



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO, EN  
ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE DISEÑO  
GRÁFICO DEL TECNOLÓGICO INTERNACIONAL UNIVERSITARIO (ITI),  
ENTRE LOS MESES DE JUNIO 2021 A DICIEMBRE 2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciadas en psicología

**AUTOR:**

DIANA ESTEFANIA ALOMOTO ARCOS

VICKY SAMANTHA CHAUCA CHIMBO

**TUTOR:**

YAIMA AGUILA RIBALTA

Quito-Ecuador  
2022

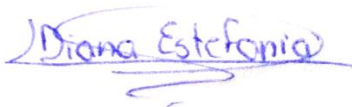
## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotros, Diana Estefanía Alomoto Arcos con documento de identificación N° 1750400176 y Vicky Samantha Chauca Chimbo con documento de identificación N° 1750121020; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

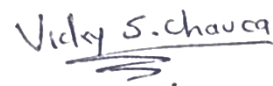
Quito, 10 de marzo del año 2022

Atentamente,



---

Diana Estefanía Alomoto Arcos  
1750400176



---

Vicky Samantha Chauca Chimbo  
1750121020

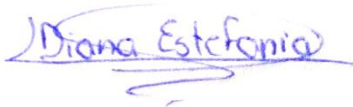
## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Diana Estefanía Alomoto Arcos con documento de identificación No. 1750400176 y Vicky Samantha Chauca Chimbo con documento de identificación No. 1750121020, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de experiencias prácticas de intervención: “Programa de prevención del estrés académico, en estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Tecnológico Internacional Universitario (ITI), entre los meses de junio 2021 a diciembre 2021”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

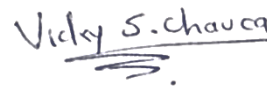
Quito, 10 de marzo del año 2022

Atentamente,



---

Diana Estefanía Alomoto Arcos  
1750400176



---

Vicky Samantha Chauca Chimbo  
1750121020

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Docente Yaima Águila Ribalta con documento de identificación N° 1756661003, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO DEL TECNOLÓGICO INTERNACIONAL UNIVERSITARIO (ITI), ENTRE LOS MESES DE JUNIO 2021 A DICIEMBRE 2021, realizado por Diana Estefanía Alomoto Arcos con documento de identificación N° 1750400176 y por Vicky Samantha Chauca Chimbo con documento de identificación N° 1750121020, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 10 de marzo del año 2022

Atentamente,



---

Lic. Yaima Águila Ribalta Msc.  
1756661003

DMQ, 17 de febrero del 2022  
OF-REC-No 0014-02-22

Señor Doctor  
Gino Grondona  
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA  
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
Presente.-

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos el Instituto Superior Tecnológico Internacional ITI.

En relación al pedido de autorización para el uso de la información general levantada por las señoritas Alomoto Arcos Diana Estefanía con CI 1750100176 y Chauca Chimbo Vicky Samantha con CI 1750121020, estudiantes del noveno nivel de la carrera de su acertada Dirección, quienes realizaron sus prácticas preprofesionales y su trabajo de titulación entre los meses de mayo 2021 y enero 2022, nos permitimos autorizar el uso de la información, que las mencionadas señoritas levantaron tanto en su práctica preprofesional con en su trabajo de titulación con el tema "Programa De Prevención Del Estrés Académico en Estudiantes de la Carrera De Diseño Gráfico del Tecnológico Internacional Universitario (ITI).

Es importante manifestar que la autorización corresponde, exclusivamente para uso académico de la información estadística levantada.

Sin otro particular al momento, pero no sin antes expresarle mis sentimientos de consideración y estima me suscribo de Usted.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**MARIO ERNESTO  
ROMAN ALBUJA**

Mario Román A.  
Rector

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de titulación es dedicado con mucho cariño a mis padres Victoria y Luis quienes con su apoyo y gran esfuerzo han estado presentes guiándome a lo largo de mi carrera universitaria.

A mis hermanas Cris, Mary, Clau y Fer por brindarme los mejores consejos durante todo este proceso y ser mis modelos a seguir, siempre han sido mi mayor referente.

Por último, a la familia que escogí, mis mejores amigos quienes estuvieron conmigo durante toda la carrera brindándome su cariño y soporte, gracias por ser mis compañeros de risas.

Este logro cumplido es para todos ustedes.

Vicky

El presente trabajo de titulación es dedicado a todas las personas que me han acompañado en este proceso.

A mis padres Rosa y Marco quienes con su paciencia, esfuerzo y amor me han guiado en este camino y me han motivado constantemente para poder alcanzar mis sueños y metas, los cuales todos se los debo a ellos, en especial este logro que sin su ayuda y constante apoyo no habría sido posible.

A mis hermanos Santiago y Andrea por siempre apoyarme, escucharme y brindarme sus consejos los cuales ha sido una guía para mí.

A mis sobrinos Renata e Isaac quienes son mi motivación y alegría cada día.

Por último, a mis mejores amigos quienes me han brindado su apoyo incondicional y han compartido conmigo momentos valiosos.

Gracias a todos por su apoyo y esfuerzo.

Diana

## Resumen

El presente trabajo de titulación abarca la sistematización de la experiencia vivida durante la ejecución del programa de prevención de estrés académico en estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI) entre los meses de junio 2021 a diciembre 2021, en la cual se planteó como objetivo comprender las experiencias vividas durante el proceso de ejecución del mismo. Durante el proyecto de intervención se realizaron diferentes actividades partiendo de la psicoeducación, que contempló: una charla educativa y talleres vivenciales donde los temas tratados fueron el estrés académico sus manifestaciones y cómo afrontarlo enfocados a las propias realidades del grupo de estudio.

La metodología con la que se trabajó fue cualitativa usando el análisis documental, el análisis de contenido y la triangulación de datos como técnicas para el procesamiento de la información.

La información que se usó para sistematizar fue recolectada de diarios de campo y encuestas realizadas durante el programa de prevención.

A través de este trabajo de sistematización de experiencias se puede evidenciar las actividades realizadas durante la intervención, el impacto que este generó en la población y los aprendizajes obtenidos, permitiendo así generar comparaciones entre los conocimientos que tenía la población antes y después de la intervención.

**Palabras claves:** estrés académico, programa de prevención, sistematización de experiencias, psico-educación

## **Abstract**

The present degree work covers the systematization of the experience lived during the execution of the program of prevention of academic stress in students of the fifth semester of the career of graphic design of the International University Technological Institute (ITI) between the months of June 2021 to December 2021, in which the objective was to understand the experiences experienced during the process of implementation of the same. During the intervention project different activities were carried out based on psycho-education, that he contemplated: an educational talk and experiential workshops where the topics dealt with were academic stress its manifestations and how to approach it focused on the own realities of the study group.

The methodology was qualitative using documentary analysis, content analysis and data triangulation as techniques for information processing. The information used to systematize was collected from field diaries and surveys conducted during the prevention program.

Through this work of systematization of experiences can be evidenced the activities carried out during the intervention, the impact that this generated in the population and the learnings obtained, thus generating comparisons between the knowledge that the population had before and after the intervention.

**Keywords:** academic stress, prevention program, systematization of experiences, psycho-education



## Índice de contenido

<b>1. Datos informativos del proyecto .....</b>	<b>1</b>
1.1 Nombre de la práctica de intervención .....	1
1.2 Nombre de la institución.....	1
1.3 Tema que aborda la experiencia .....	1
1.4 Localización: .....	1
<b>2. Objetivos .....</b>	<b>3</b>
2.1 Objetivo General.....	3
2.2 Objetivos específicos .....	3
<b>3. Eje de la intervención o investigación .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Objeto de la intervención .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Metodología .....</b>	<b>7</b>
<b>6. Preguntas clave.....</b>	<b>9</b>
6.1 Preguntas de inicio: .....	9
6.2 Preguntas interpretativas: .....	9
6.3 Preguntas finales:.....	9
<b>7. Organización y procesamiento de la información.....</b>	<b>9</b>
<b>8. Análisis de la información .....</b>	<b>20</b>
8.1 Análisis de contenido.....	20
8.2 Triangulación de datos.....	20
<b>9. Justificación .....</b>	<b>21</b>
<b>10. Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>24</b>
<b>11. Interpretación.....</b>	<b>25</b>
<b>12. Principales logros del aprendizaje.....</b>	<b>32</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>36</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>38</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>39</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1.-</b> Mapa de localización del Tecnológico Internacional Universitario (ITI).....	2
<b>Figura 2.-</b> Pregunta 1: ¿Qué es el estrés académico?, encuesta 1 .....	53
<b>Figura 3.-</b> Pregunta 2: ¿Cómo se manifiesta el estrés académico?, encuesta 1 .....	53
<b>Figura 4.-</b> Pregunta 3: ¿Cuáles con las causas de estrés académico?, encuesta 1 .....	54
<b>Figura 5.-</b> Pregunta 4: ¿Cómo afronta el estrés académico?, encuesta 1 .....	54
<b>Figura 6.-</b> Pregunta 1: Dentro del aula ¿Cuál de las siguientes situaciones le genera mayor estrés?, encuesta 2 .....	55
<b>Figura 7.-</b> Pregunta 2: Fuera del aula ¿Cuál de las siguientes situaciones le genera mayor estrés?, encuesta 2 .....	55
<b>Figura 8.-</b> Pregunta 1: ¿Qué es el estrés académico?, encuesta 3 .....	56
<b>Figura 9.-</b> Pregunta 2: ¿Cuáles son las principales causas del estrés académica?, encuesta 3 .....	56
<b>Figura 10.-</b> Pregunta 3: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel físico del estrés académico?, encuesta 3 .....	57
<b>Figura 11.-</b> Pregunta 4: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel psicológico del estrés académico?, encuesta 3 .....	57
<b>Figura 12.-</b> Pregunta 5: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel conductual del estrés académico?, encuesta 3 .....	58
<b>Figura 13.-</b> Pregunta 6: De las siguientes estrategias de afrontamiento dadas en los talleres ¿Cuál o cuáles ha implementado en su vida diaria?, encuesta 3 .....	58
<b>Figura 14.-</b> Pregunta 7: ¿Considera beneficioso recibir este tipo de programas de prevención? Si/No ¿Por qué? encuesta 3 .....	59
<b>Figura 15.-</b> Pregunta 8:¿Cómo se sintió luego de haber participado del programa de prevención de estrés académico?, encuesta 3.....	60

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.-</b> Matriz de datos .....	9
--	---

## Índice de anexos

<b>Anexo 1.-</b> Encuesta de conocimientos .....	41
<b>Anexo 2.-</b> Encuesta de situaciones estresantes .....	43
<b>Anexo 3.-</b> Encuesta final de evaluación de conocimientos.....	44
<b>Anexo 4.-</b> Diario de Campo (Talleres).....	47
<b>Anexo 5.-</b> Diario de Campo (Charla educativa) .....	51
<b>Anexo 6.-</b> Resultados encuesta de conocimientos .....	53
<b>Anexo 7.-</b> Resultados encuesta de situaciones estresantes .....	55
<b>Anexo 8.-</b> Resultados encuesta final de evaluación de conocimientos .....	56

## **PRIMERA PARTE**

### **1. Datos informativos del proyecto**

#### **1.1 Nombre de la práctica de intervención**

Programa de prevención del estrés académico en estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI) entre los meses de junio 2021 a diciembre 2021.

