Capítulo 6 Autoconocimiento como medio para disminuir el estrés en estudiantes de segundo semestre de la especialidad en programación de educación media superior del CECyTEM plantel Toluca

Chapter 6 Self-knowledge as a means to reduce stress in second semester students of the programming specialty in higher secondary education at the CECyTEM Toluca campus

PLATA-NAVARRETE, Raquel* & MENDOZA-GONZÁLEZ, Nancy

Escuela Normal de Atlacomulco "Profesora Evangelina Alcántara Díaz", México.

ID 1er Autor: *Raquel, Plata-Navarrete* / **ORC ID:** 0000-0003-3256-695X

ID 1er Coautor: *Nancy, Mendoza-González* / **ORC ID:** 0000-0001-9157-0890, **CVU CONACYT ID:** 379664

DOI: 10.35429/H.2023.2.81.102

Resumen

Se propuso realizar un diagnóstico inicial, para identificar el nivel de estrés que tienen los estudiantes del grupo 201 de la especialidad en programación, para ello se elaboraron, diseñaron dos instrumentos de medición: encuesta conformada por 34 ítems, divididos en cuatro áreas: estímulos estresores escolares con 11 ítems, reacciones físicas con 10 ítems, reacciones psicológicas con 5 ítems y reacciones comportamentales con 8 ítems, entrevista semiestructurada, conformada por 25 preguntas abiertas que fueron divididas en cuatro ámbitos: personal, educativo, familiar y social. De los resultados significativos obtenidos se encontró que en el ámbito escolar se perciben ciertos factores estresantes cando se tiene excesiva carga de actividades, no entienden temas de las materias o no se es explica a profundidad, algo relevante que los alumnos pueden realizar como medio de canalización del estrés algunas actividades de relajación y distracción, también sobresale el hecho de que al sentirse estresados las emociones que perciben son el enojo y tristeza las cuales tendrían que trabajarse para que no sean un bloqueo para deshacerse del estrés

Diagnóstico, Estrés, Áreas, Medida, Estresores, Dominios, Actividades, Reacciones, Canalización

Abstract

It was proposed to carry out an initial diagnosis, to identify the level of stress among students in group 201 of the programming specialty, two measuring instruments were developed and designed: a survey consisting of 34 items, divided into four areas: school stressors stimuli with 11 items, physical reactions with 10 items, psychological reactions with 5 items and psychological reactions with 5 items. with 11 items, physical reactions with 10 items, psychological reactions with 5 items and behavioral reactions with 8 items, semi-structured interview, made up of 25 open-ended questions which were divided into four areas: personal, educational, family and social. From the significant results obtained it was found that in the school environment certain stressors are perceived when there is an excessive load of activities, in addition they do not understand the subjects or they are not explained in depth, something relevant that students can do as a means of channeling stress are some relaxation and distraction activities, also highlights the fact that when feeling stressed the emotions they perceive are anger and sadness which would have to be worked so that they are not a block to stress management.

Diagnostic, Stress, Areas, Measure, Stressors, Domains, Activities, Reactions, Channeling

Introducción

En la actualidad en México se experimentan diferentes cambios sociales, políticos, económicos, culturales e inclusive tecnológicos, que de una u otra manera influyen para que en el ámbito educativo surjan situaciones que demanden la intervención oportuna para mantener un nivel académico de calidad y estar actualizados en comparación con otros países.

Ante las exigencias de los diferentes niveles educativos, se gestan problemáticas que afectan tanto a los estudiantes como a los docentes, entre estos se detecta la falta de autoconocimiento y estrés percibido en estudiantes, por diferentes factores que detonan este fenómeno. Además de que en los estudiantes influye para verse afectada su salud física y mental, al igual en el ámbito educativo causar deserción escolar, bajo aprovechamiento académico, porcentajes negativos en eficiencia terminal, escaso plan de vida y carrera, embarazos a temprana edad, conductas de riesgo como adicciones y entre otras, que impactan significativamente en la educación de México.

Derivado a esto surge la necesidad de efectuar la investigación “Autoconocimiento como medio para disminuir el estrés en estudiantes de segundo semestre de la especialidad en programación de educación media superior del CECYTEM plantel Toluca”, ya que se pretende que los estudiantes cuenten con estrategias y herramientas que les permita mejorar aspectos de su vida, tanto su salud física como mental, pero principalmente disminuir niveles de estrés, lo cual tendrá impacto significativo para que dentro de las aulas se perfeccione el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Se puede percibir que no es un tema nuevo de estudio, sin embargo se encuentran diferentes investigaciones tanto de nivel internacional, nacional y estatal que hacen aportes significativos para mejorar en el ámbito educativo, tal es el caso que en Bogotá, Sierra, et al., (2015), en su investigación "Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness*",* demuestran en los resultados obtenidos que hay una relación entre el estrés escolar y la empatía, puesto que en la medida que haya menor estrés escolar hay mayor empatía o se presta mejor el grupo para una convivencia con más capacidad de comprensión de emociones entre estudiantes, también concluyen que el tiempo de implementación de las sesiones de Mindfulness, puede ser un tiempo considerable para que se fortalezca la socialización entre los estudiantes.

También Álvarez 2001, citado en Barrientos, 2015, en su investigación acerca de las emociones, afirma que en la sociedad actual existe un analfabetismo emocional que se manifiesta en múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, pensamientos autodestructivos, anorexia, suicidios.

De igual forma Salmurri y Skoknic (2003), demuestran que las técnicas de entrenamiento emocional, cognitivas, conductuales y de interacción social, influyen de manera positiva para disminuir los conflictos en el aula, la sintomatología. Se ha estudiado también el tema de "Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales" (Gabel et al, 2012).

En México se ha investigado también el tema de "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior", mostrando los resultados con diversos niveles de relación y no relación entre ambas variables, tomando como base sus dimensiones constitutivas o su valor general como variables (Barraza y Barraza, 2019).

Derivado a esto surge la necesidad de efectuar la investigación "Autoconocimiento como medio para disminuir el estrés en estudiantes de segundo semestre de la especialidad en programación de educación media superior del CECYTEM plantel Toluca", ya que se pretende que los estudiantes cuenten con estrategias y herramientas que les permita mejorar aspectos de su vida, tanto su salud física como mental, pero principalmente disminuir niveles de estrés, lo cual tendrá impacto significativo para que dentro de las aulas se perfeccione el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Metodología

El método que se implementó para esta investigación es el cualitativo, el que es definido por Hernández et al. (2010) como "enfoque que utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación" (p.7).

De acuerdo a Rodríguez et al.(1996), los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentado obtener sentido o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas dentro de la investigación, así mismo dentro de esta se pueden utilizar para la recogida de datos, una gran diversidad de instrumentos como lo son: la entrevista, experiencia personal, historias de vida, observación, textos históricos, imágenes, sonidos, los cuales describen la rutina y las situaciones problemáticas y significados de la vida de los individuos.

Es fundamental tener presentes las características de este tipo de investigación, para que no se llegue a confundir con la cuantitativa:

La investigación cualitativa en ciencias sociales es esencial la calidad y cantidad de las observaciones, así como la representatividad de orden teórico. Pueden existir hipótesis de trabajo, pero no de contrastación, se está interpretando a la par que hay referentes teóricos y evidencia empírica. Una condición de consistencia interna es la descripción detallada de la metodología, los procedimientos y la técnica utilizada; se debe examinar con los actores, la consistencia o significancia que tienen los hallazgos y perspectivas de solución (Ramírez et al. 2012, p.99).

Objetivos

General

Analizar el manejo de estrés, mediante la implementación de estrategias de Autoconocimiento, en estudiantes de segundo semestre de la especialidad en Programación de educación media superior de CECYTEM Plantel Toluca.

