

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**



TESIS:

**LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE
EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA
DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO,
DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**

PRESENTADO POR:

**PEM. LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA
CARNÉ: 201843669**

**PREVIO A CONFERÍSELE EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MSC. RUFINO ORLANDO GUZMÁN DE LEÓN
ASESOR**

**M.A. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA
REVISORA**

**MA. NELSON DE JESÚS BAUTISTA LÓPEZ
COORDINADOR DE EXTENSION**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

SAN MARCOS, OCTUBRE DE 2024

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**



TESIS:

**LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE
EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA
DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO,
DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**

PRESENTADO POR:

**PEM. LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA
CARNÉ: 201843669**

**PREVIO A CONFERÍSELE EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MSC. RUFINO ORLANDO GUZMÁN DE LEÓN
ASESOR**

**M.A. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA
REVISORA**

**MA. NELSON DE JESÚS BAUTISTA LÓPEZ
COORDINADOR DE EXTENSION**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

SAN MARCOS, OCTUBRE DE 2024

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

CONSEJO DIRECTIVO

Msc. Juan Carlos López Rivera	Director
Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos	Secretaria Consejo Directivo
Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado	Representante de Docentes
Lic. Oscar Alberto Ramírez Monzón	Representante de Estudiantil
Br. Luis David Corzo Rodríguez	Representante de Estudiantil

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COORDINACIÓN ACADÉMICA

PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez	COORDINADOR ACADÉMICO
Ing. Agr. Carlos Antulio Barrios Morales	PRODUCCIÓN AGRÍCOLA E INGENIERO AGRÓNOMO CON ORIENTACIÓN EN AGRICULTURA SOSTENIBLE
Lic. Antonio Etihel Ochoa López	COORDINADOR CARRERA DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Licda. Aminta Esmeralda Guillen Ruiz	COORDINADORA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Ing. Víctor Manuel Fuentes López	COORDINADOR CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Mauro Estuardo Rodríguez Hernández	COORDINADOR CARRERA DE ABOGADO Y NOTARIO Y LICENCIATURA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
Dr. Byron Geovany García Orozco	COORDINADOR CARRERA MEDICO Y CIRUJANO
M.A. Nelson de Jesús Bautista López	COORDINADO EXTENSIÓN DE SAN MARCOS
Licda. Julia Maritza Gándara Gonzales	COORDINADORA EXTENSIÓN DE MALACATÁN
Licda. Mirna Lisbeth de León Rodríguez	COORDINADORA EXTENSIÓN TEJUTLA
Lic. Marvin Evelio Navarro Bautista	COORDINADOR EXTENSIÓN DE TACANA
PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez	COORDINADOR DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
Lic. Mario Rene Requena	COORDINADOR DE ÁREA DE EXTENSIÓN
Ing. Oscar Ernesto Chávez Ángel	COORDINADOR CARRERA DE INGENIERÍA CIVIL
Lic. Carlos Edelmar Velázquez Gonzales	COORDINADOR CARRERA CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORIA
Lic. Danilo Alberto Fuentes Bravo	COORDINADOR CARRERA PROFESORADO BILINGÜE INTERCULTURAL
Lic. Yovani Alberto Cux Chan	COORDINADOR CARRERA SOCIOLOGÍA, CIENCIAS POLÍTICA Y RELACIONES INTERNACIONALES

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

TRIBUNAL EXAMINADOR

Msc. Juan Carlos López Navarro

Director

PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez

Coordinador académico

M.A. Nelson de Jesús Bautista López

Coordinador de extensión

Msc. Rufino Orlando Guzmán de León

Examinador asesor

M.A Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Examinadora revisora

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

COMISIÓN DE TESIS

M.A. Nelson de Jesús Bautista López

Presidente

Msc. Rufino Orlando Guzmán de León

Secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Vocal

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

PADRINOS:

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Colegiado activo 7, 968

Lic. Fausto José Barrios Quiróa

Colegiado activo 49, 489



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA
EDUCACION
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

San Marcos, 07 de septiembre de 2024

M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Coordinador de Extensión San Marcos Centro
Universitario de San Marcos Universidad de San
Carlos de Guatemala

De manera atenta me permito informarle que se finaliza la **ASESORÍA** del trabajo de tesis denominado: " Las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes de los institutos del ciclo básico por cooperativa en sector educativo 1204,4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos." presentado por la estudiante:

"LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA..... CARNÉ: 201843669"

De la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos.

Al finalizar dicha actividad académica se designa con **DICTAMEN FAVORABLE** para seguir con los trámites correspondientes.

Atentamente,

MSc. Rufino Orlando Guzmán de León
Docente Asesor

ID Y ENSEÑAD A TODOS



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA
EDUCACION
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS**

San Marcos, 25 de septiembre de 2024

M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Coordinador de Extensión San Marcos
Centro Universitario de San Marcos
Universidad de San Carlos de Guatemala

De manera atenta me permito informarle que se finaliza la **REVISION** de tesis con el tema:

LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.

Trabajo presentado por el estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, plan fin de semana, extensión San Marcos: **PEM. LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA, CARNÉ: 201843669.**

Al finalizar dicha actividad académica, se designa con **DICTAMEN FAVORABLE** para seguir los trámites correspondientes.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

MA. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Docente revisora

San Marcos, octubre 17 de 2024

PhD Robert Enrique Orozco Sánchez
Coordinador Académico
CUSAM-USAC
San Marcos.

Atentamente, nos permitimos comunicarle que como Comisión de Revisión de Informes de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y TESIS a efectos de Graduación de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos, se conoció trabajo de Investigación denominado: TESIS DENOMINADA: LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, presentado por la estudiante: **LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA, CARNÉ No 201843669**, previo a conferírsele el Título de: **LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.**

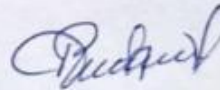
Después de la revisión se determina que el referido informe cumple con los requerimientos previstos en el normativo de la Carrera correspondiente, por lo tanto, se emite **DICTAMEN FAVORABLE** para que la estudiante continúe su trámite Administrativo correspondiente.

Por la Comisión de Revisión:


"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Presidente



MSc. Rufino Orlando Guzmán de León
secretario



M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Vocal

c.c. archivo

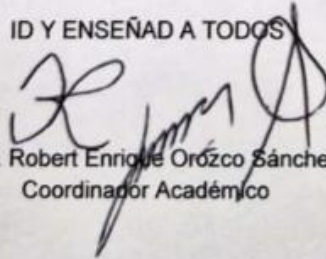
ESTUDIANTE: LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.27) del Acta No. 018-2024**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 23 de octubre de 2024, que dice:

"QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. a.27) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CESMCUSAM-259-2024, de fecha 17 octubre de 2024, suscrita por el Lic. Nelson de Jesús Bautista López, Coordinador Pedagogía Extensión San Marcos, a la que adjunta solicitud de la estudiante: LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA, Carné No. 201843669, en el sentido se le **AUTORICE IMPRESIÓN DE LA TESIS LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Carrera, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN DE LA TESIS LAS ALTAS EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS BÁSICOS POR COOPERATIVA DEL SECTOR EDUCATIVO 1204.4 DEL MUNICIPIO DE COMITANCILLO, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**, la estudiante: LILI ISABEL LÓPEZ CARDONA, Carné No. 201843669, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN."

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS



PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez
Coordinador Académico



DEDICATORIA

A Dios: Por concederme la vida, la inteligencia y sabiduría para alcanzar el éxito, porque todo se lo debo a él, todo lo que tengo y todo lo que soy, siendo el punto clave durante el emprendimiento y preparación universitaria.

A mis padres: Primo Onofre López García y Estefana Isabel López Ramírez, por darme la vida, amor y cariño en todas las etapas de la vida, por apoyarme incondicionalmente con recursos financieros, por ser las personas que me enseñan a desafear retos y a alcanzar mis metas.

A mis hermanos: Ana Lucia, Yohisi Maricruz, Álvaro Fernando Q.P.D, Nancy Paola, Juan José, Edgar Noé y Estefany Prisilla, porque de alguna u otra forma ellos han influido en mi vida, con el tiempo, experiencia y confianza en mí.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y Centro Universitario de San Marcos, por ser la casa de estudio superior, quien me dio la oportunidad de formarme profesionalmente durante mi preparación académica, para el servicio de mi pueblo márkese y del país de Guatemala.

A usted querido lector (a): Con cariño y aprecio.

AGRADECIMIENTO

A Dios: Por regalarme la sabiduría, entendimiento y conocimiento día a día, por darme la fortaleza, oportunidad y misericordia cada mañana, y por el privilegio de terminar con satisfacción este proceso educativo.

A mi familia López Cardona: Por bríndame su apoyo moral, económico y espiritual en el proceso de mi formación académica.

A los docentes de la carrera de Licenciatura en pedagogía y Ciencias de la Educación: Brindando la oportunidad como ejemplo a seguir adelante y por ser una inspiración de la noble labor de la educación.

A la distinguida Universidad de San Carlos de Guatemala: Por ser la casa máxima de estudios, quién me brindó la oportunidad de formarme profesionalmente, y brindarme la preparación necesaria en la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación

A mi asesor Msc. Rufino Orlando Guzmán de León y revisora M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga: Por ser parte de mi formación académica, apoyándome en el proceso de los nuevos conocimientos que hoy poseo, y ser guías en mis decisiones como profesional.

ÍNDICE

RESUMEN EJECUTIVO	i
CAPÍTULO I	1
MARCO CONCEPTUAL	1
1.1 Denominación del problema.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.3 Antecedentes	2
1.4. Justificación	3
1.5. Delimitación del problema:.....	4
1.5.1 Delimitación teórica:	4
1.5.2 Delimitación espacial:	4
1.5.3 Delimitación temporal.	4
CAPÍTULO II	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1 Las Altas exigencias académicas	5
2.1.1 La exigencia académica y el estrés.....	6
2.2 El estrés en el aprendizaje.....	9
2.2.1 Nosología psiquiátrica del estrés.....	9
2.2.2 Clasificación de los síndromes de estrés en las nosologías oficiales	10
2.2.3 Orientaciones teóricas del estrés	11
2.2.4 Teorías basadas en la respuesta.....	11
2.2.5 Teorías basadas en el estímulo.....	12
2.2.6 Teorías basadas en la interacción.....	13
2.3 Manejo del estrés académico en estudiantes.....	14
2.3.1 ¿Qué causas pueden producir déficit de atención y concentración?	19
2.3.2 Otras causas	19
2.3.3 Otras situaciones como los miedos, traumas, desmotivación, cansancio, etc., pueden producir falta de concentración.....	20
2.3.4 ¿Qué manifestaciones acompañan a la falta de atención y concentración?	20
2.3.5 Recomendaciones generales para mejorar el déficit de atención y concentración	21
2.4 Temor por estrés en las tareas educativas	22
2.4.1 Cómo detectar el estrés educativo.....	22

2.4.2 Manifestaciones emocionales	23
2.4.3 Cómo prevenir y afrontar el estrés	23
2.5 Estudiantes.....	24
2.5.1 Tipos de estudiantes	24
2.6 Institutos.....	26
2.6.1 Tipos de institutos de nivel medio.	26
CAPÍTULO III.....	29
MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 Objetivos.....	29
3.1.1 Generales	29
3.1.2 Específicos	29
3.2 Hipótesis.....	29
3.3 Variable independiente.....	29
3.4 Variable dependiente.....	30
3.5 Operacionalización de la hipótesis.	30
3.6 Universo y muestra:	32
3.7 Formula de muestreo.....	33
3.8 Proceso metodológico:.....	33
3.8.1 Técnicas de investigación empleadas.....	34
3.8.2 Técnicas de investigación de campo	34
3.8.3 Boleta de encuesta.....	34
CAPÍTULO IV	35
MARCO OPERACIONAL.....	35
4.1 Tabulación, análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo de las diferentes unidades del supervisor, directores, docentes y estudiantes.	35
4.2 Comprobación de la hipótesis	45
4.3 Conclusiones	48
4.4 Recomendaciones	49
CAPÍTULO V	51
MARCO PROPOSITIVO	51
5.1 Denominación de la propuesta.....	51
5.2 Introducción.....	51

5.3 Justificación.....	52
5.4 Objetivos. . .	52
5.4.1 Objetivos generales	52
5.4.2 Objetivos específicos.....	52
5.5 Desarrollo de la propuesta.....	53
5.6 Metodología	78
5.9 Referencias de la propuesta.....	79
ANEXOS	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la hipótesis	30
Tabla 2 Universo y muestra.....	33
Tabla 3. Cree importante la orientación sobre manejo del estrés el proceso de aprendizaje	35
Tabla 4 Importancia de manejar el estrés en el aprendizaje.....	36
Tabla 5 Considera que es importante evitar el estrés en los estudiantes.....	37
Tabla 6 Cree que las múltiples tareas son las causantes del estrés en los estudiantes.....	38
Tabla 7 La importancia de tener conocimiento sobre las acciones para evitar el estrés y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes	39
Tabla 8 Considera que en la actualidad los estudiantes sufren de estrés académico en su proceso de formación.....	40
Tabla 9 La falta de concentración en los estudiantes se relaciona con problemas del estrés.	41
Tabla 10 Considera que no tratar el estrés afecta el desempeño de los estudiantes.	42
Tabla 11 Considera que al manejar el estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad	43
Tabla 12 Considera importante recibir orientación sobre el estrés y como tratarlo en clase.	44
Tabla 13 Fases del estrés académico	56

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Efectos del estrés.....	61
Ilustración 2 ¿Cómo gestionar el estrés?	62
Ilustración 3 Sacar buenos resultados.....	63
Ilustración 4 Importancia de tomar descansos y relajarse	64
Ilustración 5 Elegir un lugar adecuado	65
Ilustración 6 Apuntes.....	66
Ilustración 7 Planificación de estudio.....	67
Ilustración 8 La importancia de dormir	68
Ilustración 9 Comer bien	69
Ilustración 10 Investigación de campo Liceo comiteco	83
Ilustración 11 Investigación de campo Instituto Rigoberta Menchú.....	83
Ilustración 12 Investigación de campo docentes Instituto Rigoberta Menchu	84
Ilustración 13 Investigación de campo Aldea Tuililen.....	84

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis trata sobre el tema: las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos. Está conformada con los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I. MARCO CONCEPTUAL, incluye denominación del problema, planteamiento del problema, antecedentes, justificación, delimitación teórica; espacial y temporal del problema.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO: en este capítulo se definen los indicadores, índices, subíndices de las variables independiente y dependiente. Es el soporte teórico de la investigación.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO: contiene los objetivos generales y específicos, hipótesis general, unidad de análisis, universo y muestra, el proceso metodológico.