#### **1.2 Nombre de la institución**

Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI)

#### **1.3 Tema que aborda la experiencia:**

Sistematización de la experiencia que abarca la ejecución y valoración de resultados de un programa de prevención de estrés académico por medio de un abordaje psicoeducativo; siendo entendida a la problemática como una respuesta fisiológica, cognitiva, emocional y conductual, cuyos estresores son fundamentalmente actividades relacionadas al ámbito académico, esta reacción se da como consecuencia de las exigencias tanto internas como externas que repercuten en el desempeño escolar (Águila, Calcines, Monteagudo de la Guardia, & Nieves, 2015).

#### **1.4 Localización:**

Ubicación del Tecnológico Internacional Universitario (ITI), campus 3 Ernesto Noboa Camaño entre Av. 6 de diciembre y Coruña. (La Mariscal)

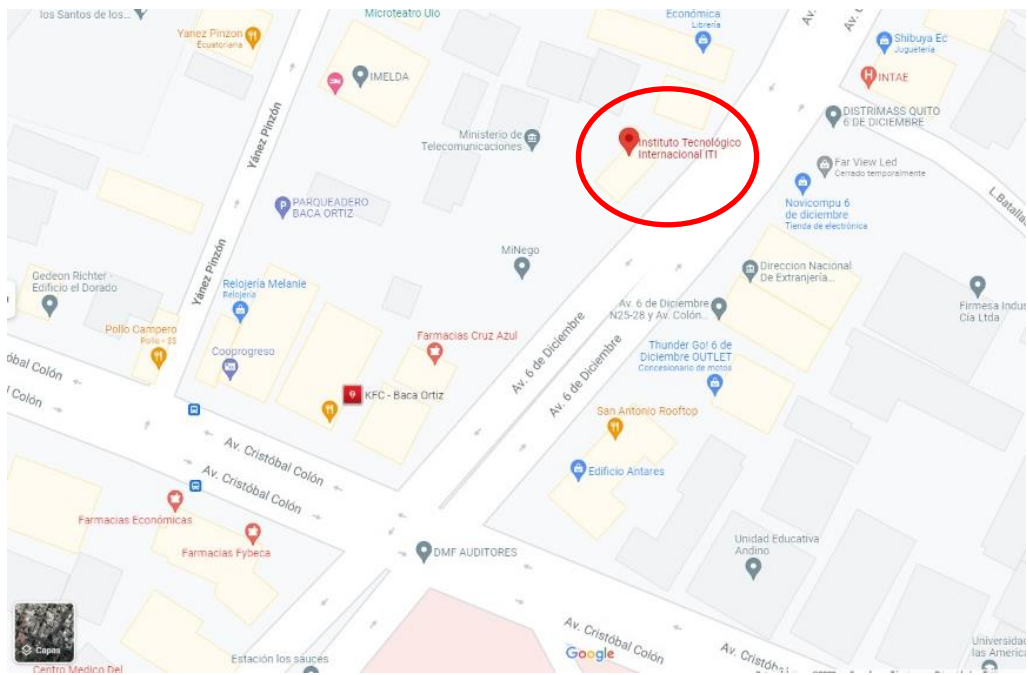


Figura 1. Mapa de localización del Tecnológico Internacional Universitario (ITI) Fuente: (Google Maps, 2021)

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Comprender las experiencias vividas a lo largo del proceso de ejecución del programa de prevención del estrés académico, en estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Tecnológico Internacional Universitario (ITI), entre los meses de junio 2021 a diciembre 2021.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Reconstruir el proceso vivido durante la aplicación del programa de prevención del estrés académico.
- Analizar los conocimientos previos, estresores y estrategias de afrontamiento al estrés académico como parte del programa de prevención ejecutado.
- Extraer aprendizajes que surgieron a partir de la experiencia vivida durante la intervención.

### **3. Eje de la intervención o investigación**

El eje de intervención con que el que se trabajó fue la prevención de estrés académico, ya que por medio de esta se pretende precautelar la aparición de la problemática en la población (Vignolo, Vacarezza, Álvarez, & Sosa, 2011), por lo cual se diseñó y ejecutó el programa, en estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI).

El programa de prevención se trabajó por medio de psicoeducación, la cual es definida como una “intervención psicológica destinada a facilitar el aprendizaje sobre un amplio rango de dificultades emocionales y comportamentales, sobre sus efectos y las estrategias para manejarlos” (Bregman, 2006).

Bajo este eje se llevará a cabo la sistematización de la intervención, con la finalidad de dotar aprendizajes a las autoras luego de la ejecución del programa de prevención de estrés académico en la población intervenida. El proyecto se realizó bajo tres categorías:

- **Concepciones previas del estrés académico:**

Las concepciones previas son constructos que las personas crean acerca de una temática, en este caso el estrés académico con el fin de dar respuesta, explicar o describir definiciones (Bello, 2004).

- **Factores estresores externos relacionados con el estudio**

Los factores estresores externos relacionados con el estudio son acciones o condiciones externas que pueden o no ayudar a que se dé un estudio eficaz, dependiendo de las decisiones que tome la persona (Barrera, 2020).

- **Estrategias de afrontamiento para el estrés académico:**

Se refiere a las distintas formas que tiene la persona para enfrentar una situación de estrés, en el ámbito académico cada estudiante determina cuál estrategia usar dependiendo del problema o situación y de la emoción que le genere. Por medio de las mismas se pretende reducir las consecuencias del estrés académico.



#### **4. Objeto de la intervención**

La intervención estuvo dirigida a un grupo de 15 estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI), para prevenir el estrés académico.

Respecto al objeto de la sistematización, es la experiencia durante la ejecución del programa de prevención de estrés académico entre los meses de junio 2021 a diciembre 2021, dichas acciones fueron ejecutadas en seis fases que a su vez están divididas en varias etapas las cuales constan de charla, encuestas, infografías y talleres centrados en la psicoeducación.

También se tomaron en cuenta las experiencias de los participantes para producir en ellos un aprendizaje vivencial.

## 5. Metodología

La metodología de la sistematización parte de un enfoque cualitativo, el cual busca comprender y profundizar distintas manifestaciones para posteriormente analizarla a partir de la percepción de la población, tanto en su ambiente como en el contacto con los aspectos que los rodean (Guerrero, 2016). Este tiene como base distintos métodos de recolección de información, dejando de lado la medición numérica.

La sistematización de la experiencia que se va a realizar hace referencia a clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones, con el fin de comprender y profundizar lo trabajado durante la experiencia, así como también poder identificar lo positivo y negativo del trabajo tomando en cuenta estos aspectos en un futuro (Jara, 2020).

Se aplicará la técnica del análisis documental para realizar la misma, ya que permite seleccionar ideas que contengan información relevante de un documento con el fin de recuperar la información en él descrita. (Solís Hernández, 2003). Se trabajó con fuentes primarias tales como encuestas y diarios de campo de la charla y talleres impartidos.

Las herramientas usadas para la ejecución del programa de estrés académico fueron:

- **Encuesta para evaluar conocimientos**

Se diseñó y envió una encuesta la cual consta de cuatro ítems con preguntas de opción múltiple con el fin de identificar los conocimientos previos que tenían los estudiantes acerca de la problemática antes de ejecutar el programa de prevención, con los resultados obtenidos se elaboró el temario a trabajar (Ver anexo 1).

- **Encuesta para identificar factores estresores externos relacionados con el estudio**

Se elaboró y se envió una encuesta la cual consta de dos ítems cada una de opción múltiple en donde se presentaron situaciones estresantes que pueden vivir los estudiantes dentro y fuera del aula, con el fin de conocer cuales les generan mayor tensión (Ver Anexo 2).

- **Encuesta para evaluar conocimientos adquiridos**

Se elaboró y se envió una encuesta la cual constó de ocho ítems, las cuales dos fueron preguntas abiertas y seis de opción múltiple, con el fin de rescatar los aprendizajes y experiencias adquiridas durante el programa de prevención (Ver anexo 3).

- **Diario de campo (charla educativa)**

Se realizó un diario de campo de la charla educativa impartida en donde se detalló lo trabajado durante la intervención, así como también verbalizaciones de los estudiantes que participaron, dicha charla se creó a partir de la encuesta realizada donde se identificó desconocimiento acerca de las manifestaciones, fases, consecuencias y factores que causan el estrés académico, con el fin de que los estudiantes no normalicen, o pasen por alto los signos y las consecuencias del estrés académico (Ver anexo 4).

- **Diario de campo (talleres vivenciales)**

Se realizaron dos talleres vivenciales en donde los beneficiarios, por medio de sus experiencias, aprendieron distintas formas de manejar el estrés académico. Contó con material teórico acerca de técnicas que facilitan el afrontamiento de la problemática y con actividades que contribuyeron al desarrollo personal de los estudiantes. Se recolectó la información por medio de un diario de campo (Ver anexo 5).

## **6. Preguntas clave**

### **6.1 Preguntas de inicio:**

- ¿Cómo lograr un mejor aprendizaje de los participantes durante las sesiones del programa de prevención de estrés académico?
- ¿De qué manera los beneficiarios se involucraron en el proceso de ejecución del programa de prevención de estrés académico?

### **6.2 Preguntas interpretativas:**

- ¿Qué situaciones académicas desencadenan estrés en los estudiantes de quinto semestre de la carrera de diseño gráfico del Tecnológico Internacional Universitario (ITI)?
- ¿Qué aprendizajes se produjeron en torno a los conocimientos previos, estresores y las estrategias de afrontamiento frente a esta problemática, luego de la ejecución del programa de prevención de estrés académico?