Específicos

- Identificar el nivel de estrés que manejan los estudiantes, mediante un diagnóstico grupal.
- Intervenir mediante técnicas y estrategias que permitan brindar a los estudiantes herramientas para el manejo de estrés.
- Documentar resultados obtenidos al término de cada sesión.
- Diseñar y proponer un programa de intervención-acción, en el manejo de estrés, a través del autoconocimiento.

Momentos de la intervención

Para efectuar la investigación-acción, se consideró importante ejecutar los siguientes momentos de la intervención, mismos que se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1 Momentos de la investigación-acción, del autoconocimiento como medio para disminuir el estrés

FASE I	Diagnostico grupal, mediante aplicación de encuesta a todos los estudiantes del grupo 201, de la especialidad en programación.	Se pedirá a los estudiantes su colaboración para contestar la encuesta de diagnóstico que se encuentra en Google Forms.
FASE II	Puesta en marcha del plan de estrategias y actividades.	Se realiza la intervención en el grupo 201, se rescatan las observaciones y resultados de las estrategias implementadas.
FASE III	Elaboración de una encuesta para docentes que imparten clases al grupo de intervención. Diseño y presentación del programa como propuesta para disminuir el estrés en los estudiantes.	Se reflexiona la intervención, se acepta o rechaza la hipótesis planteada y se da a conocer los resultados de la intervención mediante el diseño del programa.

Fuente: Elaboración propia

Momento I

Instrumentos de recogida de datos

Determinación y fundamentación de los instrumentos empleados

Para la recuperación de información del momento uno de la investigación-acción, se consideró pertinente utilizar dos instrumentos la encuesta y entrevista, caracterizadas por:

Encuesta

La cual puede ser una alternativa factible, puesto que se basa en el diseño y aplicación de ciertas preguntas dirigidas para obtener determinados datos y reduce la realidad a cierto número de datos básicos y precisa el objeto de estudio, los instrumentos principales de la encuesta son la entrevista y cuestionario, se sugiere que la redacción de las preguntas sea precisa, sencilla y clara, a fin de comprender fácilmente y llegar directamente al punto de información deseado (Gómez, 2012, p.58).

Entrevista

La entrevista permite la relación directa establecida entre el investigador y su objeto de estudio a través de personas o grupos para obtener testimonios orales, puede ser individual o colectiva y por la forma en que se encuentre estructurada se considera utilizar de tipo dirigida, es preciso mencionar que el investigador debe tener las habilidades necesarias para aprovechar al máximo este recurso y obtener provecho de la información que pueda obtener del entrevistado, para que el investigador tenga elementos relevantes que lo lleven a cumplir con la finalidad deseada (Gómez, 2012).

Instrumentos

Se consideró pertinente crear y emplear los siguientes instrumentos, a fin de que arrojaran información significativa para el diagnóstico inicial.

El primer instrumento diseñado es una encuesta, elaborada con el objetivo de obtener un diagnóstico grupal del nivel de estrés que manejan los estudiante del grupo 201 de la especialidad en programación, la estructura del diseño se conformó de la siguiente manera: se colocó datos de la institución, el objetivo y finalidad de la encuesta, se estructuraron 34 ítems, divididos en cuatro áreas: estímulos estresores escolares con 11 ítems, reacciones físicas con 10 ítems, reacciones psicológicas con 5 ítems y reacciones comportamentales con 8 ítems.

La encuesta fue validada por medio de un amigo crítico y dos expertos, mediante las observaciones siguientes que externaron al momento de la revisión del diseño: en el apartado de instrucciones se encuentra la palabra “tacha”, se considera que se puede cambiar por un sinónimo con el que se lea más sutil, por ejemplo: “elige”, en el cuadro que comprende la escala de evaluación está colocada la palabra “pregunta”, se considera cambiar por alguna otra que especifique lo que se escribe, porque lo enlistado en la escala no son preguntas, colocar algunos verbos en presente y otras sugerencias como: existen algunos ítems que desde el punto de vista evalúan específicamente situaciones de ansiedad, sin embargo es una parte que afecta las situaciones de estrés.

Asimismo, se corrigió el diseño con base a lo externado de opiniones y sugerencias de los expertos y amigo crítico, puesto que en un principio se manejaban los ítems de manera general y no había división de áreas, se reformularon algunos ítems y se corrigieron algunos errores, posteriormente se envió para que fuera validado y autorizó por la docente titular de la asignatura de Diseño de Proyectos de Intervención Docente centrados en la indagación.

Una vez concluido ese proceso se utilizó la herramienta Google Forms para la creación y captura de ítems, al tener el diseño de Forms, se corroboró que estuviera capturado correctamente para poder copiar el link y poder ser difundido (véase encuesta en la siguiente liga de acceso https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAflsCPkTxoThyuRHzBovmnz4SgCAvaIp3gNr7TEhBw3gyxg/viewform?usp=sf_link).

El segundo instrumento creado y utilizado fue una entrevista semiestructurada, que tiene como propósito profundizar en la información obtenida del primer instrumento, acerca del nivel de estrés que manejan los alumnos del grupo 201 de la especialidad en Programación, para esto se diseñó un guion de entrevista semiestructurada, colocando datos de la institución académica, el objetivo y finalidad de la misma, datos generales de los entrevistados, posteriormente se diseñaron 25 preguntas abiertas que fueron divididas en cuatro ámbitos: personal, educativo, familiar y social.

Este guion de entrevista fue validado por medio de un amigo crítico y dos expertos, al inicio del diseño se obtuvieron 55 preguntas, pero con base a las observaciones de los expertos y amigo crítico, se redujo a 25 preguntas, derivado a que era muy extenso y por los tiempos de aplicación y captura iba ser un tanto tediosas, entre otras observaciones externadas por ellos que ayudaron a dar formato al guio, modificarlo y enriquecerlo, observaciones como: considerar que no debe incluirse cierta pregunta, derivado a que es muy profunda, sugiriendo replantearse como secundarias a otras, reformular preguntas en una sola y modificar algunas palabras con sinónimos y utilizar menos tecnicismos para la mejor comprensión de la pregunta, replantear algunas para que no sea una respuesta cerradas a si o no y se detone una respuesta a profundidad.

Al término de las modificaciones del guion, se presentó a la docente titular de la asignatura Diseño de proyectos de intervención docente centrados en la indagación, para que este fuera revisado y validado para proceder en la aplicación.

Se consideró pertinente el diseño de estos dos instrumentos porque son útiles para recabar la información del primer momento, ya que se tiene como objetivo y como se especificó en cada instrumento, la obtención de un diagnóstico inicial del estrés que manejan los alumnos, para que con la información arrojada y análisis de los resultados obtenidos de ambos instrumentos y de las áreas, se parta de ello para la aplicación y puesta en marcha de las estrategias de la intervención y así poder ir reestructurando las mismas, con base a las necesidades observadas del diagnóstico.

Aplicación de instrumentos

La aplicación de la encuesta se puso en marcha a partir del día 30 de mayo del año en curso, se envió el link de la encuesta al grupo de WhatsApp de orientación que se tiene con los alumnos del grupo 201, se solicitó ayuda para contestar la encuesta pidiendo enviar captura de pantalla al termino de contestar, a fin de corroborar su participación, se les estuvo insistiendo por más de tres semanas que contestaran el link, derivado a que hasta la fecha 29 de junio, únicamente han contestado 36 alumnos de 38, lo que se observa en el apartado de las respuestas es que 6 alumnos duplicaron su respuesta, esto se percibe al tener los correos duplicados, por lo que únicamente las respuestas serán consideradas una vez, quedando 30 encuestas contestadas hasta el momento.

En cuanto al instrumento dos entrevistas semiestructuradas, en primer lugar, se solicitó la participación de dos alumnos para aplicar la entrevista, se publicó la información en el grupo de WhatsApp el día 30 de junio del año en curso, pero nadie contestó, por lo que se les invitó de manera personal enviando mensajes de WhatsApp a dos alumnas y dos alumnos para participar y solo accedieron a colaborar dos de los cuatro.