CAPÍTULO IV MARCO OPERACIONAL: este marco corresponde al trabajo de campo, incluye la tabulación e interpretación de resultados, interpretación general y comprobación de la hipótesis, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO V MARCO PROPOSITIVO: incluye la propuesta de solución al problema planteado, denominada: Guía de orientación para el anejo del estrés en el aula, por las altas exigencias académicas en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa en el Sector Educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Denominación del problema

Las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

1.2 Planteamiento del problema

La presente investigación se refiere al tema las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes del ciclo básico de los institutos por cooperativa del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos. Los estudiantes que finalizan el nivel básico, manifiestan mayor preocupación, inquietud, ansiedad debido a que se encuentran con mayor actividad académica que el año anterior de estudios. En la actualidad los estudiantes se ven sofocados por demasiadas tareas las cuales son asignadas por los docentes de una manera estricta, haciendo que el estudiante de respuestas negativas en su rendimiento académico.

Para analizar esta problemática que surge debido al estrés académico se debe tomar en cuenta la parte emocional de los estudiantes, siendo esta indispensable para llevar a cabo el aprendizaje. Por ello, se planteó como objetivo contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel básico, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula de los estudiantes. Además, tiene como fin identificar cómo afecta el estrés académico a las habilidades cognitivas, perceptivas y emocionales en el proceso de aprendizaje, ya que muchos docentes asignan tareas y más tareas en sus diferentes cursos creando así un estrés estudiantil, por ello que se plantean las siguientes interrogantes:

¿Los docentes saben del estrés académico que provocan en los estudiantes al momento de asignar demasiadas tareas para un día? ¿Conocen los docentes de los institutos básicos por cooperativa del municipio del Comitancillo cómo ayudar a manejar el estrés académico de los estudiantes? ¿Se considera importante que los docentes deben medir las tareas asignadas para que el estudiante maneje un estrés apropiado para un mejor rendimiento académico?

¿Conocen las estrategias los docentes para mejorar el aprendizaje de los estudiantes y evitar así el estrés en cada uno de ellos?

1.3 Antecedentes

Según investigación bibliográfica, realizada en el municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos. No se encontraron registros donde se haya realizado estudios referentes al tema. Las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos. Solo existen antecedentes históricos a nivel nacional e internacional que ayudaran a fundamentar la presente investigación, los cuales mencionan lo siguiente:

Cruz, A (2013) en la investigación “Principales factores de estrés de jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo” previo a graduarse de Licenciada en Psicología de la Facultad de Humanidades, departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, Guatemala, planteando como problema de investigación ¿Cuáles son los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que laboran y estudian al mismo tiempo? partiendo del objetivo determinar los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo.

Utilizando un cuestionario de auto aplicación diseñado propiamente para la investigación, los sujetos que participaron en la investigación fueron 25 jóvenes adultos comprendidos entre las edades de 20 y 30 años, obteniendo los resultados: Que los padres jóvenes manifestaron mayor estrés en la enfermedad de un familiar, no poder dedicarle tiempo a los hijos, que algún familiar sufra de un accidente, el terminar los estudios en el tiempo establecido y no tener tiempo libre. Las actividades que se realizan durante el transito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal.

Meyer, E & Consenza, I (2012) presentaron la investigación “El estrés laboral y su influencia en el bajo rendimiento académico: estudio realizado con estudiantes de cuarto año de la jornada nocturna de la Escuela de Ciencias Psicológicas” para obtener el grado de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de

Guatemala. Ciudad de Guatemala. Teniendo como propósito conocer si el rendimiento académico del estudiante trabajador universitario es afectado por el estrés laboral que maneja diariamente en su jornada de trabajo siendo ello lo que no le permite un rendimiento académico adecuado, por medio de un cuestionario de estrés laboral con 20 preguntas a 121 estudiantes de la jornada nocturna permitiendo obtener los siguientes resultados:

Los estudiantes manifiestan un estrés medio y alto con lo que tienen síntomas psicológicos como ansiedad, intranquilidad, cambios de humor repentinos lo que permite que el estudiante tenga dificultades para pensar, tener mala memoria y falta de atención en los estudios, síntomas físicos como gastritis y dolor de cabeza aumentando sus cargas tensionales. El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

1.4. Justificación

En la actualidad, nuestra sociedad vive constantemente acelerada, apresurada y a menudo estresante. Siendo el estrés una carga física y emocional en la persona debido a las diversas necesidades de su entorno, así como la cantidad de actividades que le provocan preocupación, desánimo, decepción, entre otras emociones. Aunque también influye el estilo de vida, la alimentación inadecuada, la ausencia de actividad física y la actitud positiva para afrontar la vida. Lazarus (2000) menciona “El estrés se convirtió en el término dominante para identificar las causas y consecuencias emocionales de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana” (p. 42).

Por ello los estudiantes también están expuestos a sufrir de estrés académico, debido a la preocupación que tienen en su aprendizaje, al tiempo que en ocasiones se vuelve insuficiente para realizar las actividades académicas, el no comprender algún contenido, su relación entre los mismos compañeros y con los maestros. Sin embargo, no es posible tener un eficiente proceso de enseñanza aprendizaje si nos encontramos rodeados de estrés en el día a día, “El estrés se produce cuando el organismo tiene que ajustar sus respuestas ante un cambio en el

entorno, que las amígdalas cerebrales consideran una amenaza” (Nieto, 2006, p.23). Los docentes y estudiantes con sus diversas actividades y/o tareas se encuentran tensos, entonces esto afectará al proceso mental desarrollado cuando se adquiere un nuevo conocimiento.

La sobre carga de las actividades escolares presenta desequilibrio en el aprendizaje de los estudiante trayendo como consecuencia el bajo rendimiento académico, realizando la investigación con el fin de beneficiar a los profesores y estudiantes de educación básica de manera que ellos deben tener un clima relajado en el aula para poder propiciar el aprendizaje, Grajera (1995) menciona: “El aprendizaje tendría una doble importancia para el maestro, por un lado, la adquisición de los nuevos conocimientos que se le presentan al alumno, pero por otro lado, la construcción de una estructura mental acorde a esos nuevos conocimientos” (p. 74).

1.5. Delimitación del problema:

1.5.1 Delimitación teórica:

La presente investigación tiene un enfoque pedagógico, didáctico, sociológico, tecnológico, psicológico, neurocientífico, estadístico, filosófico.

1.5.2 Delimitación espacial:

La investigación se realiza en los Institutos Básico por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos, estando ubicados en: Aldea Tuilelén, Aldea Taltimiche y Comitancillo.

1.5.3 Delimitación temporal.

La investigación se realiza en periodo de julio a noviembre de 2024

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Las Altas exigencias académicas

Las altas exigencias académicas se comportan como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil. El paradigma común de "salud versus enfermedad" se traduce, no pocas veces, en las mentes de las gentes, a la analogía "relajación versus tensión". Esto es comprensible, porque gran cantidad de la literatura sobre estrés se ha centrado, desde sus orígenes, en el desarrollo de enfermedades. Fue Hans Selye (1956, 1974) el que le dio su actual significado al término "stress". Sin embargo, el estrés no puede percibirse solamente desde esta perspectiva.

Muchas investigaciones han relacionado el tema del estrés con temas psicológicos y conductuales. De esta forma, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales han sido considerados relevantes para estudiar el estrés. Esto determinó una diferencia entre el término "ansiedad" que refleja solamente una perspectiva cognitivo-afectiva del estrés que representa, además de otras como las perspectivas o dimensiones biológico-conductual, cognitivo-conductual y cognitivo-biológica. El estrés debe considerarse en forma global. No considerar que el fenómeno es multidimensional puede llevar a confusión. Sin embargo, las habilidades de las personas son diferentes: un médico tenderá a estar más atento a lo biológico; un psicólogo, a lo psicológico y un educador, a lo pedagógico.

Conscientes de que el estrés resulta problemático y multidimensional, hemos intentado atacar el tema desde una perspectiva académica; específicamente, desde la forma en que estas exigencias determinan sus niveles de estrés. La construcción de algunos tests ha permitido contestar preguntas como las siguientes: ¿Cuáles son los niveles personales de estrés? ¿Cuál es el nivel de estrés o de tensión que produce un determinado sistema curricular? ¿Cómo evalúan los estudiantes sus sistemas curriculares respectivos? ¿Cómo se evalúan a sí mismos? ¿Qué diferencia es posible establecer entre los niveles de estrés personales y los estresores curriculares?

Se ha construido, además, un test con el propósito de evaluar las aspiraciones y consecuente estrés. Esto puede permitir hacer preguntas tales como: ¿Qué relación existe entre nivel de exigencias y estrés? ¿Existe una relación lineal entre estresores curriculares y estrés? ¿Cómo son las consecuencias estresoras frente a altos o bajos niveles de exigencias? ¿Cómo evalúan los estudiantes la percepción de su estrés frente a altos o bajos niveles de afrontamiento?. Existen muchas preguntas que pueden contestarse combinando algunas variables. Lo interesante de esto es que el paradigma dicotómico pareciera jugar solamente un rol parcial. Es posible percibir relaciones no lineales resultantes de comparar los factores curriculares o externos con los personales o internos.

2.1.1 La exigencia académica y el estrés

El estrés es considerado desde la dicotomía salud-enfermedad como un fenómeno que debiera reducirse al máximo. Así, algunos autores afirman que aun el estrés crónico puede disminuir las defensas del organismo y hacer enfermar a quien lo padece o facilitar el desarrollo de determinadas enfermedades. Evidentemente, situaciones agudas de estrés se toleran solamente cuando el individuo puede mantener largos estados de tranquilidad o latencia. Por lo demás, estos últimos llevan al conocido Desorden de Estrés Posttraumático que también suele darse en los estudiantes cuando el fracaso escolar no conduce a respuestas alternativas saludables.

El marco del estrés académico y, específicamente, el estrés estudiantil no puede considerarse solamente desde una sola perspectiva. Evidentemente, los aspectos biológicos, psicológicos y educacionales deben ser considerados en conjunto. Pero esto nos lleva a entender que los procesos de tensión y relajación, procesos biológicos básicos, son utilizables para el desempeño diario de la misma manera en que funciona el sistema autónomo en su actividad simpática y parasimpática. Si el primero significa una utilización de la energía y el segundo una recuperación, al traducirlo a una perspectiva psicológica se puede entender muy bien que el trabajo permanente o el descanso permanente no corresponden a la naturaleza y, por consiguiente, los patrones biológicos conllevan naturalmente procesos de trabajo y descanso respectivos.

En lo pedagógico, el estudio debe alternarse con períodos de descanso. Se sabe que el período de descanso, que no implica otra actividad, puede ser útil al aprendizaje. Así, el alternar períodos de estudio con descanso permite, además, una consolidación del aprendizaje. De esta forma, estudiar y dormir o estudiar y descansar es una buena estrategia para optimizar el aprendizaje. Por estas razones, afirmamos que el estrés curricular no puede entenderse solamente sobre la dicotomía salud-enfermedad; ni tampoco el éxito o fracaso escolar deben condicionarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también a factores externos o ambientales en los cuales influyen, obviamente, las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. Los objetivos educacionales son percibidos por los estudiantes como metas.

Estas metas, desde un punto de vista psicológico, pueden resultar altas o bajas, generando en ellos una serie de respuestas que pueden estresarlos positiva o negativamente. Fue Lazarus (1966, 1991b; Lazarus y Folkman 1984) quien estableció que no es el estresor mismo el causante de estrés, sino la percepción del individuo sobre el estresor. Es entonces la evaluación cognoscitiva que hace la persona sobre un estímulo estresor lo que define la situación, tanto para la reacción o respuesta estresante como para el afrontamiento posterior. Lazarus piensa que las expectativas que el individuo tiene sobre las metas o exigencias ambientales son percibidas positivamente como desafíos o negativamente como amenazas.

Es la percepción que el individuo tiene lo que realmente cuenta. Es posible, empero, que las expectativas cambien cuando las exigencias académicas o estresores curriculares sean afrontadas por los estudiantes. Si los alumnos han sobrevalorado una meta o exigencia académica y la expectativa es positiva, el "desafío" correspondiente se traduce en un alto afrontamiento que puede llevarlos paradójicamente a una suerte de desilusión. Por el contrario, también es posible que una expectativa negativa o "amenaza" no se confirme, y el resultado se transforme en alivio al descubrir que las exigencias académicas eran más bien bajas. De esta forma, frente a las expectativas planteadas por Lazzarus (1993) de desafío o amenaza, es posible contraponer también resultados opuestos de desilusión y alivio respectivos cuando estas expectativas no se confirman (Huaquín 2001).

La batería comprende lo siguiente: Test del Sistema Curricular Universitario (TSCU)¹ que consta de 26 ítemes para evaluar la dimensión cognoscitiva con la escala chilena (1 a 7) los sistemas curriculares universitarios; el coeficiente de confiabilidad Alpha llega a 84%. Test de Situación Personal Universitario (TSPU)² que consta de 10 ítemes y evalúa de la misma forma la autopercepción que tiene el individuo sobre sí mismo; la confiabilidad es para este test de 75%. El Test de Estrés General Universitario (TEGU) (Huaquín, Moyano y Loaíza 2000b; Huaquín, Loaíza y Moyano 2001) en el que se ha determinado su validez y confiabilidad se ha modificado, constando ahora de 36 ítemes en su última versión, el cual se compone, además, de dos subtests que en forma combinada fortalecen la fuerza del instrumento.

Estos son el Test de Estresores Curriculares Universitario (TECU) de 26 ítemes y cuya nueva versión con el 78% para la muestra total y el Test de Estrés Personal Universitario (TECU) de 10 ítemes, también en su nueva versión, contando al presente con una confiabilidad (Alpha) de 71%. La reformulación del TEGU permite ahora evaluar simultáneamente los sistemas curriculares de las carreras universitarias en sus dimensiones cognitiva (TSCU y TSPU con la escala chilena 1 a 7) y afectiva (TECU y TEPU con la escala 0 a 10 de relajación a tensión). Esta segunda sección del instrumento comprende, finalmente, el Test del Nivel y Consecuencias Académicas (TNCA)³ que consta de 16 ítemes y mide el nivel de exigencias de las carreras en una escala de 0 a 10 y las consecuencias respectivas de relajación o tensión medidas, igualmente, en una escala de 0 a 10; este con el 83%.

La tercera sección corresponde a una pregunta abierta para lograr retroalimentación sobre el instrumento mismo y sobre lo positivo o negativo que puede resultar un sistema curricular muy exigente o muy poco exigente. Es necesario mencionar que el nivel de estrés que maneje cada persona es distinto, ya que depende de la actitud con la cual la persona manipule sus emociones, consiguiendo así disminuir el estrés, y que el test mencionado anteriormente es una guía para evaluar el rendimiento académico. 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.

2.2 El estrés en el aprendizaje

Al referirnos al estrés, entendemos que es una respuesta normal ante eventos que exigen una demanda especial del organismo ante ciertos estímulos del entorno, por ejemplo, a veces se puede presentar en el proceso de aprendizaje del alumno y es donde tiende a afectarse progresivamente su memoria. Un ambiente educativo estresante se relaciona con el fracaso escolar porque debilita el rendimiento académico, la autoestima, y la salud emocional de los alumnos, es por ello que antes de cualquier examen se recomienda realizar un repaso de contenidos para que el profesor pueda reforzar los conocimientos del niño en la escuela, o del joven en secundaria y en la universidad, sin la necesidad de generar estrés.