### **6.3 Preguntas finales:**

- ¿Cuáles son los beneficios obtenidos a partir de la implementación del proyecto?
- ¿Qué impacto generó el programa de prevención de estrés académico en el Instituto Tecnológico Internacional?

## 7. Organización y procesamiento de la información

En el siguiente cuadro de análisis de contenido se detalla la información obtenida de las encuestas realizadas al inicio y al final del programa, las cuales permitieron elaborar y organizar la información; así como de una charla y talleres aplicados a los beneficiarios. Esta información fue recolectada a partir de diarios de campo.

*Tabla 1. Matriz de datos*

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>DATOS OBTENIDOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Concepciones previas del estrés académico</li></ul>	Definición de estrés académico	En la primera encuesta realizada para conocer que sabían los estudiantes acerca de estrés académico se obtuvo que el 46,7% mencionó que el estrés académico es: una respuesta que ocurre en varios niveles como son: fisiológico, emocional, cognitivo y conductual frente a incentivos y situaciones académicas. (Berrío & Mazo, 2011), el 46,7% de estudiantes respondió que el estrés académico es: “sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.” (Medine Plus, s.f.) y

	<p>Manifestaciones del estrés</p>	<p>finalmente el 6,7% de la población manifestó que el estrés no puede afectar el cuerpo, los pensamientos, sentimientos, y comportamiento. En la charla impartida hubo verbalizaciones tales como: “No sabía que existía estrés académico”, “pensé que el estrés era en general y que no había estrés académico”, al finalizar la charla también manifestaron: “es importante aclarar la diferencia entre estos dos tipos de estrés”. En la encuesta final luego de haber impartido la charla educativa el 60% de los estudiantes afirmaron que el estrés académico es una respuesta de carácter fisiológico, emocional, cognitivo y conductual ante incentivos y situaciones académicas.</p> <p>En la primera encuesta el 100% de encuestados respondió que el estrés se manifiesta como dificultad para dormir, depresión, ansiedad, aumento o disminución de apetito (Osorio, s.f.)</p> <p>El 80% de encuestados respondió que las consecuencias de estrés académico pueden presentarse a nivel psicológico, social y académico, un</p>
--	-----------------------------------	---

	<p>6,7% dijo que las consecuencias son solo a nivel psicológico, un 6,7% solo a nivel social y un 6,7% solo a nivel académico</p> <p>En la charla educativa dada hubo verbalizaciones como: “pensé que los síntomas no afectaban tanto a la salud”, “Me sentí identificado con la persona del video porque algunas veces me siento cansado y muy preocupado”, así como también manifestaron: “me siento cansada mental y físicamente”, “hay veces que no puedo dormir”. “cuando me toca exponer me pongo nerviosa y me quedo en blanco” y en la encuesta final el 40% de estudiantes respondió que las consecuencias a nivel psicológico son: inquietud o hiperactividad, tristeza, problemas en la concentración, para pensar, de memoria e irritabilidad, etc. El 30% dijo que las consecuencias a nivel psicológico del estrés académico son: dificultades para conciliar el sueño, letargo, agotamiento, jaqueca, problemas digestivos, etc. Y el 30% de estudiantes mencionó que las consecuencias psicológicas son: predisposiciones a discutir con personas de su entorno, ganas de estar solo, consumo masivo de café o cigarrillo, enfocarse en otras actividades antes</p>
--	--

		<p>que en el estudio.</p> <p>El 70% de estudiantes respondió que las consecuencias físicas del estrés académico son: dificultades para conciliar el sueño, letargo, agotamiento, jaqueca, problemas digestivos, y el 30% respondió que a nivel físico el estrés se manifiesta como inquietud o hiperactividad, tristeza, problemas en la concentración, para pensar, de memoria e irritabilidad.</p> <p>El 80% de estudiantes manifestó que las consecuencias a nivel conductual son: predisposiciones a discutir con personas de su entorno, ganas de estar solo, consumo masivo de café o cigarrillo, enfocarse en otras actividades antes que en el estudio, el 10% respondió que la inquietud o hiperactividad, tristeza, problemas en la concentración, para pensar, de memoria e irritabilidad son manifestaciones del estrés académico a nivel conductual y el último 10% de estudiantes respondió que las consecuencias conductuales del estrés académico son: dificultades para conciliar el sueño, letargo, agotamiento, jaqueca, problemas digestivos.</p>
--	--	---



	<p>Causas del estrés académico</p>	<p>En la encuesta de evaluación de conocimientos el 20% de encuestados respondió que las causas que generan estrés académico son: cumplir con las tareas y rendir exámenes en un tiempo límite; hacer tareas con varias personas; presentar una exposición; no comprender los temas de la clase; tener un tiempo determinado para cumplir con las responsabilidades académicas, etc (Pérez, García, &amp; Pérez), el 80% de encuestados respondió que las causas que generan estrés académico son ruptura de pareja, problemas maritales, estar desempleado, acuerdo de pareja, uso excesivo de alcohol y drogas, etc. (Pérez, García, &amp; Pérez) En la charla impartida hubo verbalizaciones como: “como respondí en la encuesta pensé que todas las situaciones que estaban ahí hacían que te de estrés” en la encuesta final de evaluación de conocimientos el 90% de los encuestados respondieron que lo que causa estrés académico son cumplir con las tareas y rendir exámenes en un tiempo límite; hacer tareas con varias personas; presentar una exposición; no comprender los temas de la clase; tener un tiempo determinado para cumplir con las responsabilidades académicas,</p>
--	------------------------------------	---

		etc. Y el 10% de encuestados manifestó que lo que causa el estrés son: ruptura de pareja, problemas maritales, estar desempleado, acuerdo de pareja, uso excesivo de alcohol y drogas, etc.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores estresores externos relacionados con el estudio</li> </ul>	Situaciones académicas estresantes dentro del aula.	<p><u>Situaciones dentro del aula</u></p> <p>En la encuesta realizada sobre factores estresores externos relacionados con el estudio el 38,5% de estudiantes encuestados respondió que la situación que más tensión le genera es rendir un examen, el 30,8 % respondió que la situación más estresante es exponer trabajos en clase y el 30,8% respondió que lo que les causa mayor tensión es tener problemas o conflictos con los profesores. Los estudiantes expresaron su sentir cuando pasan por las distintas situaciones estresantes que se les presentó: “he pasado por las tres situaciones y en ocasiones me vienen pensamientos de que no voy a poder realizar el examen o la exposición y por eso pierdo la atención en lo que estoy haciendo”, “me gustaría aprender cómo manejar estas situaciones, porque me pongo muy nervioso”.</p>

	<p>Situaciones académicas estresantes fuera del aula.</p>	<p><u>Situaciones fuera del aula</u></p> <p>El 30,8% de estudiantes respondió que el no disponer de tiempo suficiente para poder realizar las actividades académicas es lo que les genera mayor tensión, un 30,8% respondió que la excesiva cantidad de tareas es lo que les genera mayor tensión, el 23, 1% respondió que la preocupación por las expectativas profesionales futuras son las que les generan tensión, el 7,7% mencionó que el acabar su carrera en los plazos estipulados les genera tensión y por último un 7,7% respondió que la extralimitación de responsabilidades por cumplir sus tareas académicas les genera mayor tensión.</p> <p>Los estudiantes expresaron su sentir cuando pasan por situaciones estresantes: “cuando no alcanzo a subir a tiempo los deberes en la plataforma empiezo hacer cálculos de que notas debo sacar para poder pasar el módulo”, “muchas veces me pasa que dejo todo al último y me arrepiento de no haberme organizado para poder hacer todo”.</p>
--	---	--

		También supieron manifestar: “cuando tengo que entregar deberes difíciles los hago dos o tres días antes, pero cuando son deberes menos complicados se me acumulan y los hago de un día para otro”.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de afrontamiento para el estrés académico:</li> </ul>	Las estrategias de afrontamiento para dentro del aula	<p>En la primera encuesta realizada las estrategias de afrontamiento que usaban los estudiantes fueron el 60% planifica actividades priorizando entre ellas, decide entre varias técnicas de estudio, practico deporte o actividades recreativas para afrontar el estrés académico, un 20% consume café y cigarrillo, no asiste a clases, usa fármacos para dormir o se aísla y un 20% no conoce estrategias de afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller 1</li> </ul> <p>Este taller estuvo enfocado en las estrategias de afrontamiento dentro del aula, las expectativas de los participantes fueron:</p> <p>“quiero conocer más tips para relajarme antes de hablar en público”,  “espero que este taller sea más interactivo que el anterior”, “tener un</p>

	<p>Las estrategias de afrontamiento para fuera del aula</p>	<p>espacio fuera de lo académico para poder tener un rato de relajación”.</p> <p>En este taller se trabajaron estrategias de afrontamiento para dentro del aula, los estudiantes expresaron su sentir cuando pasan por las distintas situaciones estresantes que se les presentó: “he pasado por las tres situaciones y en ocasiones me vienen pensamientos de que no voy a poder realizar el examen o la exposición y por eso pierdo la atención en lo que estoy haciendo”, “me gustaría aprender cómo manejar estas situaciones, porque me pongo muy nervioso”. Al finalizar el taller también existieron verbalizaciones como: “estoy decidido a aplicar las estrategias”, “me siento preparado para afrontar ciertas situaciones difíciles que antes no sabía cómo hacerlo”, “me siento más calmado porque tengo algunas nociones de cómo afrontar varios problemas”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller 2</li> </ul> <p>En este taller se trabajaron estrategias de afrontamiento para fuera del aula. Los estudiantes expresaron su sentir cuando pasan por situaciones</p>
--	---	---