En segundo lugar, al tener a los participantes se les explicó la finalidad de la entrevista y se les indicó que se utilizaría el programa Classroom, programando dos videoconferencias en meet, para que accedieran con su correo institucional y poder realizar a cada uno la entrevista, indicando la hora de la cita, se entrevistó primero al alumno pero hubieron fallas de internet y se grabó la primera parte en 24 minutos, al recuperar la señal de internet se prosiguió con las preguntas, obteniendo la información de la segunda parte de la entrevista en una grabación de 22 minutos, al termino con el alumno, se solicitó a la alumna unirse a videoconferencia meet, se recuperó la información de la entrevista en un tiempo aproximado de 39 minutos, en cuanto a esta segunda entrevista hubo fallas de internet por unos segundos, pero al recuperar la señal se siguió grabando la entrevista hasta culminar la misma, a ambos se les agradeció su participación.

Las ventajas que se reflexionan al término de la entrevista son que con base a estos programas y herramientas se puede obtener de manera rápida y eficaz la información que se pretende y el logro del objetivo, pero las desventajas son que no existe la comunicación cara a cara, ya que está de por medio una computadora o teléfono celular, dependiendo del medio por el cual se conectaron los entrevistados, además se considera como una barrera para no poder analizar la comunicación no verbal de los entrevistados, puesto que no prendieron sus cámaras, únicamente se escucha la voz, aunque considerando que son menores de edad, por una parte no habría tanto inconveniente mientras se haya logrado el objetivo deseado.

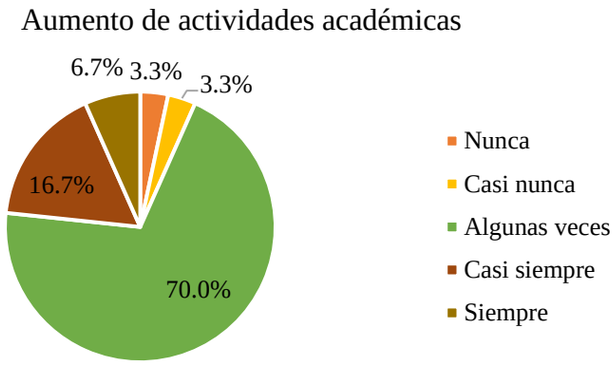
Con base a estos dos instrumentos aplicados tanto la encuesta y entrevista, se considera que se logra obtener información relevante y a profundidad del nivel de estrés que manejan los estudiantes del grupo 201 de la especialidad de Programación, aseverando haber logrado el objetivo del momento uno.

Análisis de la obtención de información del momento uno

Se propuso identificar el nivel de estrés que manejan los estudiantes del grupo 201 de la especialidad en programación, mediante una encuesta que arrojó la siguiente información:

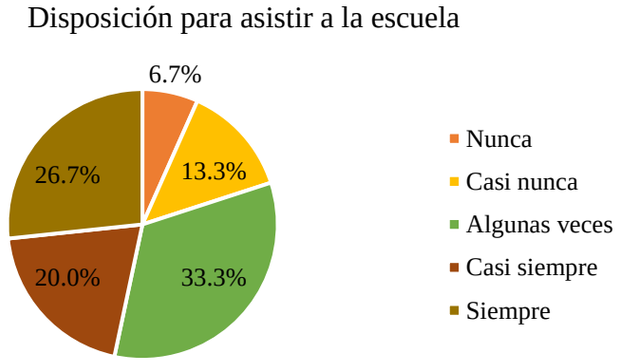
En el área de ***estímulos estresores escolares***, se preguntó al grupo de estudiantes: percibir aumento de actividades académicas a lo que 70% contestaron que algunas veces, también se les preguntó tengo disposición para asistir a la escuela y el 33.3% respondieron que algunas veces, al cuestionar disfruto pasar el día tomando clases el 50% respondieron algunas veces, se preguntó a los estudiantes si tienden a querer competir con compañeros de grupo el 36.7% respondió nunca, asimismo se cuestionó: la personalidad de los docentes me causa conflicto el 40% contestaron algunas veces, al cuestionar si les inquietan las evaluaciones que se aplican en las diferentes materias, el 36.7% respondió algunas veces, se preguntó si les cuesta comprender los temas que se abordan en las clases y el 56.7% contestaron algunas veces, al cuestionar si perciben que el tiempo es limitado para la entrega de actividades, tareas, trabajos, 46.7% de los estudiantes contestaron algunas veces, al preguntar me estreso al realizar trabajo en equipo 43.3% contestaron casi nunca, 40% de los estudiantes refieren que algunas veces el ambiente escolar causa estrés en su persona y 40% refieren que algunas veces las condiciones escolares influyen de manera negativa en su estado emocional (véase figura de la 1 a la 11).

Figura 1 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan.



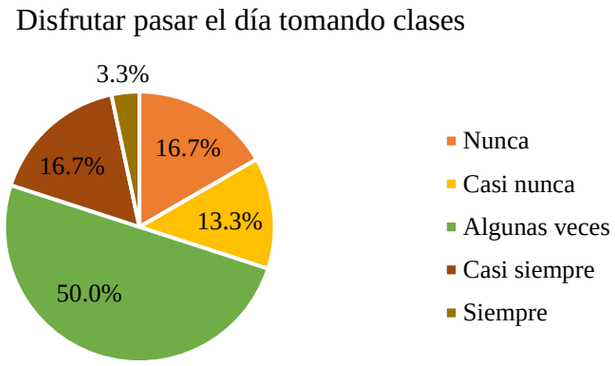
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021).

Figura 2 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



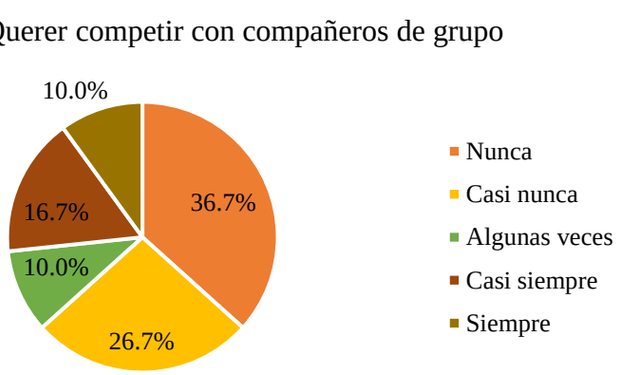
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021).

Figura 3 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



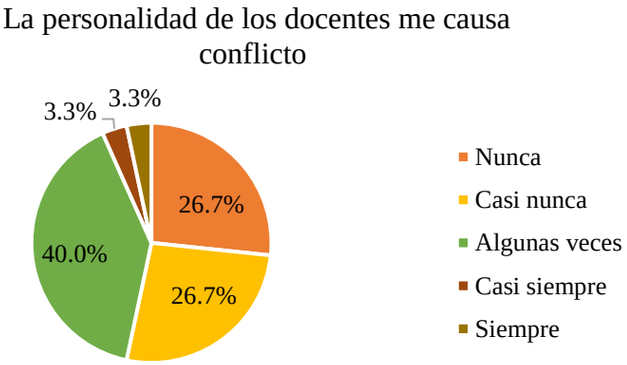
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 4 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



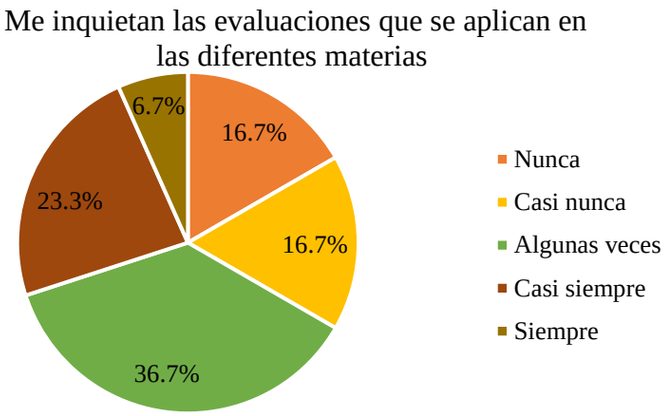
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 5 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



