programa los estudiantes en los primeros meses no accedieron de manera activa a los videos elaborados, sin embargo y precisamente cuando más necesidad tenían de ellos, que podría durante la época de evaluaciones finales, fue cuando se registró mayor actividad y registro de interacciones con respecto a los videos educativos para la gestión del estrés por parte de los estudiantes.

Se logró establecer el nivel de alcance que presento el programa educativo virtual, con la participación de activa de los estudiantes de la facultad de humanidades y Ciencias de la educación, dado que en su totalidad mostraron predisponían para participar en las evaluaciones diagnósticas, visualización de videos y evaluación post test, además también se contraste está a través de los datos estadísticos obtenidos por la base de datos de visualizaciones de YouTube, donde se mostró la participación de los estudiantes durante los meses programados para la ejecución del proyecto y los comentarios en los mismos, sin embargo y es necesario mencionar que los meses de mayor actividad fueron los mismos en los cuales los estudiantes poseían mayor carga académica.

Por último con respecto a los objetivos planteados del proyecto se logró establecer el nivel de impacto que genero el proyecto con respecto al estrés académico de los estudiantes, con la aplicación del post test, siendo el instrumento principal, el test SISCO SV-21, el cual mostro la diferencia existen entre el pre test diagnóstico y el post test realizado siendo los niveles de estrés académico presente en los estudiantes de un 72,74 % de prevalencia durante el diagnóstico y que posteriormente a la aplicación del Programa educativo se redujo a un nivel moderado de estrés con un 46,89% de prevalencia de estrés académico, reduciendo en un porcentaje significativo el estrés académico de los estudiantes, únicamente con técnicas que ellos mismos pueden aplicarse, por lo cual se demostró la efectividad del proyecto y por consecuente del programa educativo planteado.

A nivel general el proyecto educativo planteado muestra como a través de la utilización de recursos virtuales, puede generarse un programa educativo al cual los estudiantes de educación superior puedan acceder de manera voluntaria y utilizar las estrategias o técnicas que en ellos se visualiza para poder mejorar, aprender o desarrollar las habilidades, capacidades o técnicas, siendo esta ultima el caso en el cual se enfocó el proyecto, pues los estudiantes aprendieron las técnicas para la gestión del estrés académico y las pusieron en

práctica, durante la etapa evaluativa final semestral que es la más álgida dentro de su formación, fue donde mayor énfasis prestaron a los videos educativos planteados, por consecuente se considera al proyecto como efectivo al referirse a la gestión del estrés académico en estudiantes de educación superior.

5.2 RECOMENDACIONES

Como principales recomendaciones puede tomarse en cuenta que:

Gestionar de manera anticipada y oportuna apoyo inicial económico y de equipamiento e infraestructura por parte de las instituciones en las cuales se desarrollen los proyectos de similares características y con objetivos similares.

Considerar ahondar en la participación activa de los estudiantes dentro de programas virtuales, dado que la participación en plataformas virtuales no fue posible en esta ocasión para contabilizar el índice de participación de manera personalizada de cada estudiante, por ello considerar una plataforma de apoyo puede mejorar aún más el impacto que le proyecto pueda tener para beneficio de los estudiantes.

Se recomienda considerar implementar este programa de manera gradual para los estudiantes principalmente en etapa evaluativas finales y a nivel general, aplicándolo a toda la población estudiantil, con recursos y técnicas de mayor énfasis y elaboración enfocada al estrés académico.

Se recomienda utilizar como base para futuros proyectos los elementos mencionados dentro del presente proyecto, dado que las consideraciones a las cuales se logra alcanzar con respecto al estrés académico, aunque no son óptimas si son positivas y pueden ser mejorables con mayores recursos o personal.

Se recomienda gestionar mayores programas educativos para los estudiantes, en beneficio de la comunidad Universitaria, enfocados a la gestión del estrés académico a través de uso de medios y recursos virtuales, dado que estos recursos han demostrado un excelente impacto al momento de utilizarse para aplicar técnicas auto aplicables contra el estrés académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio, A., Palacios, W. D., Martínez, A. M., Angel, I., Verduzco, C. y Retana, E. (2011). Métodos de investigación Avanzada. Barcelona, España: S/E.
- Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. VE-IUNAES; 5(12): 33-43.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. Psicología Científica. S/L.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad pedagógica de Durango. Rev. Ined, Nro4 4 (pp.15-20)
- Barraza, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21-Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Federación Mexicana de Psicología A.C. México
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). "Estrés Académico". Revista de la Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82.
- Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedia, M. (2006). Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2006, pp. 429-439
- Carrión, M.A., (2017). Descripción del perfil de estrés académico. Trabajo de grado. Psicología: Bolivia
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año [Versión electrónica]. Anales de la Facultad de Medicina, 1 (62), 25-30.
- Copaja Maquera, Alfredo y Igor Cabrera Bustillos (2004) Estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio. Cochabamba: Studio
- Ferrer, C., T., y Barcenás, S., F., (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev. Salud y Administración, Volumen 3, (7), 11-18