		<p>estresantes: “cuando no alcanzo a subir a tiempo los deberes en la plataforma empiezo hacer cálculos de que notas debo sacar para poder pasar el módulo”, “muchas veces me pasa que dejo todo al último y me arrepiento de no haberme organizado para poder hacer todo”.</p> <p>También supieron manifestar: “cuando tengo que entregar deberes difíciles los hago dos o tres días antes, pero cuando son deberes menos complicados se me acumulan y los hago de un día para otro”.</p> <p>En la actividad de cierre hubo expresión de emociones tales como: “me siento motivado a cumplir ciertos objetivos”, “después del taller estoy enfocado a cumplir pendientes que por falta de organización no los pude cumplir”, “después de este taller me di cuenta que no hay que alejarse de las amistades porque pensaba que me quitaban tiempo”. En la encuesta final los participantes manifestaron que las estrategias de afrontamiento que más usarían son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-técnica de control respiración</li><li>-técnica de stop de pensamiento</li></ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"><li>- diferentes técnicas de estudio como: apuntes, mapas mentales, etc.</li><li>- tener apoyo en sus redes sociales y distracciones</li><li>-matriz de planificación</li><li>-técnica pomodoro</li></ul> <p>En la encuesta final varios estudiantes manifestaron: “uno aprende, a poder controlarse y a saber cómo manejar estas situaciones que a la larga te pueden traer consecuencias graves, tanto para tu salud, como para tu salud mental”, “siempre es bueno hablar del tema”, “porque mucha gente no sabe de esto y puede pasar cosas malas”. Refiriéndose a los beneficios que trajo el programa de prevención de estrés académico</p> <p>La población luego de participar del programa manifestó sentirse: “muy bien porque se conoce varias formas de enfrentar el estrés.”, “un poco mejor, ya que aprendí varias técnicas para manejar el estrés causado por la U o por cualquier otra forma.”, “bien ayudó mucho” se aprecian</p>
--	--	---

## **8. Análisis de la información**

El análisis de la información busca obtener datos relevantes que ayuden a generar aprendizajes y que sean de interés, este análisis de la experiencia se lo realizó a partir de la aplicación de técnicas como:

### **8.1 Análisis de contenido**

El análisis de contenido es una técnica que permite la interpretación de trabajos escritos, grabados, o de varios indoles en donde exista un registro de varios datos (Abela, 2002), se realiza a partir de las 3 categorías de análisis definidas en el proyecto: concepciones previas del estrés académico, factores estresores externos relacionados con el estudio y estrategias de afrontamiento para el estrés académico.

### **8.2 Triangulación de datos**

La triangulación de datos como método cualitativo consiste en el uso de varios métodos como: encuestas y diarios de campo con el fin de analizar y comparar la información recolectada acerca de un fenómeno por lo cual se utilizó herramientas de índole cualitativa, mismas que ayudan a la sistematización de la experiencia vivida.



## SEGUNDA PARTE

### 9. Justificación

El presente programa de prevención se realizó con el fin de prevenir el estrés académico en los estudiantes universitarios. La problemática se presenta en personas que atraviesan la educación media y superior quienes tienen como estresores actividades relacionadas al ámbito escolar (Barraza, 2005), este nivel de estrés aumenta en los estudiantes debido a varias exigencias, las cuales pueden ser internas, ya que son realizadas por ellos mismos, predominando la auto exigencia y las altas expectativas de logro, también pueden ser exigencias externas, pues son las que proceden de su entorno tales como: sobrecarga académica, evaluaciones, excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases y el aislamiento social.

Por ello se debe tener en cuenta la importancia de que los estudiantes tomen conciencia de cómo el estrés puede afectarles en su desarrollo académico, físico, psicológico o emocional, además de lo conductual. Una investigación realizada en Ecuador referente al estrés académico en estudiantes de Tecnología superior en Finanzas, de una entidad de Educación Superior Pública de la ciudad de Guayaquil, concluyó que el 97% de la población participante de la investigación presentó estrés en el área académica (Álvarez-Silva, Gallegos, & Herrera, 2018).

Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar (2017) mencionan que, los estudiantes al pasar por situaciones angustiantes durante su proceso académico, pierden el control y en ciertas ocasiones se presentan síntomas físicos como ansiedad, letargo, falta de sueño, y bajas calificaciones, desmotivación para conseguir trabajo, deserción.

En cuanto a manifestaciones de carácter psicológico y emocional el estrés se puede manifestar como: tristeza o desgano, no poder pensar con claridad, problemas de memoria, desmotivación para realizar acciones académicas y angustia. El estrés puede alterar la conducta de la persona que lo padece, haciendo frecuente la necesidad de estar solo o aislarse, preferir otras actividades sobre el estudio y aumentar el consumo de café o tabaco.

El estrés está presente en todas las situaciones por las que pasan las personas y en el ámbito académico no es la excepción, en la investigación realizada por Chapi (2020) se concluye que el 61% de la población estudiada se encuentra en un nivel leve de estrés académico, mientras que el 31% muestra niveles moderados de estrés y finalmente un 8% se encuentra en un nivel severo de estrés académico, por lo cual se recomienda a las autoridades de las instituciones superiores tomar en cuenta dichas estadísticas para poder trabajar frente a esta problemática.

El presente proyecto de intervención fue de suma importancia ya que el estrés académico afecta de manera significativa en la población estudiantil. Es así relevante la creación de un programa de prevención, con el cual se dotó de información a los participantes acerca de cómo manejar sus niveles de estrés, identificando los primeros signos de estrés, el conocimiento de los factores que detonan el estrés y la aplicación de estrategias que permitan afrontar los niveles de estrés y poder disminuirlos.

Consideramos que dicho proyecto contribuye al ámbito de la salud mental, ya que se ha demostrado que los programas de prevención reducen la prevalencia e incidencia de la problemática para así mejorar la calidad de vida de las personas.

En nuestro caso quedaron definidos como los objetivos del proyecto los siguientes:

**Objetivo General:**

Prevenir el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI) entre los meses de junio 2021 a febrero 2022.

**Objetivos específicos:**

- Identificar qué conocimientos tienen los estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI) sobre estrés académico.
- Conocer las situaciones académicas y no académicas desencadenantes del estrés académico en el grupo de estudio.
- Brindar estrategias de afrontamiento al estrés académico de los estudiantes objeto de estudio.

## **10. Caracterización de los beneficiarios**

Los beneficiarios directos del presente programa de prevención del estrés académico fueron 15 estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico del Instituto Tecnológico Internacional Universitario (ITI), quienes actualmente están cursando el quinto semestre en la modalidad virtual.

Durante el proceso de realización del programa desarrollado en dos jornadas, divididas en dos días sábados a las 16:00 pm, los beneficiarios se mostraron abiertos a recibir la información sobre estrés académico que se les impartió. La participación de los estudiantes fue alta y efectiva, pese a que al inicio de las sesiones se mostraban con vergüenza por compartir sus ideas y pensamientos. Al avanzar el programa esta actitud disminuyó y se obtuvo una participación activa.

Con respecto a la asistencia fue intermitente, debido a que el horario de disponibilidad de los participantes variaba los días sábados, de tal forma había estudiantes que no podían asistir a causa de situaciones externas a lo académico.

Los aprendizajes que obtuvo la población luego de haber participado en el programa de prevención fueron significativos, puesto que manifestaron como las estrategias aprendidas son de gran utilidad y las aplicarían en su vida estudiantil.

Es importante mencionar que para que exista una mayor participación y cooperación en este tipo de programas, las actividades a realizar deben ser interactivas y con recursos que fomenten la integración.

## **11. Interpretación**

Durante la elaboración y planificación del programa de prevención de estrés académico, dirigido al grupo de estudiantes con el fin de reducir el riesgo a presentar esta condición, se emplearon varios elementos lúdicos los cuales generaron una mayor retención y aprendizaje de los temas abordados. Los beneficiarios asistieron y participaron activamente durante la charla y talleres, tuvieron disposición para responder las encuestas que se les había enviado, lo cual nos dio a conocer que estaban interesados en ser parte del programa de prevención. La interpretación se va a realizar a partir de las siguientes categorías establecidas en el mismo:

- **Categoría 1: Concepciones previas del estrés académico**

En la encuesta enviada a los estudiantes se evaluaron distintos conceptos básicos del estrés académico, como fueron:

- Definición del estrés académico

Se evidenció que el 53,4% de los estudiantes presentan una confusión entre las definiciones de estrés y estrés académico, así como también un desconocimiento de lo que es esta problemática. (Ver anexo 6). Esto se corroboró durante la charla ya que existieron verbalizaciones como: “no sabía que el estrés podía tener fases”, “no sabía que existía estrés académico”, “pensé que el estrés era en general y que no había estrés académico”, “es importante aclarar la diferencia entre estos dos tipos de estrés”. Luego de la intervención dichas confusiones y desconocimientos quedaron aclarados ya que en la encuesta final de evaluación de conocimientos el 60% de estudiantes supo definir al estrés académico.

- Manifestaciones de estrés académico

En la primera encuesta enviada el 100% de estudiantes respondió que el estrés se manifiesta

como dificultad para dormir, depresión, ansiedad, aumento o disminución de apetito (Osorio, s.f.), (Ver anexo 6). En este apartado se demuestra que los estudiantes encuestados conocen cuales son las manifestaciones de estrés académico, sin embargo, para reforzar estos conocimientos durante la charla educativa se indicó que las manifestaciones pueden ser: físicas, psicológicas o emocionales y conductuales.

Un estudiante mencionó: “pensé que los síntomas no afectaban tanto a la salud”, por medio de esto nos dimos cuenta que hubo una concientización acerca de la problemática. En la encuesta de evaluación de conocimientos se pudo notar que hubo un aprendizaje ya que el 40% de estudiantes respondió correctamente cuales son las consecuencias a nivel psicológico, el 70% supo definir correctamente las manifestaciones de estrés académico a nivel físico y un 80% definió de manera adecuada cuales son las manifestaciones conductuales de la problemática.

- Causas del estrés académico

En la primera encuesta enviada se obtuvo que el 80% de estudiantes confunde las causas del estrés con las causas del estrés académico (Ver anexo 6). Consideramos que esto se debe al desconocimiento que tienen sobre el tema tal como lo manifestó un estudiante durante la charla: “no sabía que existía estrés académico” (Ver anexo 5).

Es por ello, que en la charla se dio a conocer a los estudiantes que las causas de estrés académico pueden ser: cumplir con las tareas y rendir exámenes en un tiempo límite; hacer tareas con varias personas; presentar una exposición; no comprender los temas de la clase; tener un tiempo determinado para cumplir con las responsabilidades académicas, etc. Luego de dar esta información existieron manifestaciones como: “como respondí en la encuesta

pensé que todas las situaciones que estaban ahí hacían que te de estrés”, “pensé que los síntomas no afectaban tanto a la salud”, “Me sentí identificado con la persona del video porque algunas veces me siento cansado y muy preocupado”, así como también manifestaron: “me siento cansada mental y físicamente”, “hay veces que no puedo dormir”. “cuando me toca exponer me pongo nerviosa y me quedo en blanco”, todas estas manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales dan a notar que existen factores de riesgo, los cuales pueden llevar a la población intervenida a presentar altos niveles de estrés académico en un futuro.