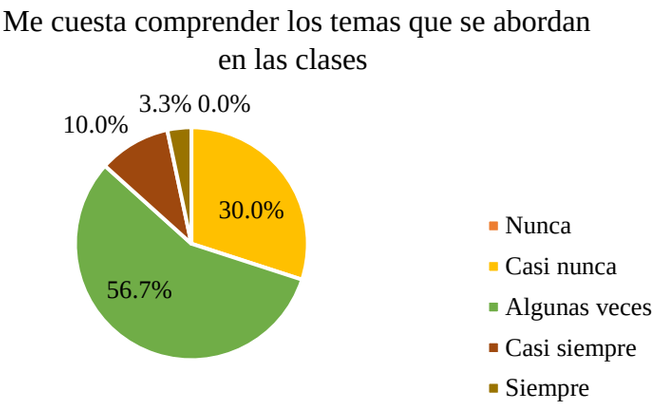
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 6 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



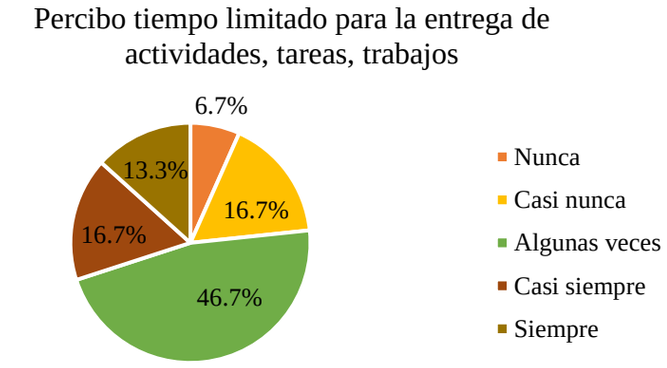
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 7 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



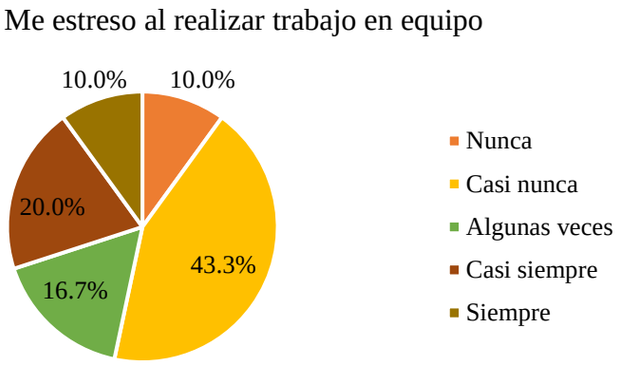
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 8 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



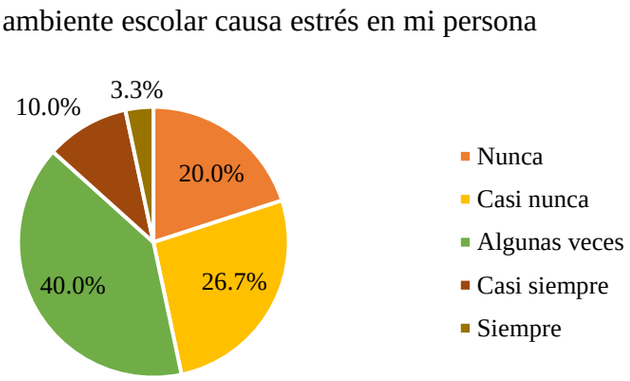
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 9 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



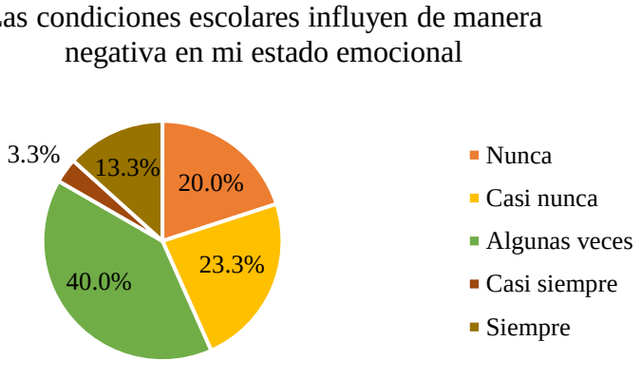
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 10 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 11 Frecuencias del área de estímulos estresores escolares, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan

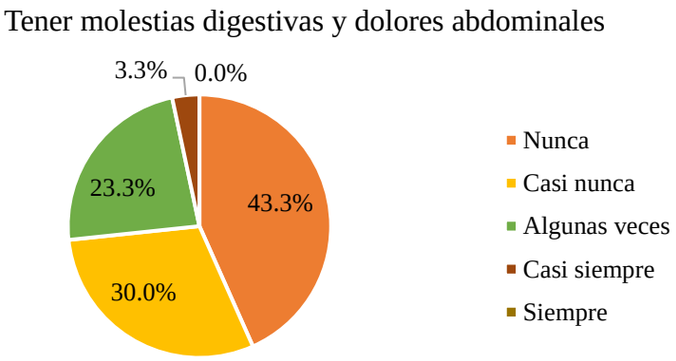


Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Por lo que se considera pertinente indicar que de una u otra manera los estudiantes reflejan tener estrés académico en un nivel moderado, pero que posiblemente pase a un estrés más agudo, dadas las condiciones escolares como por ejemplo la personalidad de los docentes, la aplicación de las evaluaciones, el hecho de no comprender los temas abordados en clases y percibir tiempo limitado para la entrega de productos, por otro lado es considerado rescatable el hecho de que un poquito más de la mitad de los estudiantes disfruten pasar el día tomando clases.

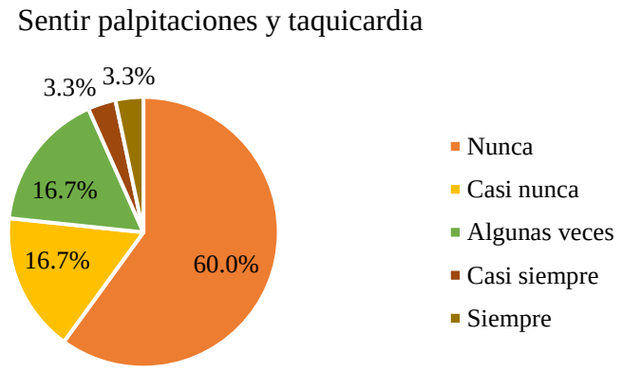
En el área de ***reacciones físicas***, se les pregunto a los estudiantes tener molestias digestivas y dolores abdominales y el 43.3% refiere nunca, se les encuestó si tienden a sentir palpitaciones y taquicardia a lo que 60% de los estudiantes refirieron nunca, el 40% de los encuestados refieren que algunas veces han sentido hormigueo o adormecimiento en las manos y cara, se encuestó si tienen tendencia a rascarse la cara o alguna parte del cuerpo y el 43.3% respondieron que nunca, 43.3% algunas veces tienen mayor dificultad en dormir, se preguntó tener ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo y el 46.7% contestaron nunca, se encuestó sentir somnolencia o mayor necesidad de dormir y 33.3% respondió que casi nunca, 43.3% de los estudiantes refieren que nunca se muerden las uñas, mientras que el 26.7% contestaron siempre, se preguntó si sienten aprensión, sensación de estar enfermo y el 56.7% de los estudiantes contestaron nunca, se les cuestiono percibir en su persona agotamiento o excesiva fatiga y 33.3% contestaron algunas veces (véase figuras de la 12 a la 21).