Un estudiante estresado contendrá la respiración y modificará la manera en que se centra para adaptarse al estrés, por lo que se considera que en definitiva el estrés afecta al aprendizaje a corto y a largo plazo. Finalmente, por todo ello debemos prestar atención en algún caso que se evidencie el estrés en el aprendizaje. El estrés excesivo y la amenaza en el entorno escolar pueden ser las principales causas de un rendimiento académico débil. Para evitar o contrarrestar esta situación, habría que recurrir a las emociones positivas que sí ayudan y motivan el aprendizaje. Que el error se vea como una oportunidad de aprender y no un motivo de frustración o fracaso, confiar en los compañeros y en el profesor o aprender a través de la alegría son algunas de las características de un ambiente sano para la educación.

2.2.1 Nosología psiquiátrica del estrés

El estrés afecta al ser humano en su totalidad, aunque algunas de sus manifestaciones son más evidentes a unos métodos de observación que a otros. Cuando la detección de anormalidad, disfunción, sufrimiento o deterioro se debe a la aplicación de los métodos propios de la psicopatología, estamos justificados en clasificar estas observaciones dentro de la nosología psiquiátrica. El concepto de síndrome de estrés hace referencia al conjunto de signos y síntomas que están implicados en el estado morbosos, y que son accesibles mediante la investigación psicopatológica (González, 2001). De acuerdo con la participación de los factores estresantes en el origen del trastorno, los síndromes de estrés se clasifican de la siguiente forma:

a) Inespecíficos: son "secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo" (González, 2001, p. 2). Aquí se incluyen los fenómenos psicosomáticos, posiblemente todas las enfermedades crónicas en las que tienen un papel importante los mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, tiroiditis, etc.), y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.

b) Semi-específicos: en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Algunos ejemplos son: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.

c) Específicos: los factores externos de estrés son determinantes en la génesis del proceso morboso. Los síndromes típicos de este grupo son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

A este último grupo, suele restringirse la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría. En consecuencia, se definen los síndromes de estrés como "aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogénico determinante y específico". Reconociendo el acierto y la utilidad de esta clasificación, proponemos, sin embargo, restringir la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría a los trastornos específicos contemplados en el tercer grupo de Valdés. Definiremos, en consecuencia, los síndromes de estrés propiamente dichos como aquellos síndromes psiquiátricos. (González, 2001)

2.2.2 Clasificación de los síndromes de estrés en las nosologías oficiales

El factor etiológico entre los criterios diagnósticos para los trastornos de estrés, a diferencia de otras clasificaciones que realiza de trastornos psiquiátricos, caracterizadas por ser a teóricas, basadas en evidencias sintomáticas, y con desconocimiento del criterio etiológico. Por tal razón, no es posible diagnosticar trastornos de estrés, si el factor estresante

no está presente en el cuadro, aunque se cumplan los demás criterios clínicos. La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido clasificaciones similares a las norteamericanas. La CIE-10 (1992), considera los siguientes trastornos de estrés:

- Reacción aguda de estrés
- Trastorno de estrés postraumático
- Cambio de personalidad tras experiencia catastrófica
- Trastornos de adaptación

2.2.3 Orientaciones teóricas del estrés

Las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, propuesto por Selye, el estrés centrado en el estímulo, formulado por Holmes y Rahe, y el estrés basado en la valoración cognitiva, planteado por Lazarus, han marcado el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación al campo psicopatológico. "El estrés no tiene una causa particular. 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" Selye redefinió el estrés enfatizando que se trata de respuestas inespecíficas del organismo a las demandas hechas sobre el organismo es única es decir, específica.

2.2.4 Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico" (1960, citado en Sandín, 1995, p. 5). Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. 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.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés

conllevaría la muerte. "Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste" (Selye, 1974 citado en Sandín, 1995, p. 5). Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, el síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

2.2.5 Teorías basadas en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe. Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005, p. 86).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el strain (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés. Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Weitz (1970, citado en Sandín, 1995) clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

2.2.6 Teorías basadas en la interacción.

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés. Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. "La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Lazarus propone tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.
- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas.

"Para Lazarus y Folkman el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento" planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en este momento ya definen el afrontamiento como los "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio (p. 164).

2.3 Manejo del estrés académico en estudiantes

En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Además, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico, altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen (p. 2). Asimismo, los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo.

Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés "van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78), afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos. "Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes" (Muñoz, 1999 citado en Martín, 2007, p.89).

Por tanto, la presente revisión proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y

manifestaciones. El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante. Por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares.

Posteriormente, cuando realizó su posdoctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicio físico extenuante con ratas, comprobando elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como "estrés biológico" y después simplemente "estrés". De esta manera, Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés. A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como "la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona" (Martínez y Díaz, 2007, p. 13). ‘

Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente." Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes. Por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos resaltaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona.

Las orientaciones psicosociales, por otra parte, han puesto el acento en el estímulo y en la situación que genera el estrés, enfocándose en factores externos. En contraste, otras tendencias mediacionales o transaccionales, han hecho énfasis en definir el estrés de forma interactiva. Atribuyen al sujeto la acción decisiva en el proceso, al explicar que el estrés tiene su origen en la evaluación cognitiva que hace la persona al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. Asimismo hay otra perspectiva, que se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo, denominado distrés, o positivo, denominado estrés.

Cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla de eustrés. Inversamente, cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, entonces se produce distrés. En cambio, los modelos más recientes sobre estrés, denominados modelos integradores multimodales, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital.

Estos modelos presentan una visión comprensiva más amplia sobre el tema. Por ello, aunque la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. Este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés. Como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35).

Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo. Los

tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento (Barraza, 2005, p. 3).

Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan durante su proceso educativo, tales como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, entre otros sinónimos. A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a Barraza (2007).

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.
- Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Lo anterior permite concluir que "en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita de grandes autores, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio" (Barraza, 2007, p. 2), y que por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar. Tal como se afirmaba al inicio, el escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés. "Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano" (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

De ahí que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las

obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes. Los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico.

En Latinoamérica, "a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado" (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 1). En Colombia no hay todavía estimaciones sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, a nivel nacional. 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.

- **Concentración**

Cuando una persona sufre de estrés crónico o, incluso, padece ansiedad, pueden aparecer una serie de manifestaciones que se pueden asociar al déficit de atención y concentración. La atención se define como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos destacados. Es decir, la atención es el proceso cognitivo por el cual nos dirigimos hacia los estímulos importantes y los procesamos para dar una respuesta. Se puede decir que la atención es una capacidad que nos sirve para crear, guiar y mantener nuestro cerebro activo de manera que podamos procesar correctamente la información.

Este mecanismo controla y regula la reflexión, el razonamiento y el aprendizaje entre otros. La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas nuestras actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes partes. Dependiendo del estado emocional de la persona y de otros parámetros como son la fatiga física, cansancio emocional, etc. existirá un nivel diferente de atención. El estrés o el cansancio son circunstancias que van a alterar la atención.

Pero, también, existen otras causas de origen neurológico que pueden dificultar la capacidad de atención. No se debe confundir la falta de atención que habitualmente va acompañada de pérdida de concentración y dificultad para la memoria con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad. La evaluación por parte de un profesional cualificado diferenciará el posible trastorno dado que el trastorno por déficit de atención (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo que tiene su inicio en la edad infantil pero numerosas personas no son diagnosticadas hasta la edad adulta.

2.3.1 ¿Qué causas pueden producir déficit de atención y concentración?

Cuando el estrés es crónico podemos tener problemas de concentración y de memoria. La falta de concentración es un trastorno en la capacidad de atención que impide la realización de las tareas más cotidianas, que no permite la actividad diaria. Se trata en la mayoría de los casos de un problema transitorio. La falta de concentración se relaciona muy estrechamente con problemas de memoria, ya que a la persona le resulta difícil recordar y retener la información. Existen una serie de causas más habituales que pueden producir falta de atención y concentración:

- a) **Consumo de alcohol.** Las personas alcohólicas pueden experimentar una pérdida de memoria y una falta de concentración debido a su adicción al alcohol o como parte de los síntomas relacionados con un consumo excesivo.
- b) **Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).** La dificultad para concentrarse o la falta de atención pueden ser signos de un trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad.
- c) **Demencia.** La falta de concentración, así como la pérdida de memoria también están muy relacionados con los primeros síntomas de demencia
- d) **Insomnio.** La falta de sueño constante puede afectar nuestra capacidad para concentrarnos, haciendo que padezcamos de falta de atención y pérdida de memoria.

2.3.2 Otras causas

- a) **Trastorno depresivo.** Las personas que padecen este trastorno presentan muchas dificultades para concentrarse debido a los síntomas relacionados con ello.

- b) **Ansiedad.** La falta de concentración también puede ser por ansiedad, debido a que este trastorno impide pensar con claridad.
- c) **Estrés.** El estrés laboral o personal puede hacer que las personas experimenten de problemas de concentración.
- d) Enfermedades como la esquizofrenia, epilepsia, el síndrome de Cushing, ictus, etc., pueden presentar problemas de concentración.
- e) **Medicamentos.** No poder concentrarse también puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos.

2.3.3 Otras situaciones como los miedos, traumas, desmotivación, cansancio, etc., pueden producir falta de concentración.

La persona que presenta estrés laboral o personal de forma crónica e intensa no presta atención consciente a lo que está en ese momento haciendo y afecta a su capacidad de almacenar información. Y, por tanto, a su memoria. El estrés no es bueno en general y puede producir problemas a nivel inmunitario, digestivo e incluso cardiovascular. El estrés momentáneo, agudo y puntual es bueno porque nos permite estar alerta y facilitar la capacidad de concentración. Por el contrario, el estrés continuo y prolongado ocasiona múltiples trastornos, en concreto afecta a dos de las capacidades cognitivas como son la atención y la memoria.

2.3.4 ¿Qué manifestaciones acompañan a la falta de atención y concentración?

El déficit de atención es uno de los trastornos más común en los centros educativos, para los seres humanos es muy difícil concentrarse es por ello que el apoyo escolar deberá ser elemento esencial para este tipo de trastorno de déficit de atención. En el caso de menores, se debe informar al colegio del diagnóstico para que puedan tomar las medidas que ayuden al alumno a adaptarse al sistema escolar, reduciendo así los efectos negativos del trastorno en su aprendizaje y competencia académica durante cierto tiempo. Cuando la persona sufre de estrés crónico o incluso padece ansiedad, pueden aparecer una serie de manifestaciones que se pueden asociar a la falta de atención y concentración:

- Incapacidad de realizar una tarea durante un tiempo prolongado
- Acumulación de tareas e incapacidad para realizar actividades multitareas.
- Dificultad para pensar con claridad
- Incapacidad para concentrarse como, por ejemplo: leer un libro o ver una película.
- Desconexión de la realidad. Significa que la persona se desconecta de todo aquello que pasa a tu alrededor.
- No recuerda las actividades que ha hecho recientemente (falta de memoria)
- Distracciones continuas. La persona emplea mucho tiempo en realizar una actividad incluso aunque sea placentera.
- Incapacidad para tomar decisiones y no estar seguro de lo que hace la persona
- Baja tolerancia a la frustración
- Pérdida y olvidos de objetos
- Falta de energía
- Cambios de estado de ánimo

No se debe olvidar que el estrés afecta al sueño y nos impide descansar y dormir profundamente. Estas personas estresadas tienen menos fases REM, que es la fase del sueño en la que hay ensoñaciones y se consolidan los recuerdos y, por tanto, presentarán dificultades para almacenar datos a la memoria a largo plazo. Para esto, es fundamental que se cuente con protocolos de actuación donde se incluyan a profesionales que posean formación especializada con la que atender al estudiantado con necesidades educativas, solucionando la falta de atención.

2.3.5 Recomendaciones generales para mejorar el déficit de atención y concentración

En primer lugar, se debe realizar un diagnóstico adecuado en cada caso y, por tanto, consultar a un médico y/o psicólogo para aclarar la causa del problema. Hacer frente al cuidado de una persona con trastorno de déficit de atención puede ser una tarea difícil, pero si se aborda a tiempo y se cuenta con la ayuda de especialistas médicos y profesionales de la educación con estudios especializados para dar respuesta a las necesidades de estos menores el camino a recorrer será más fácil para todos. Además, existen algunos consejos que pueden

ser útiles para las personas que sufren falta de concentración y atención sobre todo producidas por estrés, como son:

- Evitar los pensamientos irracionales o poco funcionales que nos bloquean y disfrutar del presente. Nuestras emociones influyen de manera muy importante en nuestra capacidad de concentración. Por lo tanto, se debe mejorar el conocimiento de nuestras emociones y aprender a saber cómo nos sentimos, ya que esto ayudará a mejorar la atención.
- Atender a los detalles de lo que rodea a la persona, facilitará la concentración.
- Establecer objetivos. Proponer varias metas sucesivas y llevar un control de lo que se va consiguiendo
- Establece metas. Lleva un registro de los logros de objetivos.
- Evitar las distracciones. Liberar el espacio de trabajo de posibles interferencias como por ejemplo móvil, pantallas, etc.
- Evitar la multitarea. La persona no se debe dedicar a realizar varias cosas a la vez, porque se pierde capacidad de concentración
- Practicar técnicas de relajación y respiración profunda: El yoga y la meditación mejoran la atención y concentración.
- Realizar ejercicio. Realizado de forma regular es una excelente terapia para la falta de concentración y el cansancio. Tener una rutina deportiva es de vital importancia para tratar y prevenir otras enfermedades como por ejemplo la depresión
- Crear rutinas. Se deben ajustar a cada caso y es importante crear espacios de ocio y descanso.

2.4 Temor por estrés en las tareas educativas

2.4.1 Cómo detectar el estrés educativo

- a) Estas son las reacciones del cuerpo tras un periodo largo bajo mucho estrés:
- Somnolencia
 - Cansancio y fatiga

- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago
- Dolor de espalda
- Palpitaciones fuertes
- Falta de apetito
- Debilidad del sistema inmune
- Insomnio

2.4.2 Manifestaciones emocionales

a) La mente y el estado de ánimo también acusan los nervios extremos con:

- Inquietud
- Tristeza
- Ansiedad
- Dificultad de concentración
- Problemas de memoria
- Irritabilidad
- Temor por no cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para realizar actividades académicas

2.4.3 Cómo prevenir y afrontar el estrés

Cuando enfrenta una situación estresante, su pulso se acelera, respira más rápido, los músculos se tensan y el cerebro usa más oxígeno y aumenta la actividad. Si la respuesta al estrés dura demasiado tiempo, puede perjudicar la salud. Es posible manejar de una manera adecuada el estrés para reducir y mitigar su impacto sobre nuestra salud. Los expertos insisten que cuando se detecte cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, hay

que tomar medidas para evitar descontrol y el desarrollo de depresión. Evita el estrés académico con:

- Planificación de tareas
- Técnicas de estudio
- Alimentación sana
- Activación física
- Descanso adecuado
- Buen sentido del Humor

2.5 Estudiantes

Estudiante es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal. Existen diversas clasificaciones o tipos de estudiante, que se establecen a partir del modelo de enseñanza, la dedicación temporal que implica el estudio, el plan académico en el que se inscribe y otras características.