En la encuesta de evaluación de conocimientos el 90% de estudiantes supieron diferenciar entre las causas de estrés académico y de estrés (Ver anexo 8), por lo que se pudo evidenciar un aprendizaje significativo en la población intervenida.

- **Categoría 2: Factores estresores externos relacionados con el estudio**

En la segunda encuesta enviada a los estudiantes se presentaron situaciones estresantes que pueden vivir dentro y fuera del aula, con el fin de conocer cuáles les generan mayor tensión.

Los resultados obtenidos fueron:

- Situaciones académicas estresantes dentro del aula.

Las situaciones que causan mayor tensión en los estudiantes fueron el 38,5% respondió rendir un examen, el 30,8 % respondió exponer trabajos en clase y el 30,8% tener problemas o conflictos con los profesores, las demás opciones de respuesta no fueron escogidas por ningún estudiante. (Ver anexo 7), por lo que se concluye que estas son las situaciones académicas dentro del aula que generan mayor estrés en los encuestados.

- Situaciones académicas estresantes fuera del aula.

Los resultados obtenidos fueron: el 30,8% de estudiantes respondió que no disponer de tiempo suficiente para poder realizar las actividades académicas es lo que les genera mayor tensión, un 30,8% respondió que la excesiva cantidad de tareas es lo que les genera mayor tensión, el 23,1% respondió que la preocupación por las expectativas profesionales futuras son las que les generan tensión, el 7,7% mencionó que el acabar su carrera en los plazos estipulados les genera tensión y por último un 7,7% respondió que la extralimitación de responsabilidades por cumplir sus tareas académicas les genera mayor tensión (Ver anexo 7 ). Se puede observar que las tres situaciones más estresantes para los estudiantes son no disponer de tiempo suficiente para poder realizar las actividades académicas, la excesiva cantidad de tareas y expectativas profesionales futuras que tienen los estudiantes. Por lo cual consideramos importante trabajar con estas situaciones estresantes ya que son las más frecuentes por las que pasa la población con la que trabajamos.

- **Categoría 3: estrategias de afrontamiento para el estrés académico**

En la primera encuesta se evidenció que el 40% de estudiantes no conoce de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. (Ver anexo 6)

En la recolección de información a través de la segunda encuesta, se logró apreciar que las situaciones académicas que generan mayor estrés en los estudiantes pueden ser aquellas que se desarrollan al interior o exterior del aula, por lo cual para sobrellevar dichas situaciones se impartió dos talleres en los cuales se dotó de estrategias de afrontamiento para el estrés académico.

En el primer taller impartido los estudiantes expresaron: “en ocasiones me vienen pensamientos de que no voy a poder realizar el examen o la exposición y por eso pierdo la



atención en lo que estoy haciendo”, “cuando me toca exponer me pongo nerviosa y me quedo en blanco”, se identifica que poseen manifestaciones de estrés académico a nivel psicológico como presencia de pensamientos deformados o ideas irracionales los cuales pueden llevar a los estudiantes a presentar estrés académico; “me gustaría aprender cómo manejar estas situaciones, porque me pongo muy nervioso”, “me siento cansado mental y físicamente”, “hay veces que no puedo dormir”, por medio de esto se identificó manifestaciones de estrés a nivel fisiológico. (Ver anexo 4)

En este taller se brindaron varias estrategias de afrontamiento para situaciones dentro del aula como: técnicas de relajación: stop de pensamientos y control de la respiración, mantener relaciones interpersonales y técnicas de estudio: tomar apuntes, realizar mapas mentales y organizar el tiempo de estudio.

El segundo taller se enfocó en brindar estrategias de afrontamiento frente a situaciones académicas fuera del aula donde existieron diversas verbalizaciones tales como: “cuando no alcanzo a subir a tiempo los deberes en la plataforma empiezo hacer cálculos de que notas debo sacar para poder pasar el módulo”, “muchas veces me pasa que dejo todo al último y me arrepiento de no haberme organizado para poder hacer todo”, (Ver anexo 4). Se pudo evidenciar que existe una falta de organización en cuanto al tiempo dedicado al estudio, por ende, se da una preocupación por no poder cumplir todas sus obligaciones a tiempo.

Las estrategias que se dieron en este taller fueron: tener distracciones y mantener el buen humor, organizar el tiempo: matriz de Eisenhower y técnica Pomodoro, y técnicas de estudio: práctica distribuida.

Al finalizar los talleres existieron verbalizaciones tales como: “me siento motivado a cumplir

ciertos objetivos”, “después del taller estoy decidido a aplicar las estrategias”, “me siento preparado para afrontar ciertas situaciones difíciles que antes no sabía cómo hacerlo”, “me siento más calmado porque tengo algunas nociones de cómo afrontar varios problemas”, por lo que pudimos entender que hubo interiorización de las estrategias brindadas y que posiblemente en un futuro cuando pasen por varias situaciones académicas tendrán recursos para poder afrontarlas. (Ver anexo 4).

Las técnicas que tuvieron mayor aceptación por parte de los estudiantes según resultados de la última encuesta son:

- Técnica de control respiración
- Técnica de stop de pensamiento
- Diferentes técnicas de estudio como: apuntes, mapas mentales, etc.
- Tener apoyo en sus redes sociales y distracciones
- Matriz de planificación
- Técnica pomodoro (Ver anexo 8)

Con esto podemos interpretar que las estrategias dadas en ambos talleres serán aplicadas en un futuro por los estudiantes.

Al ser talleres vivenciales pudieron expresar las experiencias personales que han tenido a lo largo de su vida académica, esto hizo que se dé mayor integración entre compañeros, ya que al haber pasado situaciones parecidas crearon una vinculación directa el uno con el otro esto se puede evidenciar en la encuesta final de conocimientos donde algunos estudiantes manifestaron que el tener este tipo de programas son de gran ayuda ya que: “mejora la relación que llevamos con el estudio”, “porque así uno aprende, a poder controlarse y a saber cómo manejar estas situaciones que a la larga te pueden traer consecuencias graves, tanto para

tu salud, como para tu salud mental”, “siempre es bueno hablar del tema”, “porque mucha gente no sabe de esto y puede pasar cosas malas”.(Ver anexo 8)

Los estudiantes luego de participar del programa manifestaron sentirse: “muy bien porque se conoce varias formas de enfrentar el estrés.”, “un poco mejor, ya que aprendí varias técnicas para manejar el estrés causado por la U o por cualquier otra forma.”, “bien ayudó mucho”, con estas verbalizaciones se puede percibir que el programa de prevención fue provechoso ya que el sentir de los estudiantes es positivo. (Ver anexo 8) Se aprecian beneficios luego de la ejecución del programa ya que estos se basan en poder evitar la aparición de una problemática como lo es el estrés académico, mismo que afecta a la población universitaria, por la falta de conocimientos acerca del tema, o la ausencia de apoyo institucional.

## **12. Principales logros del aprendizaje**

- a) ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas? ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación? ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas. Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

En el proceso de creación y ejecución del programa, ampliamos nuestro desenvolvimiento profesional, pues identificamos como usar los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera universitaria, dentro de ellas, como investigar para poder realizar talleres y charlas estructuradas que tengan un aporte significativo para la población.

Aprendimos que cada población a intervenir es distinta, razón por la que se requiere un tipo de intervención específico acorde a sus necesidades y capacidades. En nuestro proyecto el realizar talleres vivenciales aportó tanto a los beneficiarios como a nosotras en nuestra formación académica.

En cuanto a las experiencias positivas que surgieron durante el proyecto, la dirección que tuvimos por parte del responsable del instituto fue de mucha ayuda, pues nos supo orientar y guiar en las diferentes dudas e inquietudes que se presentaron en el transcurso de la experiencia. De igual forma siempre se mostraron abiertos a colaborar y nos integraron fácilmente en su equipo de trabajo, haciéndonos sentir en confianza, lo cual generó que el proyecto haya tenido una buena aceptación dentro de la institución.

Con respecto a las experiencias negativas podemos decir que el proyecto se vio afectado por la falta de tiempo de los estudiantes, ya que, al estar en último nivel, su carga académica, laboral y personal se mezclaba limitando así el número de encuentros.

En última instancia consideramos que se deben continuar realizando programas de prevención en diferentes problemáticas que puedan afectar a la salud mental. Los estudiantes necesitan apoyo por parte de la institución, por consiguiente, se ve necesario que el departamento de bienestar estudiantil implemente más colaboradores que puedan abarcar el número de estudiantes que la institución posee.

b) ¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

El programa de prevención de estrés académico generó conocimientos sobre la temática trabajada. Esto permitió a los estudiantes crear una concientización en cuanto a las consecuencias que puede generar el estrés académico, también al brindarles estrategias de afrontamiento frente a la problemática se ayudó a prevenir que esta aparezca y así afecte la calidad de vida de los estudiantes.

c) ¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron?

El objetivo principal de nuestro proyecto se basó en la prevención de estrés académico en los estudiantes universitarios con quienes trabajamos mediante el uso de psicoeducación donde se brindó conocimientos sobre la problemática, se tomó en cuenta las situaciones estresantes por las que atraviesan como estudiantes y en base a esto se brindó estrategias de afrontamiento. Se puede evidenciar que los objetivos se cumplieron, ya que a través del programa de prevención el cual se trabajó en diferentes fases las cuales constaron de actividades organizadas

temporalmente en un cronograma previamente estructurado esto tuvo como consecuencia una clara organización que permitió abordar todas las temáticas a trabajar. Se logró una concientización acerca de la problemática. Además, los estudiantes conocen los riesgos que trae el estrés académico a su vida y lo importante que es poder tener herramientas para afrontarlo y evitarlo.

d) ¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Al encontrarnos en un contexto de pandemia como es de conocimiento, los estudiantes asisten a sus clases de manera virtual, lo cual nos planteó la necesidad de buscar estrategias tecnológicas tales como las plataformas de interacción digital: padlet, genially, plataforma teams y videos que ayuden a una mejor intervención en ambientes virtuales.