Figura 12 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



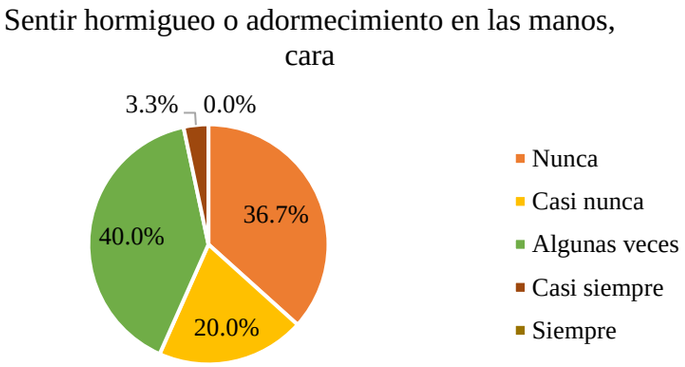
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021).

Figura 13 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



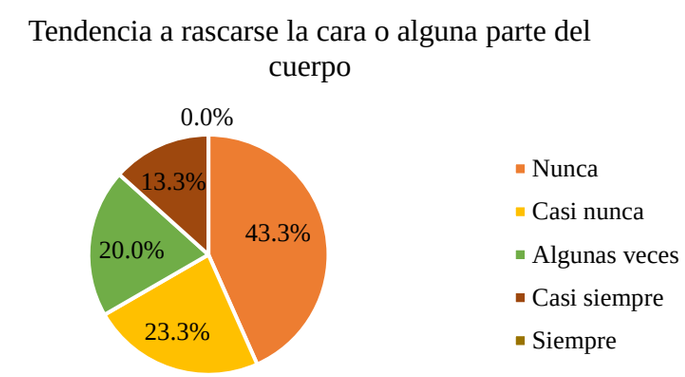
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 14 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



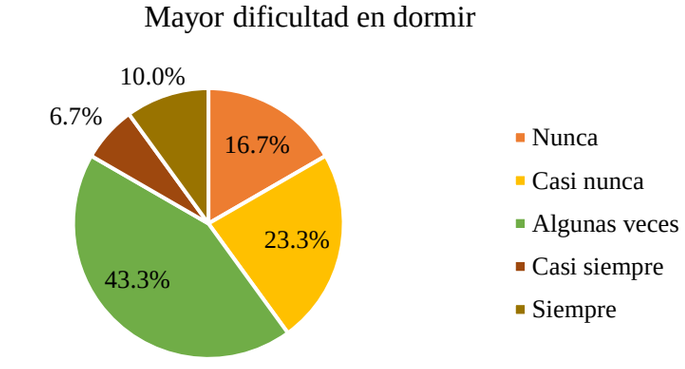
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 15 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



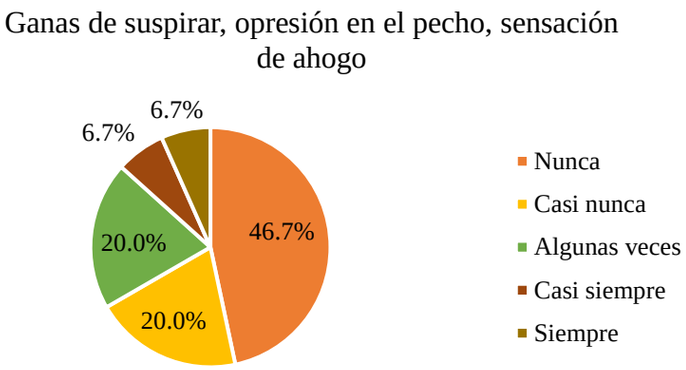
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 16 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



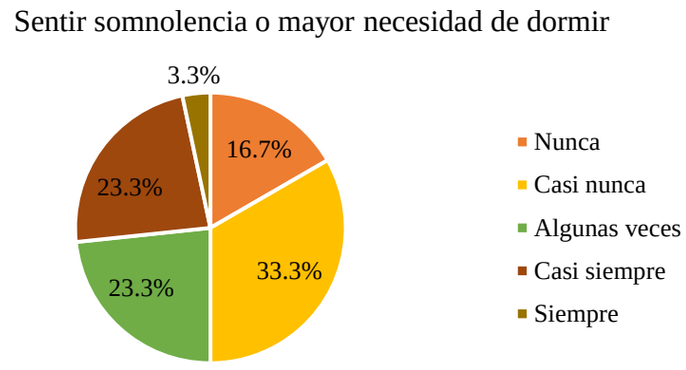
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 17 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



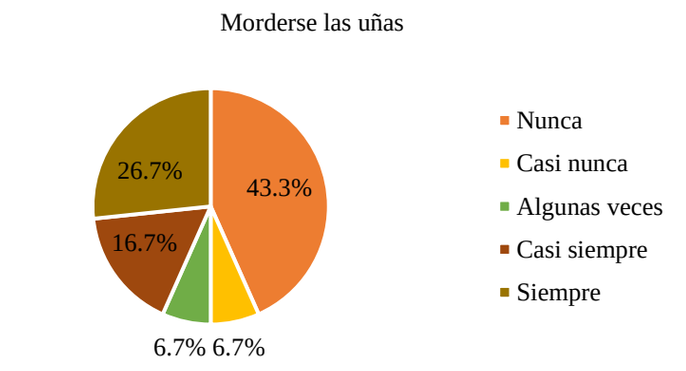
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 18 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



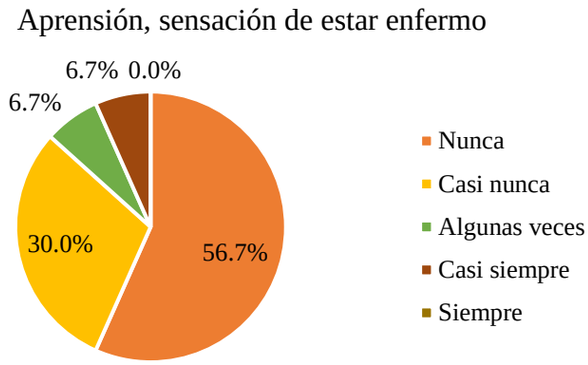
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 19 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



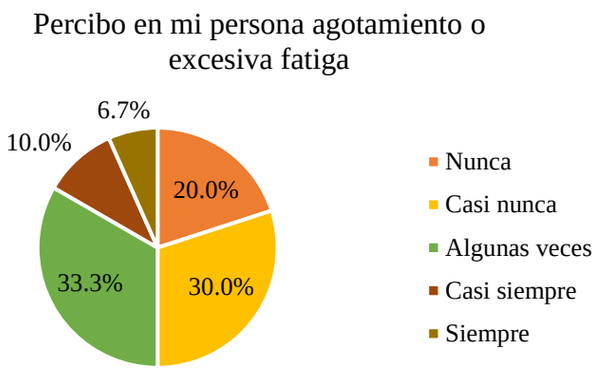
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 20 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 21 Frecuencias del área de reacciones físicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan

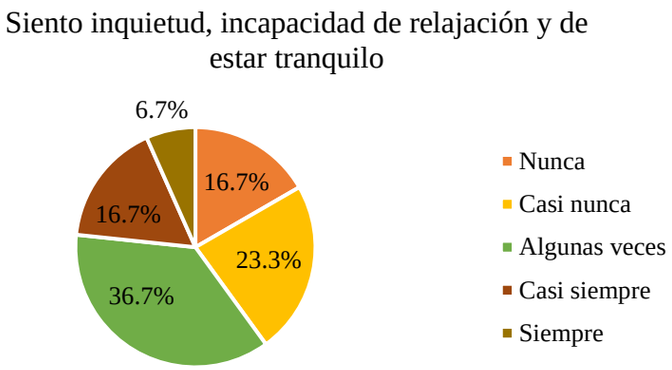


Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Con lo descrito anteriormente de esta área, se puede observar que la mayoría de estudiantes consideran no tener reacciones físicas detonantes por el estrés, aunque la reacción física como síntoma o indicios es el hecho de tener dificultad para dormir y también es importante prestar atención a la reacción de percibir agotamiento o excesiva fatiga, ya que aunque algunos contestaron algunas veces, otros dicen casi nunca, pero da una primera impresión que en algún momento de su vida si han percibido.