2.5.1 Tipos de estudiantes:

- a) El visual. Aprende mejor con imágenes y con esquemas donde pueda visualizar la información.
- b) El oral. Aprende escuchando. Es capaz de asimilar gran parte de los contenidos solo escuchando las explicaciones del profesor en clase.
- c) El conceptual. Necesita estructurar las ideas y los conceptos cuanto antes para memorizarlos mientras lo hace. Es el alumno que hace sus propios esquemas y resúmenes durante la clase.

- d) El preparado para el lenguaje no verbal. Es un tipo de alumno que percibe mucho el lenguaje corporal. Le ayuda que el profesor sea muy expresivo porque gracias al lenguaje no verbal puede comprender mejor.
- e) El sabelotodo: Ese que siempre tiene la mano levantada para contestar. Le da igual que se esté hablando de raíces cuadradas o del presente simple, algo tendrá que decir. Ojo, que no siempre sabe tanto como parece.
- f) La pelota: Este también suele levantar la mano bastante, pero no tanto para hacer alarde de su gran sabiduría, sino para caerle bien al profe. Le dará la razón siempre, aunque esté diciendo que los elefantes vuelan. Todo vale para convertirse en un teacher's pet.
- g) El gracioso: Lo suyo es hacer que los compañeros se rían y se vale de cualquier artimaña para lograrlo. A veces se pasa un poco y sus bromas no tienen mucha gracia, pero siempre da vidilla.
- h) El que se duerme en clase: No se sabe muy bien qué es lo que hace por las noches o si necesita más horas de sueño que una marmota, pero no falla, siempre se duerme.
- i) El pasota: Está porque tiene que estar, pero preferiría hacer cualquier otra cosa. Le da igual el colegio y vive en su mundo. Suele buscar actividades alternativas para matar el tiempo que tiene que pasar calentando la silla, como hacer grafitis en las mesas.
- j) El vago de manual: No es que pase de todo, sino que todo le da pereza. Hace lo mínimo para sobrevivir. Es de esos alumnos que para un examen estudiará siempre a última hora. Atención, que la vagancia no está reñida con la inteligencia. Puede que saque buenas notas.

2.6 Institutos

2.6.1 Tipos de institutos de nivel medio.

a) Instituto Nacional de Educación Básica

Los centros educativos públicos, son establecimientos que administran y financian el Estado para ofrecer sin discriminación el servicio educacional a los habitantes del país, de acuerdo a las edades correspondientes de cada nivel y tipo de escuela, normados por el reglamento específico. Los centros educativos públicos funcionan de acuerdo con el ciclo y calendario escolar y jornadas establecidas a efecto de proporcionar a los educandos una educación integral que responda a los fines de la presente Ley, su reglamento y las demandas sociales y características regionales del país.

b) Telesecundaria

¿Qué es telesecundaria?

Es una innovación educativa a través de un modelo pedagógico moderno cuyo objetivo consiste en proporcionar educación secundaria a jóvenes que viven en comunidades que no cuentan con el servicio o en lugares en que la cobertura educativa no es suficiente. En el proceso de aprendizaje en Telesecundaria se realiza una serie de actividades secuenciales durante una sesión de 50 minutos. El docente coordina todas las propuestas de trabajo para cada materia incluidas en los materiales de apoyo; pues es un solo docente, responsable del proceso educativo en todas las asignaturas de un grado; que se apoya de material audiovisual y material impreso. El material impreso consta de libros de:

- Conceptos Básicos, presentada como una enciclopedia temática o un libro de consulta.
- Guía de Aprendizaje, es una guía de estudio y cumple la función de organizar y articular los elementos del proceso didáctico.
- Material audiovisual (programas televisivos)
- Telesecundaria utiliza la mediación pedagógica y el constructivismo, elementos necesarios para la formación integral del educando.

Principales Acciones:

- Atender la demanda de Educación Básica en zonas rurales en las que por razones geográficas y económicas no es posible el establecimiento de institutos regulares y técnicos.
- Ofrecer recursos educativos modernos a profesores y estudiantes para desarrollar un proceso interactivo múltiple.
- Capacitación y asistencia técnica
- Seguimiento y monitoreo.
- Ampliación de cobertura

Fundamentación legal:

- El programa surge a través de un convenio en materia de educación a distancia, entre la Secretaría de Educación Pública, de México y el Ministerio de Educación de Guatemala, en 1996.
- El programa de Telesecundaria fue creado por Acuerdo Ministerial No. 39-98 de fecha 3 de marzo de 1998 y se desarrolla como un programa experimental por un período de 5 años.
- Con el Acuerdo Ministerial 675 de fecha 19 de agosto de 2003, y Reglamento con el Acuerdo Ministerial No.1129 del 15 de diciembre del 2003, el modelo se consolida con la creación de los Institutos Nacionales de Educación Básica de Telesecundaria. Requisitos de la Comunidad.
- Que esté ubicada a una distancia no menor de 5km. de otro Instituto de Educación Básica, privado, por Cooperativa, o cualquier otro tipo o modalidad.
- Población escolar mínima de 25 alumnos.
- El alumno, alumna para su inscripción debe presentar Certificado y Diploma de 6to. Grado primaria, Fe de edad y tener una edad mínima de 12 años.
- Que funcione en la comunidad una escuela de primaria completa.
- Que exista interés en el servicio educativo.

- Disponibilidad y compromiso para participar en las actividades del Instituto que así lo requiera.

c) Cooperativa

Artículo 25. Los centros educativos por cooperativa, son establecimientos educativos no lucrativos, en jurisdicción departamental y municipal, que responden a la demanda educacional en los diferentes niveles del subsistema de educación escolar. (Ley de Educación Nacional).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Objetivos

3.1.1 Generales

- Analizar como las altas exigencias académicas y el estrés repercuten en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

3.1.2 Específicos

- Señalar cómo afecta el estrés académico a las habilidades cognitivas, perceptivas y emocionales en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos
- Analizar cómo se genera el estrés académico en los estudiantes del instituto básico por cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos

3.2 Hipótesis

Las altas exigencias académicas provocan estrés en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

3.3 Variable independiente

Las altas exigencias académicas

3.4 Variable dependiente

Provoca estrés en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

3.5 Operacionalización de la hipótesis.

Tabla 1. Operacionalización de la hipótesis

Variable independiente	Indicadores	Índice	Sub Índice	Instrumento de Campo	Unidad de Análisis
Las altas exigencias académicas.	Exigencias académicas	Características	La exigencia académica y el estrés	Boleta de encuesta	Supervisor Directores Docentes Estudiantes

FUENTE: investigación de campo. Institutos Básicos por Cooperativa, sector educativo 1204.4. Comitancillo, San Marcos, agosto de 2024

Variable dependiente	Indicadores	Índice	Sub Índice	Instrumento de Campo	Unidad de Análisis
Provoca estrés en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.	Estrés en el aprendizaje	Características	<ul style="list-style-type: none"> Nosología del estrés Clasificación de los indromes de estrés en la nosología oficiales Orientaciones teóricas del estrés Teorías basadas en la respuesta Teoría basada en el estímulo Teoría basada en la interacción 	Boleta de encuesta	Supervisor Directores Docentes Estudiantes
	Manejo del estrés académico en estudiantes	Concentración	<ul style="list-style-type: none"> Que causas pueden producir el déficit de atención y concentración Otras causas Otras situaciones, como miedo traumas, desmotivación, cansancio Que manifestaciones acompañan a la falta de atención y concentración Recomendaciones generales para 		

			<p>mejorar el deficit de atención y concentración</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como detectar el estrés educativo • Manifestaciones emocionales 		
	<p>Temor por estrés educativo en las tareas educativas</p>	<p>Carateristicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Como detectar el estrés educativo • Manifestaciones emocionales • Cómo prevenir y afrontar el estrés 		
	<p>Estudiantes</p>	<p>Características</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de estudiantes 		
	<p>Institutos</p>	<p>Características</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de institutos de nivel medio. • Instituto Nacional de Educación Básica • Telesecundaria • Cooperativa 		

FUENTE: Investigación de campo. Institutos Básicos por Cooperativa, sector educativo 1204.4. Comitancillo, San Marcos, agosto de 2024.

3.6 Universo y Muestra

Tabla 2. Universo y muestra.

Modalidad	Universo	Muestra
Supervisor	01	01
Directores	03	03
Docentes	15	15
Estudiantes	358	189

FUENTE: investigación de campo. Institutos Básicos por Cooperativa, sector educativo 1204.4. Comitancillo, San Marcos, agosto de 2024

3.7 Formula de muestreo

$$M = \frac{N}{N(D^2) + 1} \quad M = 358 \quad M = \frac{358}{358 (0.0025) + 1}$$

$$M = \frac{358}{1.895} \quad M = 189$$

3.8 Proceso metodológico:

El método general aplicado fue el inductivo-deductivo y para obtener la información se hará uso del método de muestreo probabilístico. El abordaje investigativo se nutre de las fuentes del conocimiento a través del razonamiento deductivo o del inductivo y se operacionaliza con el uso del método, los griegos hicieron la primera contribución al desarrollo del método para descubrir la verdad. El razonamiento deductivo e inductivo es de gran utilidad para la investigación. La deducción permite establecer un vínculo de unión entre teoría y observación y permite deducir a partir de la teoría los fenómenos objeto de observación. La inducción conlleva a acumular conocimientos e informaciones aisladas.

3.8.1 Técnicas de investigación empleadas

Se utilizaron diferentes técnicas bibliográficas y de campo, para poder realizar una investigación objetiva y sistematizada de las que destacan las siguientes: Las técnicas de recolección de datos según Arias (2006 p. 146)

3.8.2 Técnicas de investigación de campo

La investigación de campo es una metodología de investigación que implica la recopilación directa y la observación de datos en el lugar donde ocurre el fenómeno de estudio. En lugar de depender exclusivamente de datos recopilados previamente o de fuentes secundarias, los investigadores se sumergen en el entorno real donde se desarrolla el fenómeno para obtener una comprensión más profunda y contextualizada. Son los mecanismos y maneras de recorrer el camino del método, las practicas conscientes y reflexivas para la actividad que se realiza. Para la recolección de información necesitamos de diversas técnicas adecuadas al objeto de estudio para seguir el camino de la investigación, utilizando la siguiente:

3.8.3 Boleta de encuesta

Según Hernández Sampieri 2003 “La encuesta consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir”. Por lo tanto, realizaremos la encuesta con los estudiantes, docentes y directores de los establecimientos. Consistió en una serie de preguntas cerradas, abiertas y mixtas que se presentó al entrevistado, las cuales respondió de acuerdo a su punto de vista u opinión personal. Aquí la relación del encuestador con el informador se hizo por escrito y personalmente. Y para Arias Galicia (1976) “la entrevista es una forma de comunicación interpersonal que tiene por objetivo proporcionar o recibir información y en virtud de las cuales se toman determinadas decisiones”. Por ello se utilizó con el Supervisor Educativo del área que se investigó.

CAPÍTULO IV

MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo de las diferentes unidades del supervisor, directores, docentes y estudiantes.

1. Cree importante la orientación sobre el manejo de estrés en el proceso de aprendizaje

Tabla 3. Cree importante la orientación sobre el manejo de estrés en el proceso de aprendizaje

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	015	100%	046	24%
NO	000	000	000	000%	000	000%	143	76%
Absoluto	000	000	000	000%	000	000%	000	00%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en municipio de Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 3.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> En algunas ocasiones, pero en realidad fueron antes de que se diera la pandemia. Considero importante la temática 	<ul style="list-style-type: none"> Es importante mencionar que ni por ministerio de educación, o supervisión educativa se ha desarrollado talleres, charlas u orientaciones sobre la temática del estrés. Es importante detallar que es un tema muy usado, pero poco orientado. Es evidente que el estrés es un tema de actualidad ya que el estudiante paso a ser parte de la nueva tecnología

FUENTE: Investigación de campo en municipio de Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

En cuanto a la investigación si se ha recibido orientación sobre la temática del estrés en el aprendizaje, las unidades de análisis: supervisor, directores y docentes un 100% indica que había recibido algún tipo de orientación, más nunca como manejarlo con los estudiantes dentro de su formación, en cuanto a los estudiantes un 24% ha escuchado sobre este tema más desconoce sus causas y efectos, pero un 76% manifiesta que desconoce la enfermedad del estrés y sus repercusiones en el ámbito académico.

2. Importancia de manejar el estrés en el aprendizaje

Tabla 4 Importancia de manejar el estrés en el aprendizaje

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	011	73%	102	54%
NO	000	000	000	000%	004	27%	066	35%
Absoluto	000	000	000	000%	000	00%	021	11%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 4.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a realizar actividades en el aula • Facilitan la capacidad de regular las actividades en el aula. • Permite inclinar la balanza de nuestras acciones en el aula para darle prioridad al aprendizaje del estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconoce el tema • Solo se imparte contenidos, CNB. • En la actualidad los docentes dejan mucho trabajo, por consiguiente, el estudiante no sabe manejar sus impulsiones • Existe indisciplina en los estudiantes en los centros educativo

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

En cuanto a la investigación de campos que si se maneja el estrés en los estudiantes las unidades de análisis el supervisor y directores en un 100% manifiestan que sí se puede manejar el carácter de los estudiantes dentro del salón de clases. En cuanto a los docentes el 73% indican que si se observan cambios de conducta, pero no saben cómo manejarlos y un 27% se dedica solo a brindar el proceso pedagógico y didáctico mas no se involucran en el manejo del estrés, en cuanto a los estudiantes 54% muestran que el docente puede ver diferentes actitudes de los discentes y no se involucra, el 35% no es muy observador de los estudiantes y un 11% no brindo respuesta alguna.

3. Considera que es importante evitar el estrés en los estudiantes

Tabla 5 Considera que es importante evitar el estrés en los estudiantes

Supervisor	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	015	100%	180	74%
NO	000	000%	000	000%	000	000	006	20%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	000	001	06%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 5.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Facilita enormemente los procesos de aprendizaje • Incrementa un alto nivel de atención. • La comprensión del funcionamiento de las tareas • Es importante para que el estudiante pueda manejarlos en las diferentes actividades como en los ámbitos sociales, familiares o religioso. • Cabe mencionar que evitar el estrés ayudara en el rendimiento académico de los estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconocen del tema • No existen el estrés en los estudiantes.

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Es importante mencionar que la investigación de campos sobre la importancia de recibir estimulación para evitar el estrés en los estudiantes las unidades de análisis del supervisor, directores y docentes en un 100% indican que es de suma importancia evitar el estrés en los educandos, en cuanto a los estudiantes el 74% manifiesta que los estudiantes se ven presionados en la realización de demasiadas tareas por parte de los docentes y eso hace el estudiante se agobie y se estrese, pero 20% considera que cada estudiantes debe de estar preparado para el proceso académico de manera exigente el 6% no brindo respuesta a dicha interrogante.