El proyecto que realizamos no fue solo dotar de conocimientos a los estudiantes, sino también brindar un espacio en donde al evocar experiencias se logre una reflexión y un análisis más profundo que permita interiorizar la experiencia vivida.

e) ¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

Los elementos innovadores antes mencionados tuvieron un impacto positivo en la población intervenida, puesto que el uso de la tecnología ayudo a que la adquisición de conocimientos sea de una forma interactiva y al crear estos espacios de reflexión los estudiantes se sienten comprendidos y escuchados por parte de la institución, a través de las autoras del programa quienes ejecutamos el proyecto.

f) ¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

Consideramos que a nivel de la salud mental nuestro programa de prevención tuvo un gran impacto, a consecuencia de que al realizarlo en atención primaria logramos evitar la aparición de estrés académico en los estudiantes con los cuales trabajamos.

## Conclusiones

Luego de haber realizado la sistematización de la experiencia podemos concluir lo siguiente:

- Mediante la sistematización de la experiencia se pudo percibir y tener ideas claras respecto al estrés académico y como este afecta a la mayoría de estudiantes con los que se trabajó.
- A través de la recolección de la información obtenida a partir de encuestas, talleres y la charla aplicados durante el programa de prevención del estrés académico se pudo tener una visión conjunta de lo desarrollado durante la intervención lo cual permitió reconstruir el proceso vivido durante la intervención.
- Se dio un aprendizaje significativo, ya que como se analizó en la interpretación la mayoría de estudiantes luego del programa de prevención cambiaron los constructos que tenían sobre estrés académico, se identificaron estresores externos relacionados con el estudio con los cuales se trabajó durante los talleres en donde se impartieron estrategias de afrontamiento frente a estos estresores, por lo cual los estudiantes al finalizar el programa cuentan con estrategias que les ayudaran a futuro a enfrentar distintas situaciones estresantes.
- Este proceso contribuyó a nuestro desenvolvimiento profesional, ya que pusimos en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera universitaria los cuales nos ayudaron a identificar qué tipo de intervención se puede realizar en cada población tomando en cuenta sus necesidades y capacidades. Por lo cual concluimos que el proyecto de intervención realizado contribuyó de gran manera a nuestra formación



académica y profesional.

## **Recomendaciones**

- Para posteriores intervenciones se debería tomar en cuenta el tiempo disponible de la población con la que se va a trabajar, para que no exista dificultades durante la ejecución del proyecto.
- También se recomienda expandir este tipo de programas de prevención a todos los estudiantes del instituto, en especial a los que se encuentran cursando primer semestre de las distintas carreras.
- Crear programas de prevención con diferentes temáticas que ayuden a los estudiantes a tener una vida académica más llevadera.

## Referencias bibliográficas

- Abela, J. (2002). Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada. 2.
- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 168.
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos, R., & Herrera, P. (2018 ). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas, revista de ciencias sociales y humanas* , 205.
- Anguita, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención primaria*, 527.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 16.
- Barrera, P. (20 de Abril de 2020). *Universidad Nacional de Santiago del Estaro*. Obtenido de Factores Externos: Tiempo y Lugar de Estudio: <https://www.unse.edu.ar/index.php/unse-institucional/3602-factores-externos-tiempo-y-lugar-de-estudio>
- Bello, S. (2004). Ideas previas y cambio conceptual. *Educación Química*, 1.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1.
- Bregman, C. (2006). Psicoeducación en los trastornos de ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 136.
- Chapi, S. (2020). El estrés académico de los estudiantes de primero a quinto semestre de la carrera de educación inicial de la facultad de ciencias humanas y de la educación de la universidad técnica de Ambato durante el periodo 2019-2019. *Repositorio Universidad Central del Ecuador*, 86.

- De salud. (2009). Guía para el desarrollo de charlas y talleres. 6.
- Gálvez, A. (2002). Revisión bibliográfica: usos y utilidades. *Matronas Prof*, 25.
- Gómez, M., Salazar, M., & Rodríguez, E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de psicología y educación*, 179.
- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *Innova Research Journal*, 3.
- Jara, O. (2020). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias . San José, Costa Rica .
- Medine Plus. (s.f.). *Medine Plus*. Obtenido de El estrés y su salud:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>
- Osorio, M. (s.f.). *Universidad de Chile*. Obtenido de Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20la,conseguir%20nuestras%20metas%20y%20objetivos>
- Pérez, J., García, R., & Pérez, F. (s.f.). Guía para el manejo del estrés académico. Valencia, España.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba, M. E. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 76.
- Solís Hernández, I. (2003). El análisis documental como eslabón para la recuperación de información y los servicios. 1.
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud . *Archivos de Medicina Interna*, 12.

## Anexos

- **Anexo 1. Encuesta de conocimientos**

El presente formulario contiene preguntas relacionadas al estrés académico, por favor lea detenidamente y responda con seriedad. Agradecemos su colaboración.

1. ¿Qué es el estrés académico?

- a) Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.
- b) Sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.
- c) El estrés no puede afectar tu cuerpo, tus pensamientos, tus sentimientos, y tu comportamiento.

2. ¿Cómo se manifiesta el estrés académico?

- a) Dificultad para dormir, depresión, ansiedad, aumento o disminución de apetito.
- b) Estrés, ansiedad, esquizofrenia, bipolaridad.
- c) El estrés no se manifiesta de ninguna forma.

3. ¿Cuáles son las causas del estrés académico?

- a) Entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso; no entender contenidos de la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, etc.
- b) Separación, enfermedad personal, matrimonio, despido del trabajo, reconciliación de pareja, adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano), etc.
- c) El estrés académico no es causado por ningún motivo.

4. ¿Cómo afronta el estrés académico?

- a) Consumo de café y/o tabaco, dejo de asistir a clases, uso fármacos para dormir, me aislé.
- b) Planifico actividades priorizando entre ellas, decido entre diversas técnicas de estudio, practico deporte o actividades recreativas.
- c) No conozco ninguna estrategia de afrontamiento.

- **Anexo 2. Encuesta de situaciones estresantes**

La siguiente encuesta presenta varias situaciones con las cuales podemos sentirnos estresados, por favor responder con sinceridad.

Dentro del aula:

1. ¿Cuál de las siguientes situaciones te genera mayor estrés? \*
  - a) Realización de un examen
  - b) Exposición de trabajos en clase
  - c) Intervención en el aula (responder o realizar preguntas)
  - d) Competitividad entre compañeros
  - e) Problemas o conflictos con los profesores
  - f) Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas
  - g) Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas)

Fuera del aula:

2. ¿Cuál de las siguientes situaciones te genera mayor estrés?
  - a) Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
  - b) Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
  - c) Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas.
  - d) Perspectivas profesionales futuras.
  - e) Acabar la carrera en los plazos estipulados.
  - f) Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.

- **Anexo 3. Encuesta final de evaluación de conocimientos**

La presente encuesta contiene preguntas relacionadas al estrés académico, por favor lea detenidamente y responda con seriedad. Agradecemos su colaboración.

1. ¿Qué es el estrés académico? \*
  - a) Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.
  - b) Sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.
  - c) El estrés no puede afectar tu cuerpo, tus pensamientos, tus sentimientos, y tu comportamiento.
2. ¿Cuáles son las principales causas del estrés académico?
  - a) Entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso; no entender contenidos de la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, etc.
  - b) Separación, enfermedad personal, matrimonio, despido del trabajo, reconciliación de pareja, adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano), etc.
  - c) El estrés académico no es causado por ningún motivo.
3. ¿Cuáles son las consecuencias a nivel psicológico del estrés académico?
  - a) Frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo o aislarse, aumento del consumo de café o tabaco, preferir otras actividades sobre el estudio
  - b) Dificultades para dormir, somnolencia, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaqueca, dolores estomacales
  - c) Inquietud o hiperactividad, tristeza, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar, problemas de memoria, irritabilidad frecuente



4. ¿Cuáles son las consecuencias a nivel físico del estrés académico?
- a) Frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo o aislarse, aumento del consumo de café o tabaco, preferir otras actividades sobre el estudio
  - b) Dificultades para dormir, somnolencia, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaqueca, dolores estomacales
  - c) Inquietud o hiperactividad, tristeza, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar, problemas de memoria, irritabilidad frecuente
5. ¿Cuáles son las consecuencias a nivel conductual del estrés académico?
- a) Frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo o aislarse, aumento del consumo de café o tabaco, preferir otras actividades sobre el estudio
  - b) Dificultades para dormir, somnolencia, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaqueca, dolores estomacales
  - c) Inquietud o hiperactividad, tristeza, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar, problemas de memoria, irritabilidad frecuente
6. De las siguientes estrategias de afrontamiento dadas en los talleres ¿cuál o cuáles ha implementado en su vida diaria?
- a) Stop de pensamientos
  - b) Control de respiración
  - c) Técnicas de estudio (apuntes a mano, mapas mentales, horarios planificados de estudio)
  - d) Matriz de Eisenhower (Planificación)
  - e) Técnica Pomodoro (Actividad en específico)

f) Tener apoyo social y distracciones

7. ¿Cómo se sintió luego de haber participado del programa de prevención de estrés académico
8. ¿Considera beneficioso recibir este tipo de programas de prevención? Si/No y ¿Por qué?