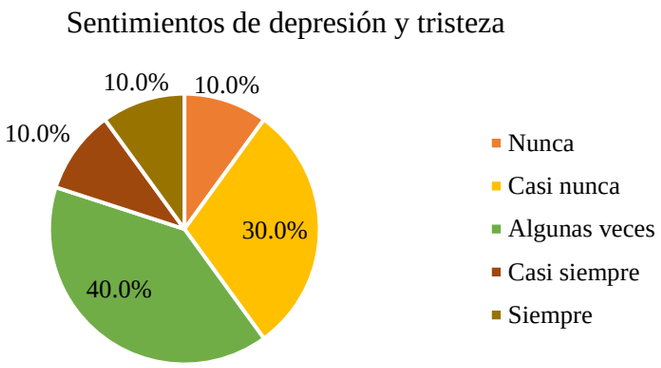
En el área de ***reacciones psicológicas*** se les cuestionó: 36.7% refiere algunas veces sentir inquietud, incapacidad de relajación y de estar tranquilo, al cuestionar tener sentimientos de depresión y tristeza 40% refirieron algunas veces, se cuestionó si la mayor parte del día se perciben irritable y 40% respondieron algunas veces, en cuanto a la pregunta sentimientos de agresividad, 40% de los estudiantes contestaron algunas veces, también se preguntó el sentir ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores y 36.7% contestaron casi nunca, mientras que 30% de los estudiantes contestaron algunas veces (véase figuras de la 22 a la 26).

Figura 22 Frecuencias del área de reacciones psicológicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



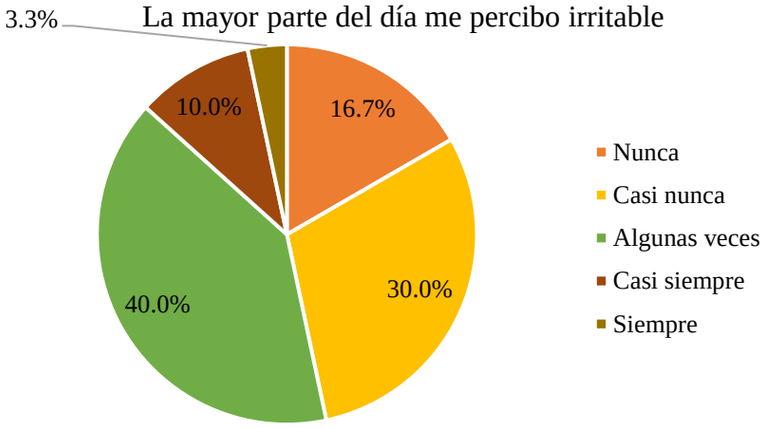
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 23 Frecuencias del área de reacciones psicológicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



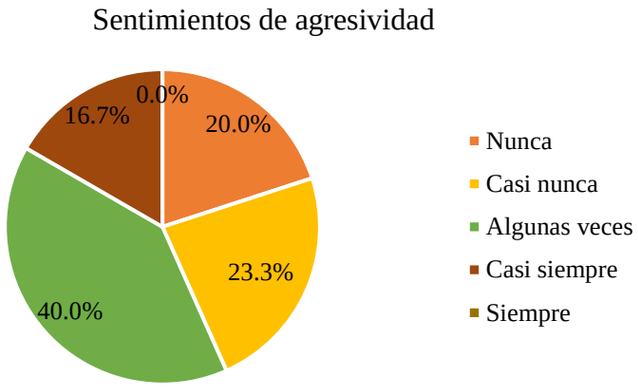
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 24 Frecuencias del área de reacciones psicológicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



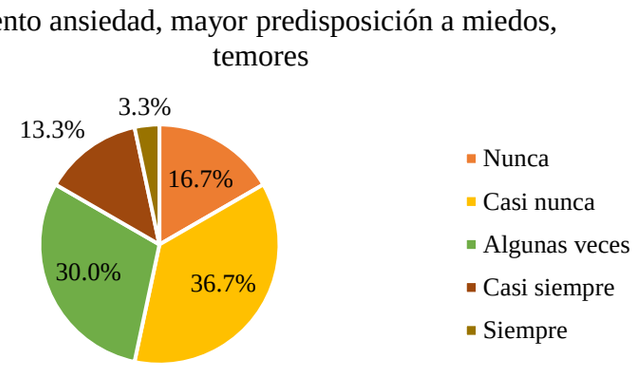
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 25 Frecuencias del área de reacciones psicológicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 26 Frecuencias del área de reacciones psicológicas, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan

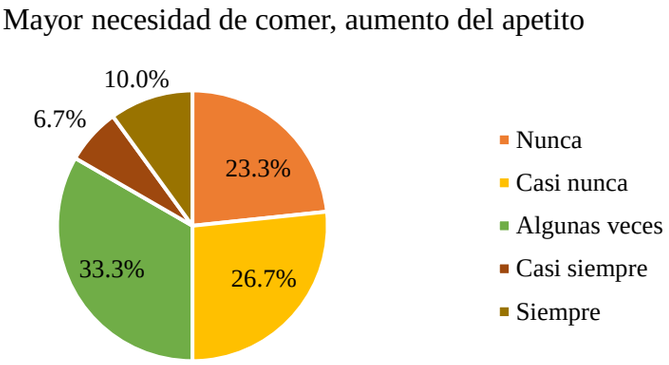


Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Con base a lo que se puede observar de la información obtenida del área de reaccione psicológicas, se percibe que si existen en los estudiantes este tipo de reacciones y se han llegado a experimentar en algún momento de su vida, pero las más representativas son el tener sentimientos de depresión, tristeza, estar irritables y sentimientos de agresividad, por lo que se considera un factor importante para poder ir considerando trabajar con las estrategias que se desean aplicar en el momento dos, para que a su vez se ayude a manejar estas reacciones psicológicas.

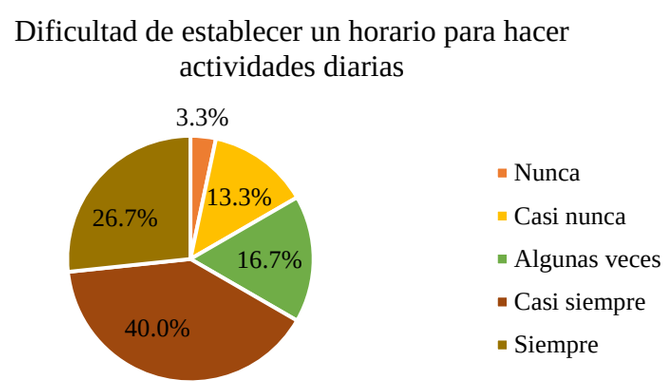
Por último, en la área de ***reacciones comportamentales***, se obtuvo que 33.% algunas veces perciben mayor necesidad de comer y aumento del apetito, también se les encuestó el tener dificultad de establecer un horario para hacer actividades diarias y 40% de los estudiantes contestaron casi siempre, asimismo se preguntó si perciben disminución de la actividad física (sedentarismo) a lo que 36.7% contestaron casi siempre, al cuestionar si tienen tendencia a culpar a los demás, en sus fallas, 36.7% contestaron nunca, al cuestionar si tienen la necesidad de estar solos sin que nadie les moleste, 30% refirieron algunas veces, mientras que otro 30% casi siempre y 30% contestaron siempre, también se preguntó si practican actividades recreativas, deportes, que les sirven de relajación y 40% respondieron algunas veces, al preguntar si hacen esfuerzo por razonar y mantener la calma, 36.7% contestaron algunas veces, al encuestar si tienen tendencia a beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, entre otros) 66.7% respondieron nunca (véase figuras de la 27 a la 34).