4. Cree que las múltiples tareas son las causantes del estrés en los estudiantes

Tabla 6 Cree que las múltiples tareas son las causantes del estrés en los estudiantes

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	010	67%	173	92%
NO	000	000%	000	000%	005	33%	014	007%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	00%	002	001%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 6.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Es eminente que los docentes deben de conocer cuántas tareas debe asignarle al estudiante para que el mismo no tenga que manejar un estrés estudiantil. • Es importante en la actualidad que los docentes puedan venir y saber cuánta tarea tienen por curso o área para no recargarlos. • Es eminente que los estudiantes no manejen estrés en la actualidad ya que las tareas son de manera digitalizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • No conoce el tema • No todos son capaces de aprender mentalmente

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Según la investigación de campo el supervisor y directores en un 100% manifiestan que las múltiples tareas asignadas causan estrés en los estudiantes, en cuanto a los docentes un 67% manifiestan que las múltiples tareas crean un nivel muy alto de estrés, un 33% manifiesta que no afecta, en cuanto a los estudiantes un 92% se sienten recargados en el trabajo académico y por eso se mantienen de mal humor o con cansancio y con poco deseo de aprender o de llegar al centro educativo, el 7% considera que las tareas son reguladas y el 1% de los estudiantes no brindo respuesta a la interrogante.

5. La importancia de tener conocimiento sobre las acciones para evitar el estrés y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes

Tabla 7 La importancia de tener conocimiento sobre las acciones para evitar el estrés y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	014	93%	179	95%
NO	000	000%	000	000	001	007%	009	04%
Absoluto	000	000%	000	000	000	00%	001	01%
TOTAL	001	100%	003	100	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 7.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Todo docente debe de estimular el aprendizaje para crear estudiantes capaces de responder a las exigencias académicas. • Las acciones en beneficio del estrés académico deben de dar de manera constante en beneficio de la calidad educativa. • Evitar el estrés en los estudiantes sería fundamental para crear estudiantes comprometidos con su formación. • Es importante orientar a los educadores sobre el estrés y cómo manejarlo de forma positivas en beneficio de ellos mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los docentes no les interesan el estado emocional del estudiante, ellos solo se dedican al desarrollo del aprendizaje. • Los estudiantes no tienen la suficiente confianza de comunicarse con los docentes por miedo a ser rechazados.

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Es importante mencionar que los supervisores, directores en un 100% indican que ellos tratan de velar por el estrés en los estudiantes que están viviendo por diferentes circunstancias en cuanto a los docentes en un 93% manifiestan que cualquier problema que atraviesa el estudiante los puede estresar, no solo lo académico por ello es importante ser muy observador en el desarrollo de las conducta de los estudiantes y un 7% considera que los padres deben de velar estos temas, en cuanto a los estudiantes 95% manifiesta que los docentes deben de estar más atento a velar el estrés de los discentes para mejorar el nivel académico, pero un 4% identifica que afecta a los estudiantes con problemas de casa o sentimentales, y el 1% no brindo respuesta.

6. Considera que en la actualidad los estudiantes sufren de estrés académico en su proceso de formación

Tabla 8 Considera que en la actualidad los estudiantes sufren de estrés académico en su proceso de formación

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	012	80%	175	93%
NO	000	000%	000	000%	003	20%	009	05%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	00%	005	02%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 8.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Todo proceso de estimulación del cerebro ayuda en la formación integral del estudiante • El cerebro funciona de manera integral con el aprendizaje de manera natural. • Cada proceso formativo esta pasado a la estimulación del aprendizaje. • Es importante resaltar que 	<ul style="list-style-type: none"> • No conocen del tema • Los estudiantes no expresan sus sentimientos

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

De acuerdo a la investigación de campo sobre que, si los estudiantes sufren de estrés académico cabe mencionar que las unidades de análisis del supervisor y directores en un 100% manifiestan que si porque no pueden controlar el nivel de tareas asignadas en cada cursos o áreas en cuanto a los docentes un 80% manifiesta que si sufren y un 20% manifiesta que los estudiantes no muestran estrés, en cuanto a los estudiantes 93% indica que si sufren estrés académico ya que carecen del manejo de tecnología para investigar sus trabajos los cuales son demasiados el 5% considera que están bien y un 2% se abstuvo de la respuesta.

7. La falta de concentración en los estudiantes se relaciona con problemas de estrés.

Tabla 9 La falta de concentración en los estudiantes se relaciona con problemas del estrés.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	013	88%	135	72%
NO	000	000%	000	000%	002	12%	050	26%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	00%	004	02%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 10.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante mencionar que es una de tantas razones por lo que el estudiante no preste atención en clases ya que el mismo tiene diferentes áreas don se ve inmerso en su diario vivir. • La concentración se pierde por el estrés o el cansancio de tanto trabajo. • Nadie puede esconder que la exigencia académica es alta en beneficio del rendimiento académico de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante que este acostumbrado a trabajar bajo presión su rendimiento es el óptimo. • Hay estudiante que piden el interés por ello bajan en el rendimiento académico

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Es evidente que la falta de concentración es un factor que influye en la formación de los estudiantes es por ello que los supervisores y directores en un 100% manifiestan que los docentes siempre están distraídos por factores de cansancio y estrés, en cuanto a los docentes un 88% considera que el estrés afecta de manera directa la concentración y el 12% que los estudiantes no organizan bien su tiempo, en cuanto a los estudiantes el 72% indicó que es importante apoyar a los estudiantes que reflejen una concentración muy baja el 26% ratifica que todo estudiante debe está atento y dispuesto a las exigencias o demandas educativas actuales, pero el 2% no respondió dicha interrogante.

8. Considera que no tratar el estrés afecta el desempeño de los estudiantes.

Tabla 10 Considera que no tratar el estrés afecta el desempeño de los estudiantes.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	011	73%	157	83%
NO	000	000%	000	000%	004	27%	024	13%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	00%	008	04%
TOTAL	001	100%	003	100	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 10.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes que no reciben atención psicológica se ven afectados en el rendimiento académico. • El docente debe de verificar cuando el estudiante este manifestando el estrés por medio de su conducta. • Los estudiantes con estrés pueden manifestar conductas agresivas y por consiguiente su desempeño no es el optimo • Es un tema que esta afecta en la actualidad los estudiantes con el rechazo a su formación académica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconocen del tema • Todos los docentes se encargan de impartir su docencia es deber de los padres velar por el estrés de sus hijo y ayudarlo a manejarlo.

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

De acuerdo a la interrogante sobre el estrés afecta el desempeño de los estudiantes el supervisor y directores ratifican de manera elocuente que los estudiantes que sufren estrés deben de ser atendidos por un experto en el tema para que no caigan en depresión, es por ello que los docentes en un 73% indican que este tema se debe de abordar con responsabilidad en beneficio de los estudiantes pero un 27% manifiesta que el estrés se puede manejar correctamente haciendo deporte, en cuanto a la unidad de análisis de los estudiantes el 83% indican que los docentes deben de contar con material para apoyar a sus estudiantes para manejar de manera correcta el estrés y que su desempeño sea el óptimo, el 13% considera que ellos no padecen de estrés y el 4% no brindo ninguna respuesta por desconocimiento del tema.

9. Considera que al manejar el estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad

Tabla 11 Considera que al manejar el estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	015	100%	182	96%
NO	000	000%	000	000%	000	000%	002	01%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	000%	005	03%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Tabla 11.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante mencionar que el estudiante que maneje sus emociones o el estrés alcanzaría una educación de calidad. • Todo proceso debe estar motivado, para que el estudiante no sufra de estrés y que fortalezca sus capacidades intelectuales. • Cada docente debe de contar con el conocimiento y el manejo apropiado del estrés y así logara la eficacia y la eficiencia de cada estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes deben de estar preparado para enfrentar los retos de una educación exigente y de calidad.

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Según la investigación de campo considera que al manejar el estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad es por ello que el supervisor, directores y docentes ratifican que el estudiante que maneja el estrés rendirá de mejor manera dentro y fuera del salón de clases, en cuanto a los estudiantes un 96% indican que sus compañeros que demuestran conductas no adecuadas son los que están sufriendo estrés y que es necesario tratarlo de manera inmediata, más el 1% considera que todos los aspectos del estrés es psicológico, pero un 3% se abstuvo de brindar respuesta.

10. Considera importante recibir orientación sobre el estrés y como tratarlo en clase.

Tabla 12 Considera importante recibir orientación sobre el estrés y como tratarlo en clase.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	001	100%	003	100%	015	100%	186	98%
NO	000	000%	000	000%	000	000%	000	00%
Absoluto	000	000%	000	000%	000	000%	003	02%
TOTAL	001	100%	003	100%	015	100%	189	100%

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos

12.1

SI PORQUE	NO PORQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Sería muy importante para que orienten a los docentes, directores y padres de familia para que puedan brindar apoyo cuando sea necesario • Es necesario que los docentes estén preparados para apoyar a los estudiantes sobre el manejo del estrés para una formación integral. • En la actualidad el Ministerio de Educación debería preparar de mejor manera a los docentes sobre el estrés y sus efectos en el rendimiento académico 	

FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Interpretación

Según la investigación de campo los supervisores, directores y docentes en un 100% están en la disposición de recibir orientación sobre el estrés académico de los estudiantes y sus efectos en el rendimiento académico, en la actualidad los estudiantes están recargados de actividades educativas, deportivas, sociales y culturales lo que se ve reflejado en el estrés estudiantil, en cuanto a los estudiantes un 98% de los estudiante consideran que es de suma importancia para mejorar sus emociones, pero un 2% no brindo respuesta.

4.2 Comprobación de la hipótesis

Después de tabular, analizar e interpretar la información obtenida de las unidades de análisis en el trabajo de campo, se procede a comprobar la hipótesis planteada: Las altas exigencias académicas provocan estrés en el aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos, por la razón se presentan los siguientes resultados.

Según tabla No.3

En cuanto a si se ha recibido orientación sobre la temática del estrés en el aprendizaje, se puede decir que en las unidades de análisis de: supervisor, directores y docentes un 100% indica que había recibido algún tipo de orientación, más nunca como manejarlo con los estudiantes dentro de su formación académica, en cuanto a los estudiantes un 24% ha escuchado sobre este tema más desconoce sus causas y efectos, pero un 76% manifiesta que desconoce la enfermedad del estrés y sus repercusiones en el ámbito académico.

Según tabla No. 5

Es importante mencionar que la investigación de campo sobre la importancia de recibir estimulación para evitar el estrés en los estudiantes las unidades de análisis del supervisor, directores y docentes en un 100% indican que es de suma importancia evitar el estrés en los educandos, en cuanto a los estudiantes el 74% manifiesta que los estudiantes se ven presionados en la realización de demasiadas tareas por parte de los docentes y eso hace el estudiante se agobie y se estrese, pero 20% considera que cada estudiantes debe de estar preparado para el proceso académico de manera exigente el 6% no brindo respuesta a dicha interrogante.

Según tabla No.7

Es importante mencionar que los supervisores, directores en un 100% indican que ellos tratan de velar por el estrés en los estudiantes que están viviendo por diferentes circunstancias en cuanto a los directores en un 93% manifiestan que cualquier problema que atraviesa el estudiante los puede estresar, no solo lo académico por ello es importante ser muy observador en el desarrollo de las conducta de los estudiantes y un 7% considera que los padres deben

de velar estos temas, en cuanto a los estudiantes 95% manifiesta que los docentes deben de estar más atento a velar el estrés de los discentes para mejorar el nivel académico, pero un 4% identifica que lo afecta a los estudiantes son problemas de casa o sentimentales, pero el 1% no brindo respuesta

Según tabla No. 9

Es evidente que la falta de concentración es un factor que influye en la formación de los estudiantes es por ello que el supervisor y directores en un 100% manifiestan que los estudiantes siempre están distraídos por factores de cansancio y estrés, en cuanto a los docentes un 88% considera que el estrés afecta de manera directa la concentración y el 12% que los estudiantes no organizan bien su tiempo, en cuanto a los estudiantes el 72% indico que es importante apoyar a los estudiantes que reflejen una concentración muy baja el 26% ratifica que todo estudiante debe está atento y dispuesto a las exigencias o demandas educativas actuales, pero el 2% no respondió dicha interrogante.

Según tabla No. 10

De acuerdo a la interrogante sobre el estrés afecta el desempeño de los estudiantes el supervisor y directores ratifican de manera elocuente que los estudiantes que sufren estrés deben de ser atendidos por un experto en el tema para que no caigan en depresión, es por ello que los docentes en un 73% indican que este tema se debe de abordar con responsabilidad en beneficio de los estudiantes pero un 27% manifiesta que el estrés se puede manejar correctamente haciendo deporte, en cuanto a la unidad de análisis de los estudiantes el 83% indican que los docentes deben de contar con material para apoyar a sus estudiantes para manejar de manera correcta el estrés y que su desempeño sea el óptimo, el 13% considera que ellos no padecen de estrés y el 4% no brindo ninguna respuesta por desconocimiento del tema.

Según tabla No. 11

Según la investigación de campo considera que al manejar el estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad es por ello que el supervisor, directores y docentes ratifican en un 100% que el estudiante que maneja el estrés rendirá de mejor manera dentro y fuera del salón de clases, en cuanto a los estudiantes un 96% indican que sus compañeros que demuestran conductas no adecuadas son los que están sufriendo estrés y que es necesario tratarlo de manera inmediata, más el 1% considera que todos los aspectos del estrés es psicológico, pero un 3% se abstuvo de brindar respuesta.

Por lo antes expuesto y de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación de campo la hipótesis queda comprobada en un **100%** lo cual indica que: El estrés está afectando de manera directa la formación integral es por ello la importancia de la temática investigada para apoyar de manera directa en beneficio de la educación mental de los estudiantes y crear en ello, porque en la realidad no se le ha dado prioridad al manejo del estrés en los centros educativos en la actualidad.

4.3 Conclusiones

1. Es importante mencionar que durante la investigación las diferentes unidades de análisis establecidas en la investigación desconocen el manejo del estrés en los estudiantes la cual hace evidente que los estudiantes en la actualidad son muy agresivos o están muy sobre protegidos creando un ambiente muy difícil dentro del salón de clases.
2. En los diferentes centros educativos no existe un orientador o psicólogo que trabaje temas relacionado al estrés o al manejo de este creando así un ambiente complicado en relación con la conducta de los estudiantes.
3. Es importante mencionar que los docentes no apoyan al estudiante para realizar actividades que fortalezcan la recreación como aspecto de mejora en el estrés estudiantil.
4. Los estudiantes están muy recargados de tareas y actividades lo que indica que el estrés que esta maneja el estudiante es alto.
5. Dentro de la investigación el centro educativo no cuenta con material en fisco o audiovisual sobre el manejo del estrés.