- Flores, V. (2007). Estrés laboral. Tesis. Pachuca: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Área Académica de Psicología: México
- Gallego, Y., Gil, S. y Sepúlveda, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Trabajo de grado, Universidad de Medellín: Colombia.
- Gutiérrez, F. (2002) Glosario Pedagógico. La Paz, Gráfica Gonzáles.
- López, M. (2012). "Eficacia de un Programa de Biodanza para la Reducción del Estrés en un Grupo de Profesionales". Universidad Rafael Landívar: Guatemala
- Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Versión electrónica]. Apuntes de Psicología, 1 (25), 87-99.
- Muñoz, C. (2004). Evaluación de Estrés Académico en Universitarios. Revista Ansiedad y Estrés, 2, 159-172.
- Núñez, Á. L. (2008). Métodos activos y PNL aplicados en la enseñanza formal. Revista Iberoamericana, (2), 1–32.
- Regueiro, A. (2012). Conceptos básicos ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?. Universidad de Málaga: España.
- Román, C. A., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. Revista Iberoamericana de Educación, 7 (46), 1-8.
- Oros, L.B. y Vogel, G.K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad [Versión electrónica]. Enfoques, 1 (17), 85-101.
- Pauk, W. (2002) Estrategias de estudio. Madrid, Pearson Edición.
- Zuley, C. (2012). "Estrés Académico en Estudiantes e la Facultad de Farmacia y Bioanálisis". (U. d. Andes, Ed.) Mérida, Venezuela: Departamento de Especialidades Médicas.

WEBGRAFÍA

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Fecha de consulta en 01/01/2023

<https://www.apa.org/topics/stress/tipos> Fecha de consulta en 03/01/2023

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf> Fecha de consulta en 02/01/2023

ANEXOS

ANEXO 2
Universidad Mayor de San Andrés
Carrera Ciencias de la Educación

INVENTARIO SISCO SV-21

RESPONDA DE LA MANERA MAS HONESTA POSIBLE

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo por cuestiones académicas (estrés académico)? (Marca con una x)

SI		NO	
-----------	--	-----------	--

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, que suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).						
El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
Total, de puntajes por suma vertical						
Puntaje total "1"						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X.

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						
Total, de puntajes por suma vertical						
Puntaje total "2"						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, marcando con una X.

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
Total, de puntajes por suma vertical						
Puntaje total "3"						

Gracias por su participación

Anexo 3

Enlaces a los videos elaborados y fotografías

1. El estrés académico, sus causas y sus efectos

<https://youtu.be/WITR0FtbL94>



2. Pausas activas para la disminución del estrés académico y laboral – ejercicios cortos para dentro del aula mientras se pasan clases

<https://youtu.be/olcQpoyU3BA>



3. <https://www.youtube.com/watch?v=rqiOsX6S9TY>

Ejercicios de respiración, postura y movimiento corporal ligero que puede desarrollarse durante breves momentos y durante los intermedios de las actividades educativas.

<https://youtu.be/8P11AnasSUE>



4. Ejercicios en silla con movimiento corporal moderado de extensión donde se quita el estrés y la tensión muscular y mental.

<https://youtu.be/62OfhiYA6iA>



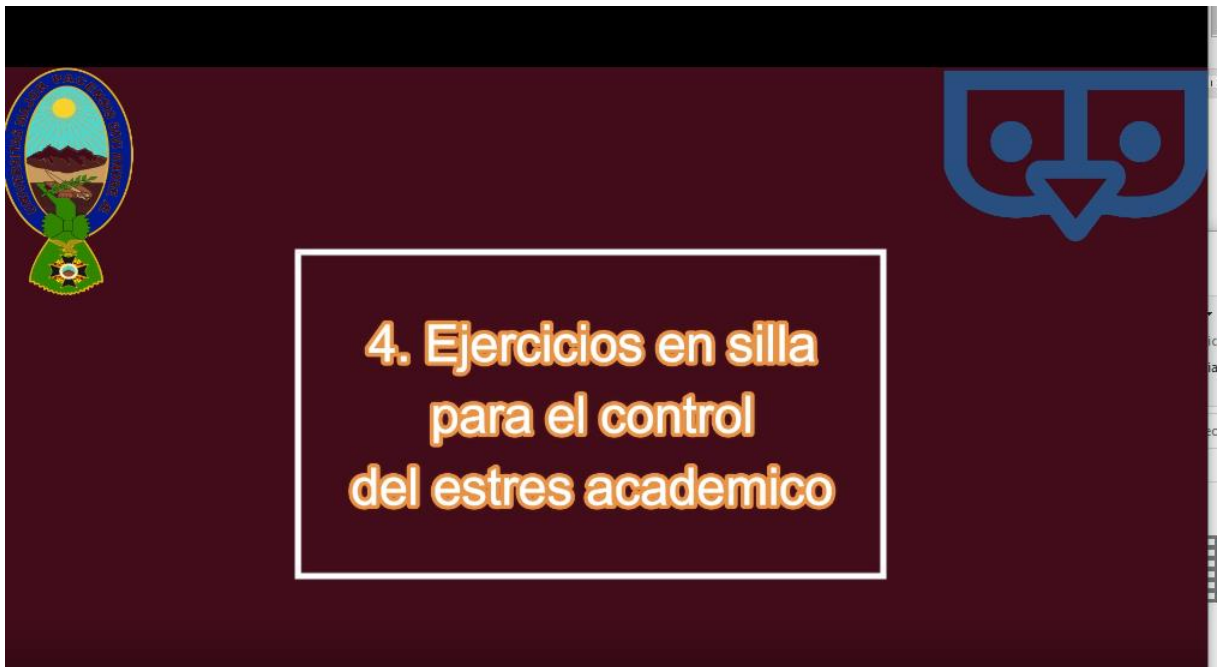
Registro fotográfico de los videos



Presentado la temática del estrés académico



Mostrando técnicas auto aplicables para la gestión del estrés académico



Apertura de los videos



Mostrando técnicas auto aplicables