• **Anexo 4. Diarios de campo (Talleres)**

<b>FECHA:</b>	15/01/2022
<b>LUGAR:</b>	Reunión realizada vía Teams
<b>HORA:</b>	11:00 – 12:30
<b>COMUNIDAD DE REFERENCIA:</b>	Estudiantes de la carrera de diseño gráfico de quinto semestre del ITI
<b>EVENTO:</b>	Taller 1 estrategias de afrontamiento para el estrés académico dentro del aula
<b>N° DE SESIÓN:</b>	2
<b>OBSERVADOR/ERS</b>	Diana Estefanía Alomoto Arcos Vicky Samantha Chauca Chimbo
<b>REGISTRO DE INTERVENCIÓN</b>	<b>APRENDIZAJES</b>
<p>El taller número 1 de estrategias de afrontamiento para el estrés académico dentro del aula se realizó el día sábado 15 de enero a las 11:00 horas, la misma que se llevó a cabo mediante la plataforma teams, dicho taller tenía como objetivo principal brindar estrategias de afrontamiento para el estrés académico dentro del aula, a los 15 estudiantes de diseño gráfico de quinto semestre que asistieron al encuentro.</p> <p>En la primera parte del taller se dio la bienvenida y se establecieron las normas para el encuentro, donde los estudiantes manifestaron estar de acuerdo, posteriormente se realizó la actividad de presentación donde se pidió a todos los asistentes que se presenten con su nombre con el animal que se identifican y ¿Por qué?, esta actividad permitió la integración del grupo. Luego de esto se les presento una frase que dio apertura a que los participantes digan sus expectativas acerca del taller.</p> <p>La siguiente actividad se realizó con el objetivo de conocer que situaciones dentro del aula estresan más a los estudiantes, para lo cual se les envió un link de padlet en el que debían escribir que harían en las situaciones propuestas, posteriormente se socializo lo escrito.</p> <p>Para el momento del desarrollo se realizó un conversatorio acerca de lo que se le viene a la mente cuando se les menciona estrategias de afrontamiento con el fin de lograr que todo el grupo aporte ideas, pensamiento de la información que tengan sobre estrategias de afrontamiento</p>	<p>Al conocer previamente a los estudiantes, nos generó más confianza realizar este taller de igual forma los participantes se mostraron más receptivos en este encuentro.</p> <p>Las expectativas que los estudiantes manifestaron fueron: “quiero conocer más tips para relajarme antes de hablar en público”, “espero que este taller sea más interactivo que el anterior”, “tener un espacio fuera de lo académico para poder tener un rato de relajación”, esto nos permitió continuar con el taller ya que la planificación englobaba lo antes mencionado.</p> <p>Los estudiantes se mostraron abiertos a participar durante todo el taller, al momento de socializar las experiencias algunas fueron: “he pasado por las tres situaciones y en ocasiones me vienen pensamientos de que no voy a poder realizar el examen o la exposición y por eso pierdo la</p>

<p>que usen, luego se les presento un video donde se evidenciaron algunas estrategias que pueden realizar momentos antes de enfrentarse a un examen o exposición. Para complementar el video se les presento un genially en cual se les dio a conocer varias técnicas de afrontamiento para aplicarlas dentro del aula.</p> <p>Como última actividad se pidió a los estudiantes que en unas breves líneas escriban palabras o frases que describan como se sienten luego de haber recibido el taller, posterior a esto socializamos lo que escribieron los estudiantes donde no hubo interrupciones ni preguntas para quien se está expresando.</p>	<p>atención en lo que estoy haciendo”, “me gustaría aprender cómo manejar estas situaciones, porque me pongo muy nervioso”.</p> <p>Aunque se contó con la participación de la mayoría de estudiantes hubo tres personas que se mostraron resistentes a colaborar.</p> <p>Al finalizar el taller también existieron verbalizaciones como fueron: “estoy decidido a aplicar las estrategias”, “me siento preparado para afrontar ciertas situaciones difíciles que antes no sabía cómo hacerlo”, “me siento más calmado porque tengo algunas nociones de cómo afrontar varios problemas”</p>
---	--

<b>FECHA:</b>	15/01/2022
<b>LUGAR:</b>	Reunión realizada vía Teams
<b>HORA:</b>	16:00 – 17:30
<b>COMUNIDAD DE REFERENCIA:</b>	Estudiantes de la carrera de diseño gráfico de quinto semestre del ITI
<b>EVENTO:</b>	Taller 2 estrategias de afrontamiento para el estrés académico fuera del aula
<b>N° DE SESIÓN:</b>	3
<b>OBSERVADOR/ERS</b>	Diana Estefanía Alomoto Arcos Vicky Samantha Chauca Chimbo
<b>REGISTRO DE INTERVENCIÓN</b>	<b>APRENDIZAJES</b>
<p>El taller número 2 de estrategias de afrontamiento para el estrés académico fuera del aula se realizó el día sábado 15 de enero a las 16:00 horas, la misma que se llevó a cabo mediante la plataforma teams, dicho taller tenía como objetivo principal brindar estrategias de afrontamiento para el estrés académico fuera del aula, a los 15 estudiantes de diseño gráfico de quinto semestre que asistieron al encuentro.</p> <p>En la primera parte del taller se dio la bienvenida y se recordaron las normas del anterior encuentro, donde los estudiantes manifestaron estar de acuerdo, posterior a esto se realizó una técnica que permitió tener un espacio de entretenimiento para energizar al grupo luego del receso del primer taller.</p> <p>La siguiente actividad se realizó con el objetivo de conocer que situaciones fuera del aula estresan más a los estudiantes, se les dio a conocer distintas situaciones fuera del aula escolar que influye en el estrés académico, para lo cual debían usar sus reacciones teams para responder si han pasado o no por esas situaciones, luego compartieron como se sintieron en ese momento y que hicieron para afrontar dicha situación.</p> <p>Para el momento del desarrollo se realizó un conversatorio acerca de ¿Qué hacen cuando no tienen suficiente tiempo para estudiar o presentar tareas? Con el fin de lograr que todo el grupo aporte ideas, luego de esto se les presento un geneally con estrategias que ayuden a la planificación de tiempo fuera del aula de clases para que majen su tiempo y no exista acumulación de tareas y por ende se controle el</p>	<p>En esta segunda jornada los estudiantes estuvieron menos participativos que en el taller anterior, debido a que era la segunda jornada del día, sin embargo, se lograron los objetivos de cada actividad.</p> <p>En la segunda actividad los estudiantes expresaron su sentir cuando pasan por situaciones como las que se les presento, como fueron: “cuando no alcanzo a subir a tiempo los deberes en la plataforma empiezo hacer cálculos de que notas debo sacar para poder pasar el módulo” “muchas veces me pasa que dejo todo al último y me arrepiento de no haberme organizado para poder hacer todo”, con esto nos dimos cuenta que las estrategias que íbamos a brindar en el taller les iban a ser de gran ayuda.</p> <p>También supieron manifestar: “cuando tengo que entregar deberes difíciles los hago dos o tres días antes, pero cuando son deberes menos complicados se me acumulan y los hago de un</p>

<p>estrés.</p> <p>Como última actividad se les envió un link de padlet donde los estudiantes escribieron lo positivo, lo negativo y lo interesante de los talleres impartidos con la finalidad de facilitar la despedida entre los integrantes que asistieron al programa de prevención.</p>	<p>día para otro”.</p> <p>En la actividad de cierre hubo expresión de emociones tales como: “me siento motivado a cumplir ciertos objetivos” “después del taller estoy enfocado a cumplir pendientes que por falta de organización no los pude cumplir” “después de este taller me di cuenta que no hay que alejarse de las amistades porque pensaba que me quitaban tiempo”</p>
--	--

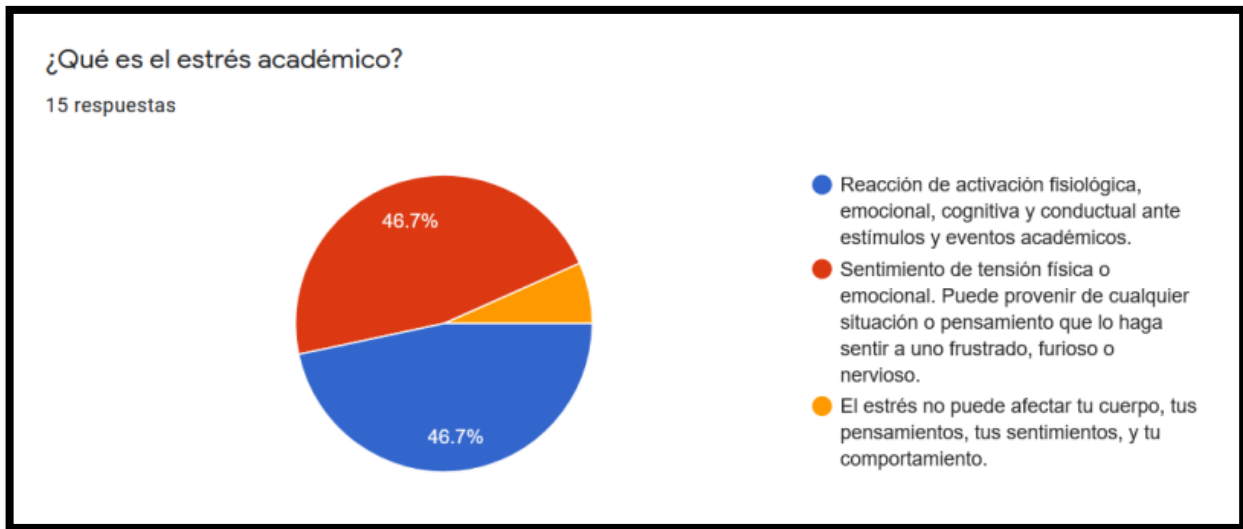
• **Anexo 5. Diario de campo (charla educativa)**

<b>FECHA:</b>	08/01/2022
<b>LUGAR:</b>	Reunión realizada vía Teams
<b>HORA:</b>	16:00 – 17:00
<b>COMUNIDAD DE REFERENCIA:</b>	Estudiantes de la carrera de diseño gráfico de quinto semestre del ITI
<b>EVENTO:</b>	Charla educativa sobre el estrés académico
<b>N° DE SESIÓN:</b>	1
<b>OBSERVADOR/ERS</b>	Diana Estefanía Alomoto Arcos Vicky Samantha Chauca Chimbo
<b>REGISTRO DE INTERVENCIÓN</b>	<b>APRENDIZAJES</b>
<p>La charla educativa se realizó el día sábado 8 de enero a las 16:00 horas, la misma que se llevó a cabo mediante la plataforma teams, dicha sesión tenía como objetivo principal impartir conocimientos acerca del estrés académico sus signos, consecuencias y fases, a los 15 estudiantes de diseño gráfico de quinto semestre que asistieron a la charla.</p> <p>Como primera actividad se realizó una técnica donde los estudiantes se presentaron ante el grupo, posteriormente se presentó un genially donde se abordaron las temáticas antes mencionadas, donde en varias ocasiones se pidió la participación de los estudiantes.</p> <p>También se les presento un video en cual se podía evidenciar como se siente el estrés académico desde la perspectiva de un estudiante y como este puede afectar a la vida diaria, varios estudiantes manifestaron sentirse identificados y compartieron sus experiencias.</p> <p>Al finalizar la charla se les invito a los estudiantes a participar en los talleres de la próxima semana, y se les indico estar pendientes de su correo electrónico ya que se les enviaría más información acerca del programa.</p>	<p>En esta primera charla educativa podemos constatar la confusión y desconocimiento que los estudiantes tiene acerca de esta temática ya que algunas de sus respuestas fueron “No sabía que el estrés podía tener fases”, “pensé que los síntomas no afectaban tanto a la salud”, “No sabía que existía estrés académico”, “pensé que el estrés era en general y que no había estrés académico”, “como respondí en la encuesta pensé que todas las situaciones que estaban ahí hacían que te de estrés”, “es importante aclarar la diferencia entre estos dos tipos de estrés”, también manifestaron lo siguiente “me siento cansada mental y físicamente”, “hay veces que no puedo dormir”, “cuando me toca exponer me pongo nerviosa y me quedo en blanco”.</p> <p>Después de presentarles el video hubo manifestaciones como: “Me sentí identificado con la persona del video porque algunas veces me siento cansado y muy preocupado”, “creo que</p>