Figura 27 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



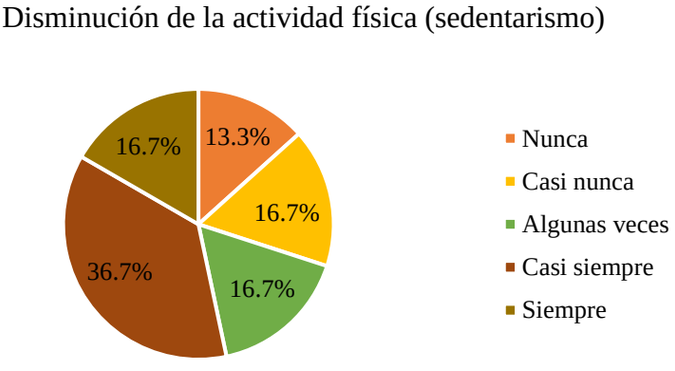
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021

Figura 28 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



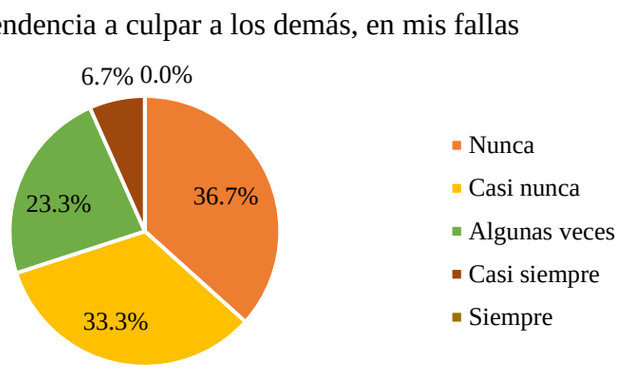
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 29 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



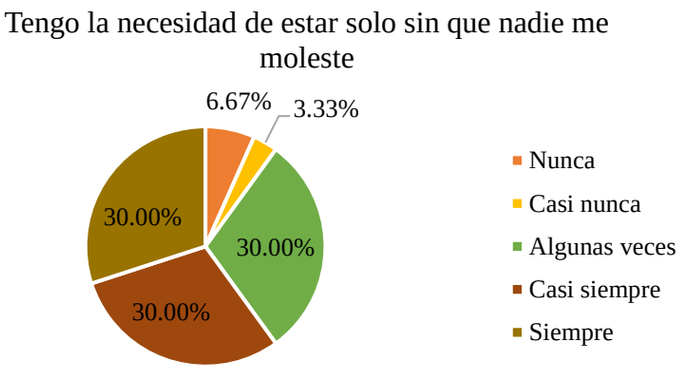
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 30 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



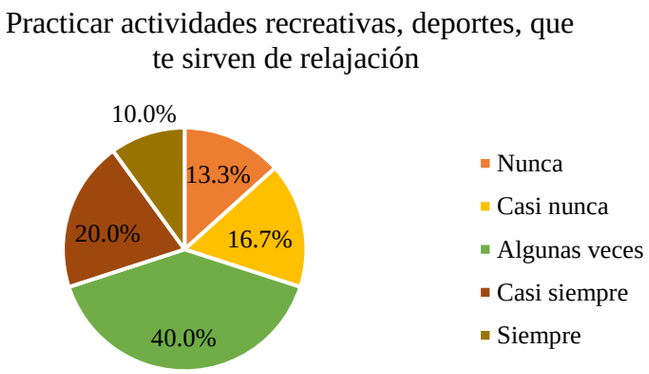
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 31 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



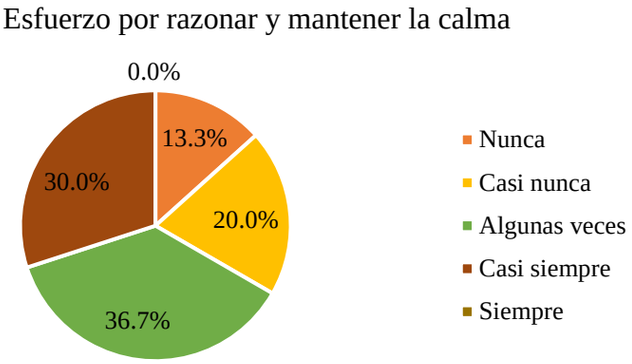
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 32 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



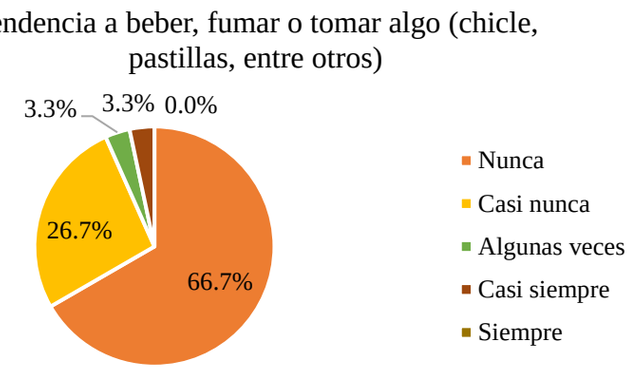
Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 33 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

Figura 34 Frecuencias del área de reacciones comportamentales, que refiere las respuestas de los alumnos en el nivel de estrés que manejan



Nota: Resultado de 30 encuestas aplicadas a los alumnos del grupo 201 de la especialidad en programación de nivel medio superior (2021)

De la información obtenida de esta área se observa que los estudiantes tienen algunas reacciones comportamentales al experimentar cierto grado de estrés, como por ejemplo y las más representativas que se reflejan son: mostrar dificultad para establecer un horario para hacer sus actividades y el hecho de percibir disminución de la actividad física, considerando esto por cuestión de la pandemia suscitada y el hecho de no poder salir de casa, sin embargo algo positivo a rescatar es que practican alguna actividad para poder relajarse como por ejemplo salir a correr, escuchar música, salir con sus amigos y la mayoría no tiene tendencias de acudir a algún vicio para poder liberar ese estrés percibido.

Con base a lo anterior de las cuatro áreas, se reflexiona que es importante considerar algunas reacciones que pudieran servir para aplicar en el momento dos de las estrategias de intervención, las cuales pueden agruparse en cuestión al autoconocimiento de los estudiantes, para poder tener más elementos en el manejo de estrés que pueden llegar a experimentar en un momento de su vida, en específico en el amito educativo, asimismo es importante poner atención en esos aspectos negativos que podrían contribuir a tener altos niveles de estrés, puesto que en ellos se debe trabajar a la par las estrategias.

Por otra parte, se propuso realizar dos entrevistas con el propósito de indagar a profundidad acerca del nivel de estrés en los estudiantes, obteniéndose la siguiente información:

En el ***ámbito personal,*** los alumnos refirieron sentirse bien consigo mismo, con buena salud, pero cuando asignan tareas, actividades y el hecho de no entregar causa estrés, que de una u otra manera no afecta tanto a las emociones, los aspectos que les agradan de su personalidad es ser responsable y saber resolver problemas tanto en escuela como personal, los aspectos de su personalidad que no les agradan son tener un carácter fuerte, sentir enojo y salirse de control cuando sienten estrés. Consideran poder modificar su carácter, evitar enojarse por cualquier cosa y controlarse cuando algo se sale de control. Las estrategias o alternativas que están dispuestos a realizar para modificar esos aspectos son tratar de tranquilizase, llevando todo relajado, tomar descanso, realizar actividades diferentes como dibujar y/o escuchar música.

Lo que les estresa de manera personal es no poderse concentrar a veces, ya que se distraen con facilidad y tener problemas con otras personas. Las emociones que se experimentan antes estas situaciones son el enojo y tristeza, tienden a reaccionar con gritos y sentir ansiedad cuando se enojan más de lo normal. Esas emociones las manejan con el hecho de golpear objetos como una mesa y por lo contrario hacer ejercicios de respiración para relajarse. Las actividades recreativas que realizan para mantenerse relajados son muy escasas en ocasiones salen a caminar o platicar con amigos, pero les gustaría practicar algún deporte como futbol o jugar juegos de mesa.