4.4 Recomendaciones

1. En los centros educativos se pueda implementar actividades al manejo del estrés estudiantil, para lograr una mejor educación de calidad.
2. Los centros educativos deben de contar con orientador por establecimiento para que puedan tratar temas relacionados con temas motivacionales o de apoyo estudiantil, como en esta investigación del estrés.
3. Es importante mencionar que el docente no solo se debe de dedicar a desarrollar su docencia, sino que también velar por los aspectos emocionales de los estudiantes desde el estrés académico y sus efectos.
4. Los docentes deben de regular las tareas por áreas para evitar que los estudiantes se vean afectados con el estrés.
5. Mejorar el estrés del estudiante con actividades recreativas donde puedan disfrutar participar y ser parte del cambio de conducta y de personalidad.

CAPÍTULO V

MARCO PROPOSITIVO

5.1 Denominación de la propuesta

Guía de orientación para el anejo del estrés en el aula, por las altas exigencias académicas en los estudiantes de Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

5.2 Introducción

La presentación de la "Guía de orientación para el manejo del estrés en el aula por las altas exigencias académicas en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos" aborda una problemática crucial en el entorno educativo. La carga académica y las exigencias cada vez mayores pueden desencadenar altos niveles de estrés en los estudiantes, afectando el rendimiento académico y bienestar emocional. La elaboración de esta guía de orientación se justifica como una herramienta esencial para los docentes y la comunidad educativa en general, permitiendo la identificación y gestión efectiva del estrés en el aula.

Esta guía proporciona estrategias prácticas, basadas en el conocimiento psicológico y pedagógico para que los docentes puedan apoyar a los estudiantes a enfrentar el estrés académico. Además, busca fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable y equilibrado, donde las demandas académicas no afecten negativamente el desarrollo integral de los estudiantes. Esta guía se enfoca en ofrecer orientación práctica tanto para los estudiantes como para los docentes, proporcionando técnicas que ayuden a identificar y comprender el estrés en el entorno educativo. La finalidad es contribuir a la creación de un ambiente que no solo fomente el éxito educativo, sino también el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, asegurando que las exigencias académicas no se conviertan en un obstáculo insuperable, sino en un reto manejable y formativo.

5.3 Justificación

Esta guía de orientación se fundamenta en la necesidad urgente de abordar el impacto del estrés académico en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos. La creciente presión académica puede llevar a consecuencias adversas que afectan no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes. El estrés académico se ha convertido en un factor determinante que influye en la calidad de la experiencia educativa. Numerosos estudios señalan que el estrés prolongado afecta negativamente la capacidad de los estudiantes para aprender de manera efectiva, disminuyendo la concentración, la memoria y el rendimiento general.

Esta guía pretende proporcionar un marco de apoyo para los estudiantes y docentes, ofreciendo herramientas concretas que permitan reducir el impacto del estrés y promover un ambiente de aprendizaje más equilibrado. La implementación de estrategias para manejar el estrés en el aula no solo es una respuesta a las necesidades actuales de los estudiantes, sino que también contribuye a la formación de individuos más resilientes y preparados para enfrentar los desafíos de la vida académica y profesional. Al proporcionar recursos que faciliten la identificación y gestión del estrés, esta guía se convierte en un recurso fundamental para mejorar el proceso educativo y promover el desarrollo integral de los estudiantes.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivos generales

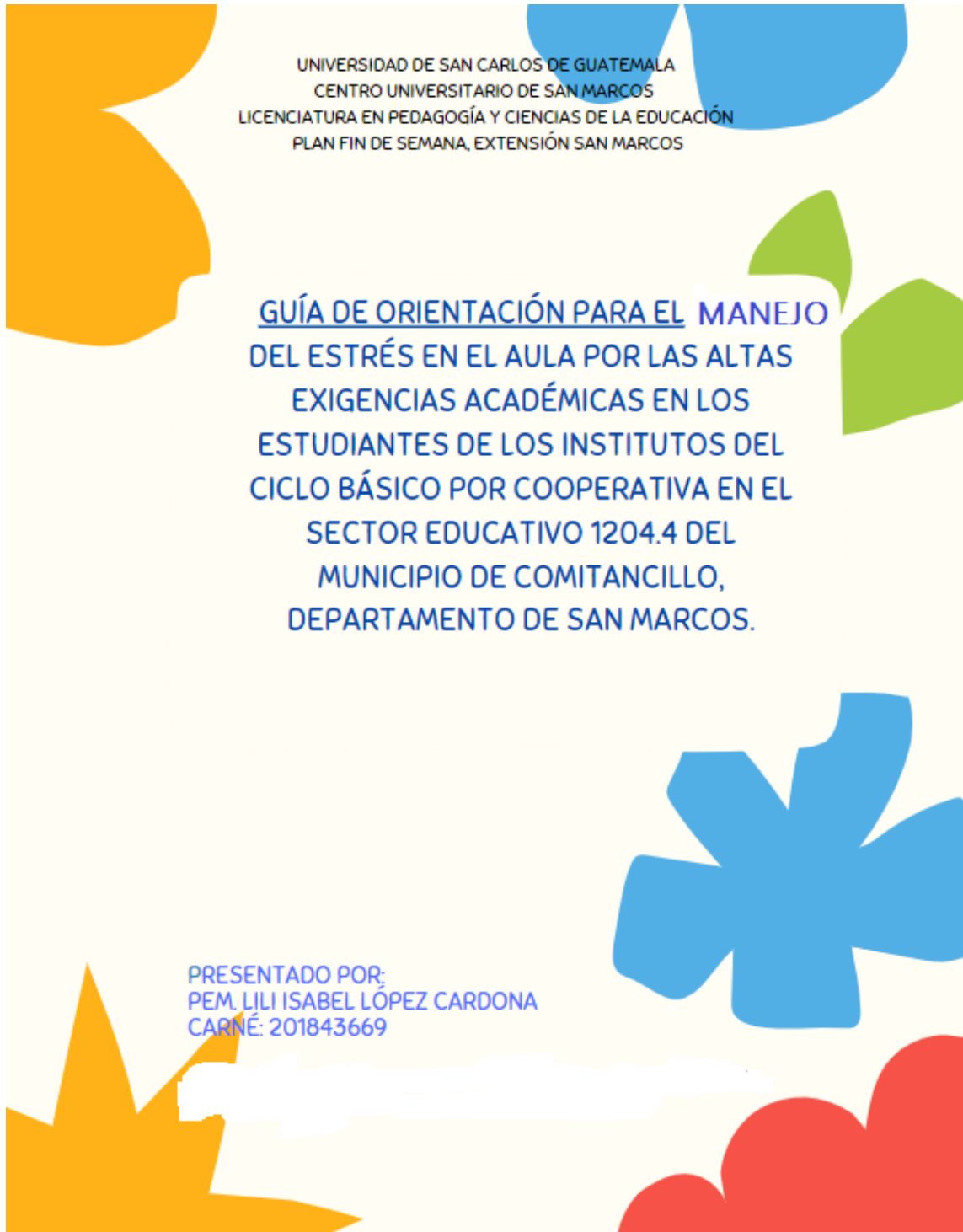
Proporcionar una guía de orientación efectiva para la gestión del estrés en el aula debido a las altas exigencias académicas, enfocada en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos, con el fin de mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico.

5.4.2 Objetivos específicos

- Identificar las principales fuentes de estrés académico en los estudiantes de los Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.

- Desarrollar estrategias prácticas y técnicas de manejo del estrés que puedan ser implementadas por los estudiantes dentro y fuera del aula.

5.5 Desarrollo de la propuesta



Eje No.1

Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico

Guías de orientación para el manejo del estrés

- ¿Qué es y por qué se genera el estrés académico?

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

a) Estresores académicos

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

- **Exigencias internas:** es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.
- **Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

b) Estresores no académicos

- Además de lo académico, debemos considerar una serie de situaciones vitales que nos estresan y que repercuten también en nuestro estado emocional y físico. A continuación, se presenta una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, con el listado de situaciones estresantes más comunes:
- Separación
- Lesión o enfermedad personal

- Matrimonio
- Despido del trabajo y/o cesantía
- Reconciliación de pareja
- Cambio de salud de un miembro de la familia
- Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano)
- Embarazo
- Incorporación de un nuevo miembro a la familia
- Muerte de un amigo
- Problemas legales
- Comienzo o fin de etapa académica
- Cambio en las condiciones de vida
- Cambio de residencia
- Cambio de actividades sociales
- Cambio de hábito de dormir
- Cambio de hábitos alimentarios
- Vacaciones

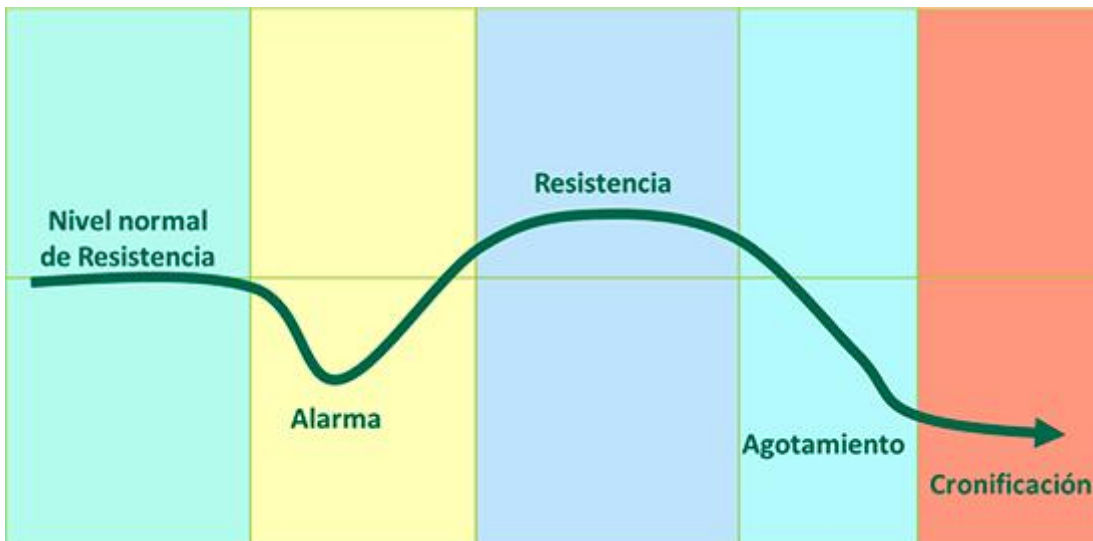
c) ¿Cómo se manifiesta el estrés?

- Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.
- Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

- Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento.
- Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de codificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.
- Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas.

d) Fases del estrés

Tabla 13 Fases del estrés académico



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

- e) Manifestaciones físicas
- a) Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:
- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
 - Cansancio y fatiga
 - Dolores de cabeza o jaquecas

- Dolor de estómago y/o color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

b) Manifestaciones psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente
- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente

c) Manifestaciones conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Necesidad de estar solo, aislarse
- Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)
- Preferir otras actividades por sobre el estudio
- Uso de fármacos para dormir (automedicados)
- Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)
- Aumento del consumo de café y/o tabaco
- Dejar de asistir a clases
- Frecuente participación en carretes poco saludables
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente

d) Prevención y afrontamiento del estrés académico

Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos.

Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas

- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Mantener ciclos de sueño estables
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Practicar relajación y respiración profunda
- Mantener el sentido del humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad

e) Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década del 30. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina “progresiva” ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual. La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares.

- **Piernas:** extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo
- **Tronco:** hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos
- **Hombros:** levantar hacia las orejas y llevarlos atrás
- **Cuello:** llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados
- **Ojos:** cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño
- **Músculos del habla:** levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba

Eje No. 2

Consejos infalibles para controlar el estrés académico en época de exámenes

Conceptualización

En la época de exámenes, la época de pánico para la mayoría de estudiantes. En esta etapa de su vida el estrés académico forma parte de ellos y como en muchas ocasiones resulta imposible evitarlo, deben aprender a controlarlo. Tienen que ser capaces de elegir si están dispuestos a que ese estrés les domine y afecte negativamente o si por el contrario quieren que les ayude a mejorar su estudio si se acostumbran a seguir una serie de pautas y consejos.

1. Causas del estrés académico

a) Los motivos por los que suele aparecer el denominado estrés académico son:

- Falta de planificación y organización.
- Presión por conseguir buenos resultados.
- Competitividad.
- Falta de motivación.

Sabemos que es difícil, pero tenemos que intentar sacar provecho a ese estrés académico que se siente para pasar a convertirlo en algo positivo. Si comparamos a un estudiante abrumado por el estrés con un estudiante que verdaderamente es capaz de usar esa tensión y esa ansiedad para centrarse y alcanzar mejores resultados, nos hace ver que esa es su forma de reaccionar al enfrentarse a dificultades. Es bueno parar y reflexionar sobre las opciones para que puedan elegir el camino que les conducirá a su objetivo final. Estas técnicas de estudio pueden resultarles muy útiles para apartar esas sensaciones negativas y centrarse en el estudio, consiguiendo sacar el mayor rendimiento al tiempo que invierten entre libros y apuntes.

Ilustración 1 Efectos del estrés

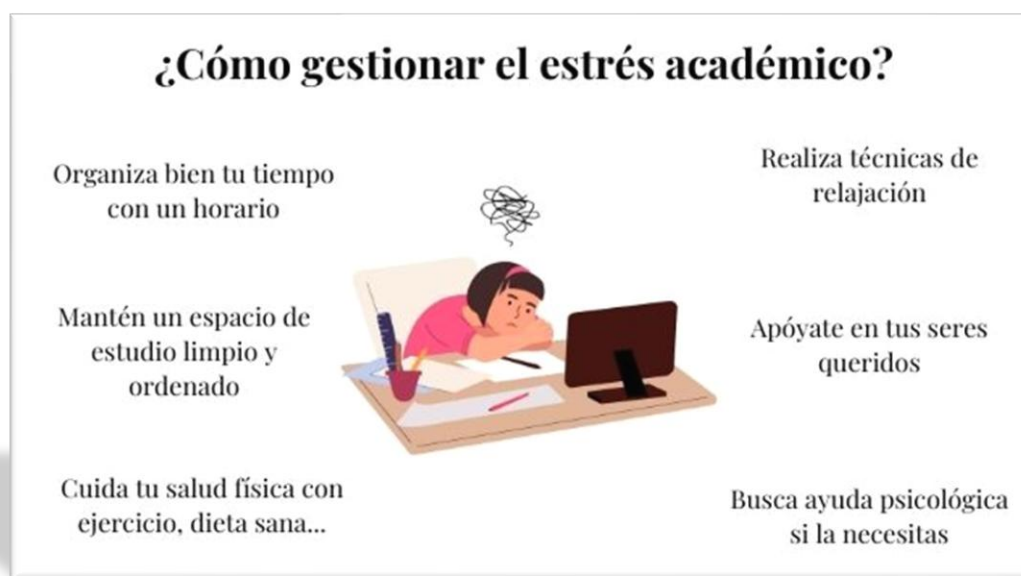


FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

2. Consejos para combatir el estrés académico

- Aquí mostramos algunos consejos para lograr que el estrés académico no logre bloquearlos.
- No agobiarse, positividad, ante todo
- Lo esencial, tienen que ser conscientes de que hay que estudiar y trabajar duro, pero esto es algo que tiene que venir de ellos por lo que deben estar dispuestos a ciertos “sacrificios”. Está claro que no es una tarea fácil, pero si se dejan llevar por pensamientos negativos y derrotistas será muy complicado salir de ahí.
- De acuerdo con lo que explica Kelly McGonigal, psicóloga y ponente de la Universidad Stanford, es más positivo que los estudiantes acepten el estrés en lugar de que intenten que desaparezca por completo. De esta forma son capaces de afrontar con mayor positividad algunas situaciones, considerarlas como un desafío que deben superar.
- Cuando una persona trabaja, es constante y de verdad desea superarse, los nervios pueden estar ahí, por supuesto que sí, pero aprenden a controlarlos y a focalizar esa ansiedad en los estudios.