En cuanto al ***ámbito educativo***, se les preguntó a los alumnos como consideran su desempeño académico y ellos respondieron que regular, derivado que en ocasiones no entregan trabajos y hay algunas fallas por estar ocupados en otras actividades como actividades del hogar, las acciones que realizan para lograr ese desempeño académico es entregar trabajos a tiempo y tal como se solicitan, por otra parte se les pregunto qué acciones realizan para organización actividades académicas y refirieron que organizar los tiempos para realizar actividades, a partir de las 3 de la tarde en adelante dedicar tiempo para ellas.

Lo que les estresa académicamente es el hecho de que se acumulan actividades de cada profesor en fecha de entrega del mismo día y en ocasiones es más el estrés cuando no entienden cierto tipo de actividades, cuando les explican en clase estando en modo virtual, los ejemplos nos los entienden muy bien, aunque refieren que los docentes si explican a profundidad, pero en ocasiones es un poco difícil entender. Las acciones que realizan ante esto es hacer ejercicios de respiración, escuchar música o relajarse para posteriormente hacer las actividades, asimismo pedir ayuda al maestro, a otros compañeros que entienden un poco más los temas o a familiares, pero consideran reaccionar con desesperación al ver demasiadas actividades.

Las emociones identificadas que experimentan ante una excesiva carga de actividades son enojo y tristeza porque cuando tienen mucha tarea sienten que no la acabarán y lo que hacen es llorar, para liberar esa excesiva carga de actividades es realizar actividades para distraerse relajarse y ya más relajados hacen las actividades, en ocasiones van haciendo actividades conforme se van dejando para que no se acumulen. Algo significativo que mencionan que les causa estrés es cuando a un docente no le entregan actividades completas o falta poco de la actividad, les pone bajas calificaciones, aunque consideran tener el apoyo de los docentes y les expliquen los temas.

En el ***ámbito familiar***, se perciben roles diverso que desempeñan dentro de su contexto familiar, expresado por ellos “consideran que en ocasiones apoyan actividades del hogar”, la relación que mencionan mantener con cada integrante de su familia es buena ya que existe apoyo, lo que les estresa de su familia es que cuando están realizando tareas no la dejan hacerlas y se distraen con facilidad y cuando surgen ciertos tipos de problemas y no se solucionan fácilmente, la manera de afrontar esos problemas es hablando y un alumno menciono que si no es grave mantiene la calma y tienden a ayudarse todos para dar solución rápida y él contribuye en el sentido de dar opciones para poder resolver. Las personas a las que consultan cuando presentan problemas personales es a sus padres, hablando con la verdad y explicando porque pasó el problema.

La información obtenida de las preguntas del ***ámbito social*** refleja que la relación que mantienen con los demás es buena, consideran ser un poco social, amigable, no tienen problemas con los demás, con amigos pueden ser más abiertos, ser como son, más libertad de expresión, lo que les estresa de manera general de otras personas es cuando tienen conflictos de peleas y uno no se mete y se sienten extraños cuando los involucran. Afrontan esas situaciones hablando con sus papas y ellos verán lo que hacen, menciona la alumna que… *cuando llega un momento cuando las personas la molestan explota, es mala refiere porque grita y se defiende…*, contrario a ella el alumno menciona que… *los ignoro…*, para no hacer más grande el problema, sin hacer caso, evita esas personas, para que esas consecuencias no sean malas en su persona. Las acciones de terceras personas que causan emociones desagradables son el hecho de que habla a sus espaldas y les desagrada mucho, también el que otros quieran tener problemas y sin ningún motivo, en otro sentido como otras personas agreden a otra persona o algún animal.

Por último, se les preguntó si actualmente se sienten estresados y la respuesta fue que no derivado a que ya liberaron todas sus materias, conforme va terminando el semestre la carga no es la misma al principio que a mitad de semestre.

Reflexiones Preliminares

Con base a lo anterior se reflexiona que ciertos aspectos familiares, personales, sociales pueden generar estrés en los estudiantes, pero específicamente en el ámbito escolar se percibe este cuando se tiene excesiva carga de actividades, no entienden temas de las materias o no se es explica a profundidad, como se mencionó por parte de los alumnos al final de la entrevista, no es la misma carga al inicio que al final del semestre, considerando que el estrés percibido va variando de niveles, se identifican estrategias positivas para desahogar la carga de actividades.

Otro aspecto relevante es que los estudiantes al percibir estrés realizan algunas actividades para poderse relajar o distraer, estas como oportunidad para manejar el mismo. Las emociones que se perciben son el enojo y tristeza las cuales tendrían que trabajarse para que no sean un bloqueo para deshacerse del estrés. Un aspecto positivo es el hecho de llevar buena relación con la familia y amigos para que de ellos se puedan tomar una red de apoyo ante situaciones de estrés.

Finalmente, con la información obtenida de ambos instrumentos se piensa que las limitaciones que se pudieran tener, es que no todos los alumnos quieran participar en las estrategias del momento dos, puesto que se les tuvo que estar insistiendo para contestar la encuesta, por lo que en ocasiones tiende a ser muy reiterativo lograr su atención para la participación, lo mismo sucedió al momento de invitarlos para contestar las preguntas de la entrevista. De igual manera otra limitante es el hecho de no poder estar con ellos de cerca para llevar a cabo este momento uno, teniendo que utilizar a la tecnología como medio de acercamiento para poder recuperar la información, a pesar de ello se considera como ventaja el poder utilizar la misma para logra lo esbozado en este primer momento.

Con respecto a lo planteado y a la información obtenida, se autoevalúa que se obtuvo información relevante que contribuye para las siguientes fases de la intervención, que pudieran resignificar algunas estrategias, que podrán aplicarse de mejor manera pero de forma presencial y de cara a cara cos los estudiantes, al igual dar puntos claves para la aplicación de las mismas y también se puede decir que se están adquiriendo diferentes competencias que ayudaran para poner en marcha el momento dos de esta investigación-acción, como por ejemplo realizar las actividades más dinámicas, también modificar ideas y pensamientos que pudieran tener los estudiantes en cuestión a temas de este tipo “Estrés y autoconocimiento”, derivado a que llegan a cuestionarse para que podría servir esto en su vida, además de que siempre esperan recibir algo a cambio (una calificación), por lo que se pretende persuadir a los alumnos en cuestión a motivación e interés, asimismo dándoles a conocer que es el tiempo de ellos y que pueden aprovecharlo para adquirir herramientas y recursos positivos para aplicar en su vida y en cualquier ámbito dentro de su desarrollo humano.

Referencias

Barraza, M. A y Barraza, N. S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa 28.* http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf.
DOI: https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602

Barrientos, F. A. (2015). *Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil relacionadas con la gestión del clima de aula.* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=127319.

Gabel, R., Peralta, V., Paiva, R. A. y Aguirre, G. (2012). Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia*, 7(58), 271-290. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29023348005.

Gómez, B. S. (2012). *Metodología de la investigación.* https://docer.com.ar/doc/nx5808.

Hernández, S.R., Fernández, C. C y Baptista, L.P. (2010). *Metodología de la investigación.* (5ta ed.). Mc Graw Hill.

Ramírez, F.H y Zwerg, A. M. (2012). Metodología de la investigación: más que una receta. *Revista AD-minister*, 20, 91-111. https://www.redalyc.org/artículo.oa?id=322327350004.

Rodríguez, G. G., Gil, F. J y García, J, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa.* https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf.

Salmurri, T. F y Skoknic, C. V. (2003). Control del Estrés Laboral en los Profesores mediante Educación Emocional. *Revista de Psicología de la universidad de Chile*, 12(1), 37-64. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2640010 DOI:10.5354/0719-0581.2003.17378.

Sierra, O. L., Urrego, G., Montenegro, S y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, 26, 175-197. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Tunja, Colombia. https://www.redalyc.org/pdf/3222/322240661010.pdf

.