Ilustración 2 como gestionar el estrés



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

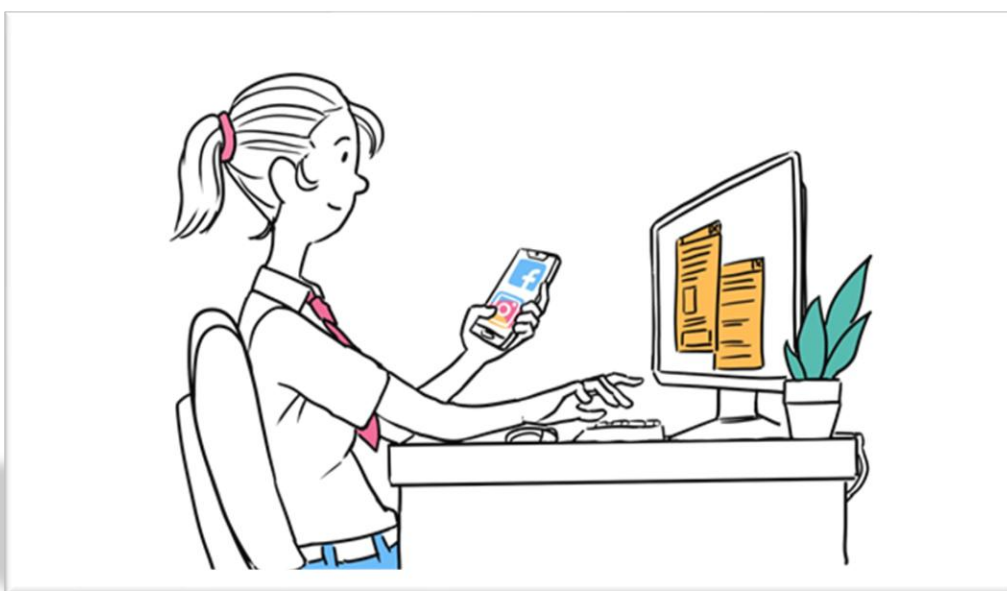
3. No a las distracciones

- Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat... estas y otras muchas redes sociales forman parte de la vida del estudiante y de su día a día más cotidiano. Hoy en día es prácticamente impensable que un adolescente no tenga un perfil en una de estas redes sociales. Lo importante es que sepan poner en orden sus prioridades en épocas de estudio.
- Un método para lograrlo sería integrar la técnica denominada ABC (Awareness, Breathing, Choosing Mindfully). Podemos entrenar a nuestro cerebro para que se centre en la tarea que le toque desempeñar en un momento determinado para no perder la concentración. La técnica ABC proporciona las herramientas para llevar esto a cabo. La A representa la palabra awareness, lo que traducimos por conocimiento o percatación.
- Esto permite que el estudiante deje de hacer lo que sea que esté haciendo para pasar a reconocer la distracción que lo aleja del estudio. La B representa la palabra breathing o control de la respiración lo que les permitirá reflexionar sobre las distintas opciones que tengan a su disposición. Finalmente, la C es la que permite que el

estudiante sea consciente a la hora de decidir qué debe hacer ante esa distracción, si bien aprende a lidiar con ella o directamente decide descartarla.

- ¿Queremos sacar buenos resultados? pues es su obligación ser responsables a la hora de organizar su tiempo empleándolo de forma efectiva. Puede ser complicado aislarse mientras se estudia ya que todo lo que antes no era importante ahora lo parece y prefieren hacer cualquier otra actividad antes que estudiar. Mantener en mente unos objetivos puede ayudar a que el estudiante se concentre en la tarea que tenga delante.

Ilustración 3 sacar buenos resultados



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

4. Tomar descansos regularmente

Pese a que es una época de mucho estrés y deben intentar rendir al máximo, es muy importante saber organizar las horas de estudio para no agobiarse. Del mismo modo que deben evitar las distracciones, también es esencial saber cuándo parar y tomar un descanso o se saturarán. Muchos estudiantes pasan los días previos a los exámenes sentados frente a libros y apuntes sin realizar ninguna otra actividad. Sin embargo, realizar ejercicio moderado estimula la memoria y ayuda a relajarse de cara a los exámenes. Tomar pequeños descansos que permitan desconectar por un tiempo les ayudará a retomar el estudio con más energía.

Desde el MIT, Instituto Tecnológico de Massachusetts, aconsejan que los estudiantes elaboren un horario de descansos para que su mente consiga mantenerse productiva y en alerta. Es esencial organizar el material de estudio y las horas que van a invertir. Para ello estudiar en bloques de una hora con 10 minutos de descanso y repasar el material de distintas formas, ya sea en voz alta, haciendo pequeños resúmenes del tema o redactando una serie de preguntas, pueden ayudar a entender mejor lo estudiado hasta el momento. De esta forma el cerebro trabaja y aprende de manera dinámica, empleando distintas técnicas lo que le ayuda a retener la información de manera más sencilla.

Si la concentración no es su punto fuerte, tener el teléfono desconectado durante las horas de estudio y encenderlo únicamente durante los periodos de descanso también será de mucha ayuda. Fijar un horario para acceder a redes sociales al final del día también será muy efectivo ya que indicará que las horas de estudio han terminado.

Ilustración 4 importancia de tomar descansos y relajarse



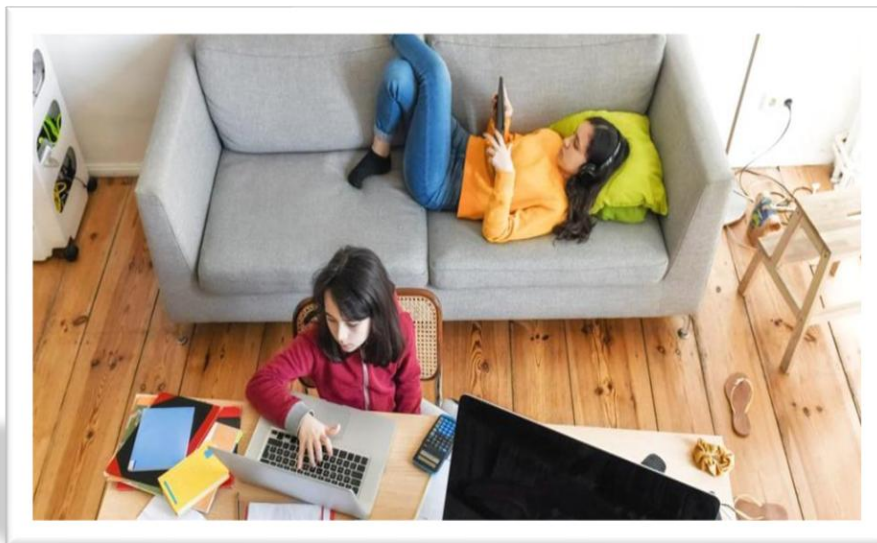
FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

5. Elegir un lugar adecuado para estudiar

Estar tumbado en el sofá de casa no es lo más aconsejable a la hora de ponerse a estudiar ya que la concentración no rinde al 100% y se suele estar rodeado de distracciones que alejan

del estudio. Lo más aconsejable es estudiar en un entorno que permita centrarse, un lugar tranquilo, luminoso que permita estudiar en silencio y sin tener distracciones a su alcance. También es buena idea repasar el material necesario antes de ponerse a estudiar (bolígrafos, subrayadores, apuntes etc.) para evitar levantarse de la mesa cada vez que necesiten algo puesto que pierden tiempo y concentración.

Ilustración 5 elegir un lugar adecuado



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Utilizar sus propios apuntes

Aunque para muchos esto pueda parecer una nimiedad puede ser su mayor aliado. Tomando apuntes en clase se aprende a escuchar, a pensar y a escribir ya que deben estar atentos a las explicaciones del profesor para extraer lo más importante. Está claro que los apuntes de un compañero pueden ayudar para complementar una información, pero también es muy posible que no entiendan del todo las explicaciones anotadas por el compañero ya que cada uno tiene un estilo de escritura y lo normal es que tome los apuntes de manera diferente. Se trata de resumir lo más destacable con sus propias palabras para así entenderlo y recordarlo más fácilmente. En la mayoría de las ocasiones, la clave es que sean capaces de resumir el contenido al máximo, pero sin dejar fuera ningún dato clave para que cuando se pongan a estudiar ya tengan una idea de lo que trata el tema en cuestión y no les pille de nuevas.

Desde la Universidad de Exeter en Inglaterra, explican que tomar notas ayuda a recordar lo estudiado hasta el momento y sirve para repasar los distintos conceptos aprendidos a lo largo de un periodo de tiempo. Es muy importante ser críticos a la hora de tomar notas para quedarse tan solo con lo esencial. Si hacen esto correctamente, las horas de estudio se verán reducidas y los estudiantes dispondrán de una base desde un primer momento, aprenderán los conceptos más rápidamente y gracias a los apuntes, dispondrán de un resumen muy útil que les servirá para la realización de trabajos y como repaso en época de exámenes.

Ilustración 6 apuntes



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

6. Planificar el estudio

Puede que esto no parezca tan sorprendente pero lo que sí lo es, es la cantidad de estudiantes que ignoran los beneficios de crear un horario de estudio personalizado. Con una planificación acorde a su calendario de exámenes, su estudio puede mejorar notablemente en términos de productividad y también puede mejorar sus niveles de motivación al saber a lo que se enfrentan cada día por anticipado sin dejarlo todo para el último momento.

a) Este método del MIT para desarrollar un plan de estudio parece muy efectivo:

- Comienza a organizarte desde el primer día. Prepara un horario con los trabajos a realizar, los exámenes, los días de estudio para poder trabajar en base a ello.
- Evalúa el tiempo del que dispones. Una vez tengas tu horario, aprovecha el tiempo al máximo, pero no te pases el día estudiando sin tomar ningún descanso.
- Establece prioridades. Percátate de las áreas en las que te sientes más seguro y confiado y refuerza las que consideres que son tu punto débil.
- Selecciona la manera más adecuada para estudiar. Organízate de la manera que consideres se adapta mejor a ti y a tu plan de estudios.
- Sigue el plan establecido. De esta manera serás capaz de controlar el tiempo y podrás mantenerte al día.

Ilustración 7 planificación de estudio



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

f) Dormir lo suficiente

Para la gran mayoría de estudiantes, las horas de sueño son las primeras perjudicadas cuando llega el momento de entregar trabajos o ponerse a estudiar. Sin embargo, desde el punto de vista académico, el sueño ayuda a que el cerebro asimile y recuerde mejor la información. Hay estudiantes que prefieren madrugar y estudiar a lo largo del día y otros que optan por estudiar a lo largo de la noche. Ambas opciones son perfectamente lícitas pero deben parar a una hora prudente para desconectar del estudio, asimilar toda la información y descansar para poder rendir al máximo el día siguiente.

Según estudios de la Society for Neuroscience, dormir ayuda a reforzar todas las ideas y los conceptos estudiados a lo largo del día e incluso vincula datos nuevos con los que se han aprendido previamente. Algunos de sus hallazgos desvelan que un buen descanso, además de ayudar a retener de manera más eficaz esos nuevos conocimientos, también sirve para disponer de una mayor capacidad a la hora de resolver problemas y ayuda a desarrollar un pensamiento más creativo en el alumno.

Ilustración 8 la importancia de dormir



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

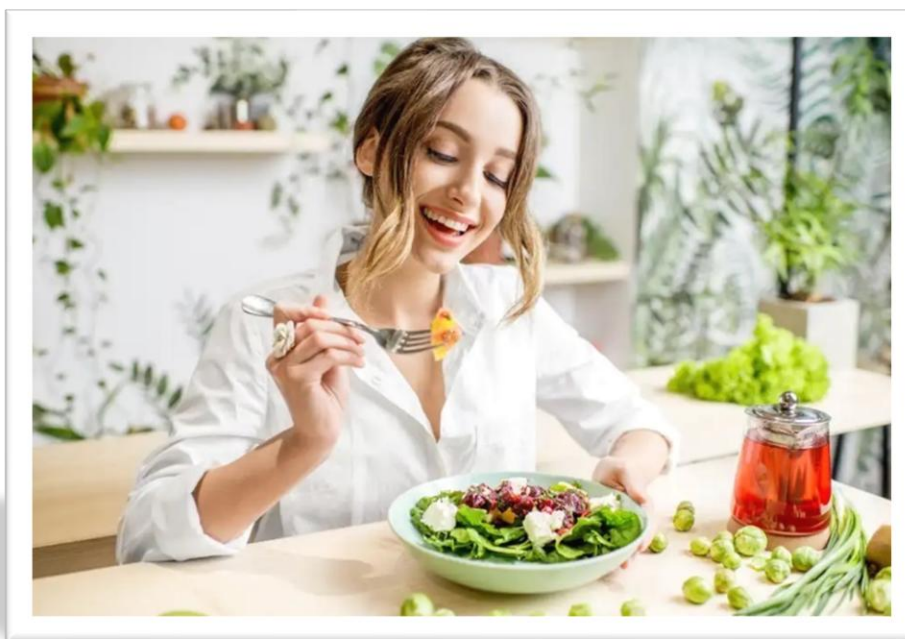
g) Comer de manera equilibrada y realizar algo de ejercicio

Está demostrado que la alimentación y el descanso son dos de los factores más importantes para mejorar el rendimiento académico, por lo que mantener una dieta equilibrada y realizar

algo de ejercicio también ayudará en época de exámenes, sobre todo a desconectar tras largas horas de estudio.

En definitiva, trabajar más o menos depende siempre de uno mismo. Sabemos que no es plato de buen gusto para un estudiante tener que abandonar su vida social para centrarse en el estudio. Si verdaderamente desea tener un futuro profesional próspero y exitoso es necesario que entienda la importancia de saber organizarse y poner en orden sus prioridades para sacar el máximo partido a todas esas horas invertidas en su formación, unas horas que luego le servirán de muchísima ayuda para lograr aquello que se proponga tanto en el presente como en el futuro.

Ilustración 9 comer bien



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Eje No. 3 Ejercicios en el aula para evitar el estrés

PROGRAMA TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula)

1) AUTO-OBSERVACIÓN

Definición: capacidad de prestar atención a uno mismo en tres niveles: mental, emocional y corporal sin identificar-se con aquello observado (disociación) y al entorno (observación).

Ejercicio

Escaneado: preparamos un folio con una silueta del cuerpo humano dibujada en él y lápices de colores. En una postura adecuada, repasamos el estado de cada parte del cuerpo de pies a cabeza como si nuestra atención fuese un escáner. Reflejaremos las sensaciones negativas en el dibujo (dolor, tensión, frío) y las positivas. Después nos preguntaremos: ¿cómo está mi cabeza/cerebro? (pegajoso, sereno, plano, tenso) y lo dibujamos. Finalmente nos preguntamos acerca de cómo está nuestro corazón (alegre, triste, alterado)

2. RESPIRACIÓN

Definición: función orgánica y recurso psicofísico principal al que hay que prestar mucha atención. Refleja nuestro estado interior en cada momento.

Ejercicio

Respiración profunda: ponte derecho, pero tenso. Aspira profundamente y sostén la respiración por un segundo. Tu pecho se levantará. Ahora trata de mantener el pecho en la “posición alta” mientras respiras (inhalas y exhalas). Coloca suavemente una mano sobre tu estómago debes sentir cómo se tensa y relaja.

Ahora acuéstate en el suelo o siéntate en una silla. Cierra los ojos. Comienza a respirar con regularidad: cuenta hasta cinco (en silencio) a medida que aspiras por la nariz. Sostén el aire durante un segundo y sácalo por la boca, de nuevo cuenta hasta cinco. Coloca una mano en tu estómago. No fuerces de manera consciente a tu caja torácica a mantenerse erguida, sino concéntrate en los movimientos del diafragma. Tu estómago debe subir y bajar lentamente, a medida que inhalas y exhalas.

La respiración es aconsejables primero realizarla en posición horizontal, luego sentado y al final de pie parado o mejor andando, hasta que se incorpore a los hábitos personales.

3. VISUALIZACIÓN

Definición: habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con diversidad de objetos destacando al máximo todos los detalles desde una perspectiva multisensorial.

Ejercicio

El paisaje ideal: cierre los ojos y trate de estar relajado puede hacerlo sentado o acostado luego imagínese un paisaje ideal quizá sobre la suavidad de la hierba junto a un río de aguas cristalinas, o atravesando un bosque exuberante, la lluvia fresca. Puede tratarse de un lugar en el que haya estado o un lugar ideal al que le gustaría ir. Trate de tener los detalles sensoriales posibles. Al culminar abra los ojos y levántese tranquilamente.

La visualización puede estar acompañada de música relajante, clásica o de la naturaleza.

4. SILENCIO MENTAL

Definición: habilidad de reducir el pensamiento obsesivo o disperso, silenciar la mente y “aparcar” las preocupaciones.

Ejercicio

Pantalla de números: coloca en un lugar cómodo, con los ojos cerrados, imaginamos que nuestra cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se proyectan los números del 1 al 7 durante cinco o seis segundos cada uno. Si nos despistamos, volvemos a empezar.

5. VOZ Y HABLA

Definición: recurso psicofísico auto-sugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso, voz interna y externa.

Ejercicio

Mantra: cantar todos juntos entre 5 y 10 veces una frase que contenga sonidos nasales dejando que resuene en todo el cuerpo (ejemplo: me siento como un árbol).

También se pueden realizar onomatopeyas, canto, acompañamiento verbal de la ejecución musical.

6. RELAJACIÓN

Definición: capacidad de descontraer los músculos, habilidad de soltar toda apresión, no oponerse a la gravedad y reposar.

Ejercicio

La marioneta: imaginamos que colgamos del techo de muchos hilos y los vamos cortando uno por uno sintiendo la atracción de la gravedad y no ofreciendo resistencia. Nos dejamos caer un poquito y gozamos de esa sensación.

Para la relajación se puede echar sobre una alfombra o manta; también es posible realizar el entrenamiento al aire libre, sobre el césped o arena, habiendo silencio que producirá calma y serenidad.

7. CONCIENCIA SENSORIAL

Definición: conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la “alta fidelidad perceptual”.

Ejercicio

Cinco sentidos: realizar estimulaciones de cada sentido, sentir música suave (oído), oler una flor (olfato), comer algo dulce (gusto), pequeño automasaje (tacto) y visualizar el mar (vista).

8. POSTURA

Definición: forma de estar en el mundo, de enfrentar una situación o realizar cualquier tarea humana.

Ejercicio

Lápiz en la cabeza: mientras hacemos clase normal o escribimos, intentamos que no se nos caiga el lápiz que tenemos en la cabeza, es la postura ideal.

9. ENERGÍA CORPORAL

Definición: nivel extra-fisiológico de flujo del “ki” del cual se puede tener conciencia en el que se fundamente la medicina china y algunas disciplinas orientales.

Ejercicio

La bombilla: imaginamos que somos una bombilla y nos penetra una corriente de energía luminosa blanca, templada y agradable por la cabeza. Se extiende por el cuerpo, se puede jugar con otros colores.

10. MOVIMIENTO

Definición: ralentización del movimiento, traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta.

Ejercicio

El astronauta: derechos en la silla, hemos de sentarnos y preparar el material de clase con movimientos lo más lentos posible, como si fuésemos astronautas en el espacio.

11. FOCUSING

Definición: método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para localizar y focalizar la sensación-sentida abriéndonos a espacios de transformación y liberación.

Ejercicio

El mapa del tiempo: después de enfocar la atención en el tronco, dibujar cómo está el mapa de nuestras emociones.

12. CENTRAMIENTO

Definición: recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional y mental.

Ejercicio

El semáforo: primero relajamos el cuerpo, en segundo lugar, silenciamos la mente y finalmente observamos nuestro corazón. Cada dimensión es un color del semáforo.

A la vez es aplicable, la meditación y concentración.

Influencia de la nutrición en el Estresado

“La nutrición es una de las principales aportaciones de la medicina preventiva contra el estrés” (Nieto, 2006, p. 91). Ya que somos lo que comemos, por ello,

“estar saludable es un factor positivo, y la dieta contribuye con la salud” (Clegg, 2001, p. 49). Lo que comemos puede ser benéfico o perjudicial, aunque es necesario comer de todo, pero en distintas proporciones y frecuencia.

Nieto (2001) realiza las siguientes recomendaciones nutricionales:

1. La grasa preferente a consumir será el aceite de oliva (en especial, aceite puro de oliva virgen extra).
2. Los hidratos de carbono preferidos serán los de lenta absorción (legumbres, verduras, cereales), excluyendo dulces y bollería.
3. Sustituir, siempre que se pueda, la carne por pescado.
4. Los alimentos a la plancha, hervidos, al natural y al vapor son más preferibles que los fritos.
5. Todos los días, platos de vegetales.
6. Los lácteos aportan calcio para los huesos.
7. Evitar la cocina con muchas salsas, cremas, mantequilla y otras grasas.
8. Que no falte la ensalada y las frutas.

9. Tomar alimentos con fibra, pues facilita la digestión.
10. Sin abusar, los frutos secos (avellana, nuez, almendra) deberían estar presentes diariamente. (p. 92).

Ahora se tratará algunos descubrimientos científicos relativos a los efectos de ciertos nutrientes sobre el cerebro.

“El triptófano es el aminoácido del que se deriva el neurotransmisor serotonina, del que depende el humor y la tranquilidad y que, cuando escasea, se vive la depresión o la agresividad” (Nieto, 2001, p. 92). Los alimentos ricos en triptófano, son el pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, plátanos, nueces, maní y mantequilla de maní. “Los hidratos de carbono no mejoran el estado de ánimo, pero si producen un estado sedante, calma” (Nieto, 2001, p. 94). Estos se pueden encontrar en las pastas, el arroz, el pan y las patatas. El cuerpo también necesita ácidos grasos como el omega 3, presentes en el pescado azul, que favorecen a la recuperación de los depresivos. También necesitamos de vitaminas:

- La vitamina C, tiene efectos benéficos sobre las glándulas suprarrenales y por tanto, sobre el estrés. Se encuentra en la naranja, fresas, piñas, además ayuda a calmar los nervios y problemas de concentración y motivación.
- Las vitaminas del grupo B, especialmente el ácido pantoténico (vitamina B5), es el nutriente anti estrés más importante, la escasez de esta vitamina B1 produce irritabilidad nerviosa, falta de concentración y de memoria, y puede ser causa de depresión. Se encuentra en germen de trigo, carnes, pescados, legumbres o cereales integrales, especialmente en la avena.
- Magnesio y zinc. alimentos ricos en magnesio como los plátanos, las nueces, las legumbres, las verduras y el germen de trigo, también son considerados antidepresivos naturales, ya que actúan favorablemente, para el aumento de la serotonina.
- El magnesio y calcio pueden reducir la irritabilidad y la tensión muscular, los encontramos en los siguientes alimentos: miel, germen de trigo.

- También es importante tomar más agua, si estamos sujetos a estrés, pues es cuando tenemos probabilidades de deshidratarnos.

Supresión de hábitos poco o nada saludables

El no tener una dieta balanceada puede perjudicar nuestra salud física y emocional. Veamos aquellas sustancias que afectan negativamente al estado de ánimo:

Alcohol: incrementa la producción de hormonas suprarrenales, produciendo caída de la glucosa en sangre (hipoglucemia), que agrava los síntomas psicopatológicos preexistentes.

Sacarosa: la reducción de la ingesta de sacarosa (azúcar de mesa) o su sustitución por edulcorantes tiene un efecto beneficioso para el estado de ánimo.

Tabaco: la nicotina estimula la secreción de hormonas en las glándulas suprarrenales, en especial, el cortisol.

El café y el té: la cafeína es un estimulante cerebral que, cuando se abusa, produce síntomas como irritabilidad, nerviosismo y ansiedad. Los individuos ansiosos o deprimidos deberían evitar consumir cafeína. (Nieto, 2001, p. 93).

Corrección nutricional

Algunos nutrientes se ingieren demasiado y otros muy poco, se presenta los déficits y los excesos más comunes, con el fin de corregirlos:

- **Déficits nutricionales:** ingerir poca fruta, verduras, ingerir poco pescado azul, portador de aceites omega 3 y 6, aderezar los platos de ensalada con aceite de oliva virgen, mejor si es extra.

- **Excesos nutricionales:** ingerir grasas saturadas (mantequilla, tocino, embutidos, aceite de coco, manteca), tomar hidratos de carbono refinados (azúcar, pasteles, tortas, pastas, galletas); el exceso de cloruro de sodio (sal común) en las comidas. (Nieto, 2001, p. 94).

Actividad Física como factor anti estrés

El ejercicio físico es una actividad principal ante el estrés. Desde caminar hasta realizar algún tipo de deporte. “Camina donde puedas sacar el estrés de manera natural, en el campo; que haya aire limpio, áreas verdes, sin tráfico” (Clegg, 2001, p. 77). Las caminatas las puede realizar quince minutos a la semana, aunque lo ideal sería dos horas por semana:

El realizar ejercicio físico permitirá “bajar de peso, un descenso en la ansiedad, una disminución en las preocupaciones, un cierto bienestar y, a veces, conciliar el sueño” (Nieto, 2001, p. 95).

Al sentirse mejor puede practicar algún deporte, de tal manera que no desgaste la energía que aún tenga. Se puede nadar, montar en bicicleta, practicar tenis, aunque el gimnasio también es una buena elección. “Las personas que habitualmente hacen ejercicio físico tiene un nivel de autoestima más alto, no son tan emotivos y se sienten más felices” (Nieto, 2001, p. 96). Esto se debe a que el ejercicio físico facilita el incremento de endorfinas que el cerebro. “Las endorfinas tienen efectos similares a los provocados por el consumo de la morfina: sedación, euforia (alegría, exaltación) y sensación de bienestar y placer. La sedación es el efecto opuesto a la tensión, propia del estrés o de la ansiedad” (Nieto, 2001, p. 96).

El estiramiento

Es un ejercicio recomendable. Se puede seguir, los pasos:

1. Apoyarse en una pared
2. Una inspiración abdominal profunda, mientras se levanta los brazos en cruz, con las palmas abiertas hacia adelante.
3. Tumbarse en el suelo con los brazos por encima de la cabeza
4. Separar brazo y pierna derechos todo lo que se pueda... y luego relajarse.
5. Ídem con el brazo y pierna izquierdos.

Repetir la secuencia unas diez veces con cada lado y levantarse. Se busca rebajar la tensión de los hombros y espalda. (Nieto, 2001, p. 97).

5.6 Metodología

- Observación
- Encuesta
- Entrevista

5.7 Referencias de la propuesta

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) - Stress, Appraisal, and Coping.

Bisquerra, R. (2008) - Emocional y bienestar: Propuestas para su desarrollo educativo.

Pallarés, V., & Sahuquillo, M. (2008) - Educación emocional y estrés en el ámbito académico.

Méndez, F. X. (2011) - Manual de Psicología Educativa: Estrategias y técnicas de intervención.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS



“BOLETA PARA ESTUDIANTE”

Respetable estudiante: Por este medio solicito su valiosa colaboración, proporcionando la información real, sobre el tema: **“Las altas exigencias académicas y el estrés en el aprendizaje en los estudiantes de Institutos Básicos por Cooperativa del sector educativo 1204.4 del municipio de Comitancillo, departamento de San Marcos.”** dicha información será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes, marque con una X la respuesta que considere, de acuerdo a su criterio, justifique su respuesta. Gracias.

1. ¿Conoce usted si los docentes han recibido alguna capacitación para manejar el estrés en el aula?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

2. ¿Ha escuchado hablar sobre el manejo del estrés en el aula?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

3. ¿Considera que es importante recibir estimulación para evitar el estrés en el aula?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

4. ¿Mencione cuales son las actividades que le provocan estrés en el aula?

Sí _____ No _____

¿Comente? _____

5. ¿Cómo estudiante cree importante que los docentes conozcan que actividades le provocan estrés, para evitar el bajo rendimiento académico?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

6. ¿Considera que en la actualidad los estudiantes sufren de estrés académico en su proceso de formación?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

7. ¿Tiene conocimiento que la falta de concentración en el aula se relaciona con problemas de memoria?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

8. ¿Considera que la falta de orientación sobre el estrés afecta su desempeño?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

9. ¿Cree que al saber el manejo correcto del estrés académico puede ayudar alcanzar una educación de calidad?

Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

10. ¿Estaría usted de acuerdo en recibir orientación sobre el estrés académico en el aula?

Sí _____ No _____

Comente _____

Ilustración 10 Investigación de campo Liceo comiteco



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Ilustración 11 Investigación de campo Instituto Rigoberta Menchú



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Ilustración 12 Investigación de campo docentes Instituto Rigoberta Menchu



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024

Ilustración 13 Investigación de campo Aldea Tuililen.



FUENTE: Investigación de campo en el municipio del Comitancillo, San Marcos septiembre 2024