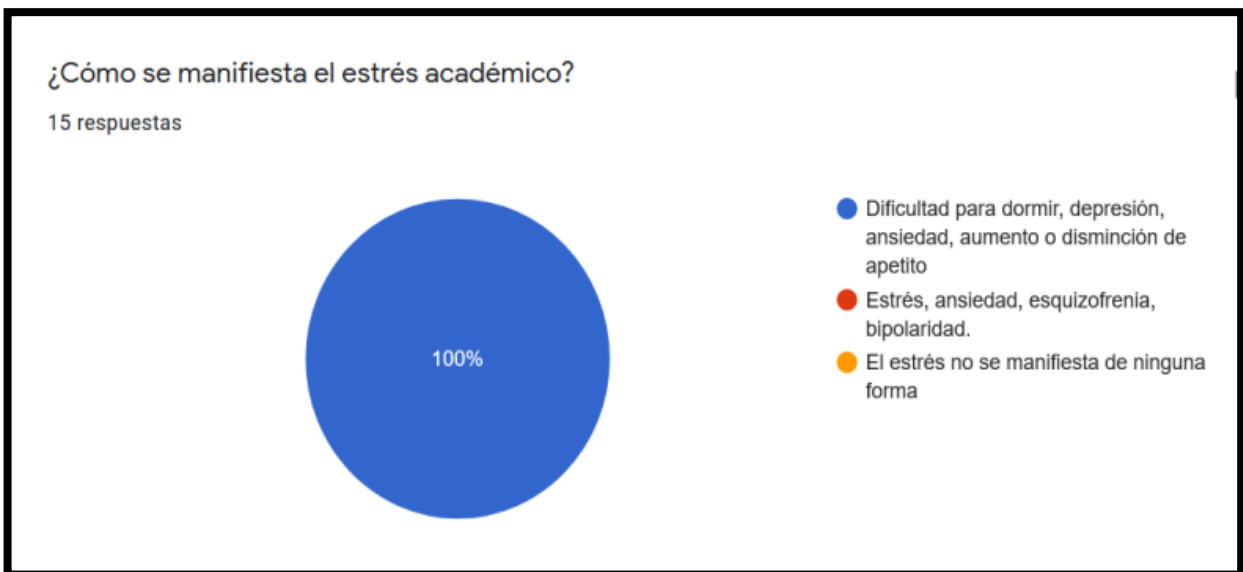
	<p>este video cuenta la realidad de muchos de nosotros”</p> <p>Al inicio de la charla educativa nos sentíamos nerviosas ya que no sabíamos que aceptación íbamos a tener por parte de los estudiantes, en un inicio notamos resistencia y desinterés por parte de ellos por lo cual optamos por preguntar por sus experiencias y con esto logramos tener mayor confianza y apertura, al finalizar la charla notamos mayor interés por participar en los siguientes talleres, por lo que se cumplió el objetivo de la charla.</p>
--	--



- **Anexo 6. Resultados encuesta 1**



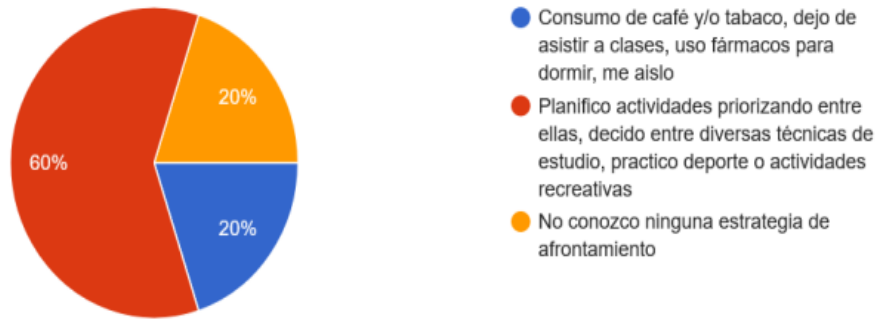
Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)  
Figura 2: Pregunta 1: ¿Qué es el estrés académico?, encuesta 1



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)  
Figura 3: Pregunta 2: ¿Cómo se manifiesta el estrés académico?, encuesta 1

### ¿Cómo afronta el estrés académico?

15 respuestas

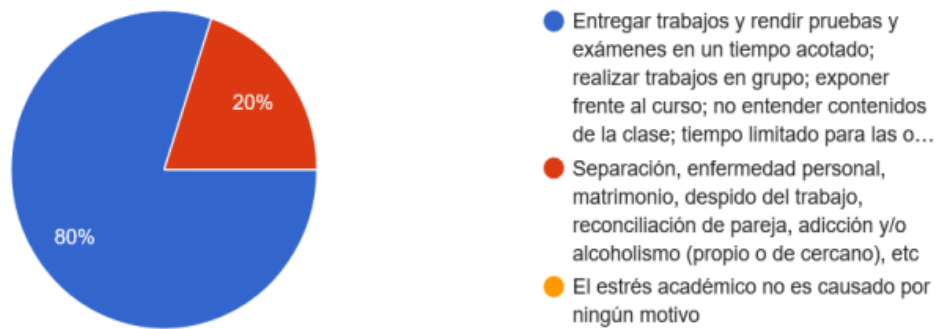


Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 4: Pregunta 3: ¿Cuáles con las causas de estrés académico?, encuesta 1

### ¿Cuáles son las causas del estrés académico?

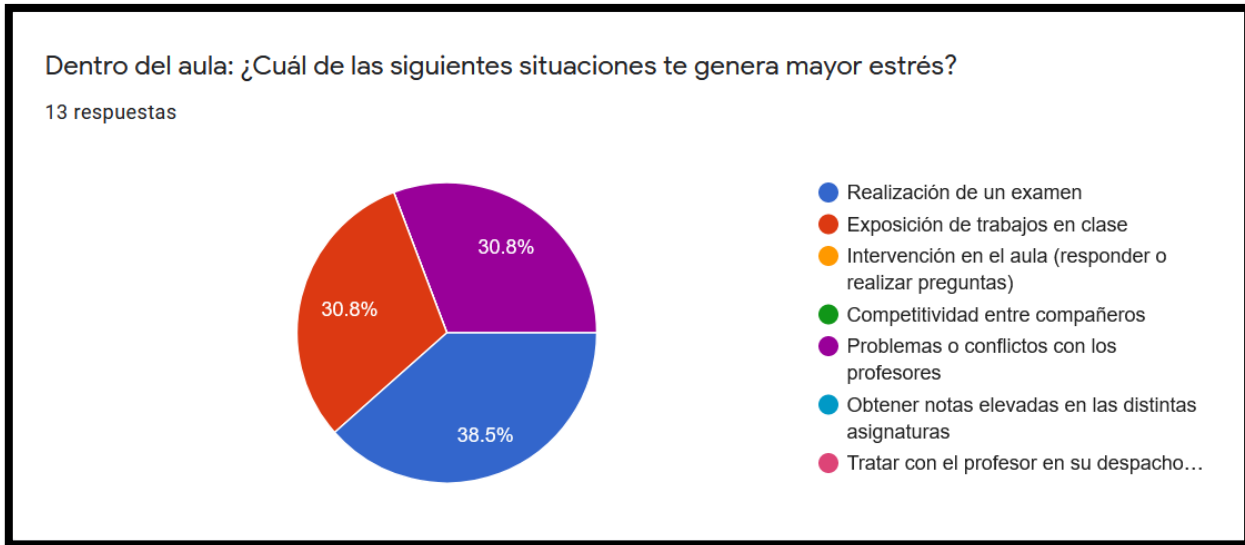
15 respuestas



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

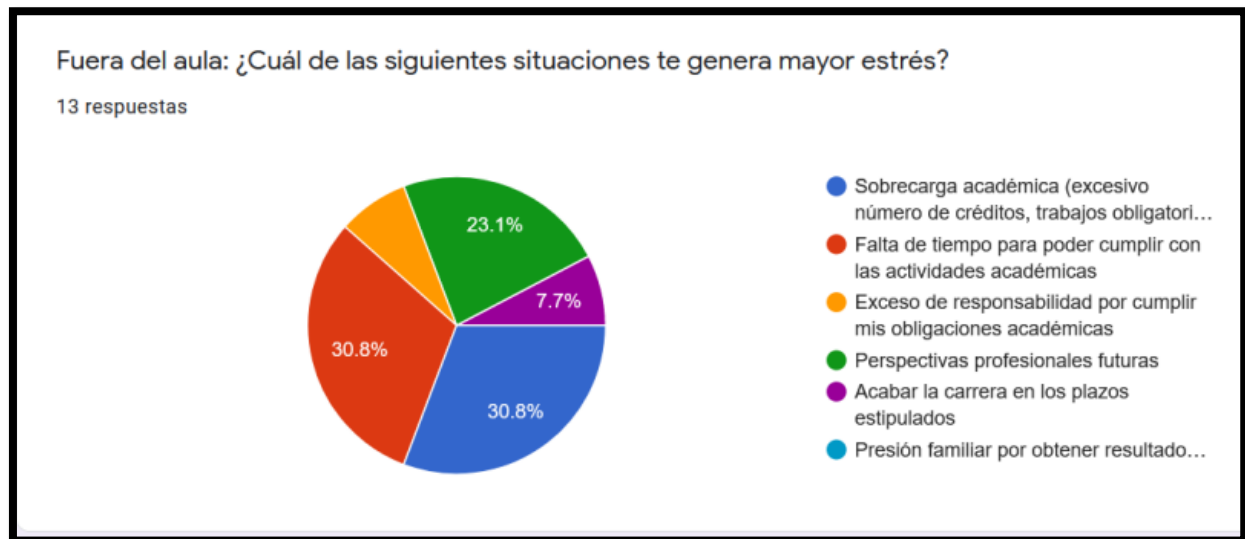
Figura 5: Pregunta 3: ¿Cuáles con las causas de estrés académico?, encuesta 1

- **Anexo 7. Resultados Encuesta situaciones estresantes**



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

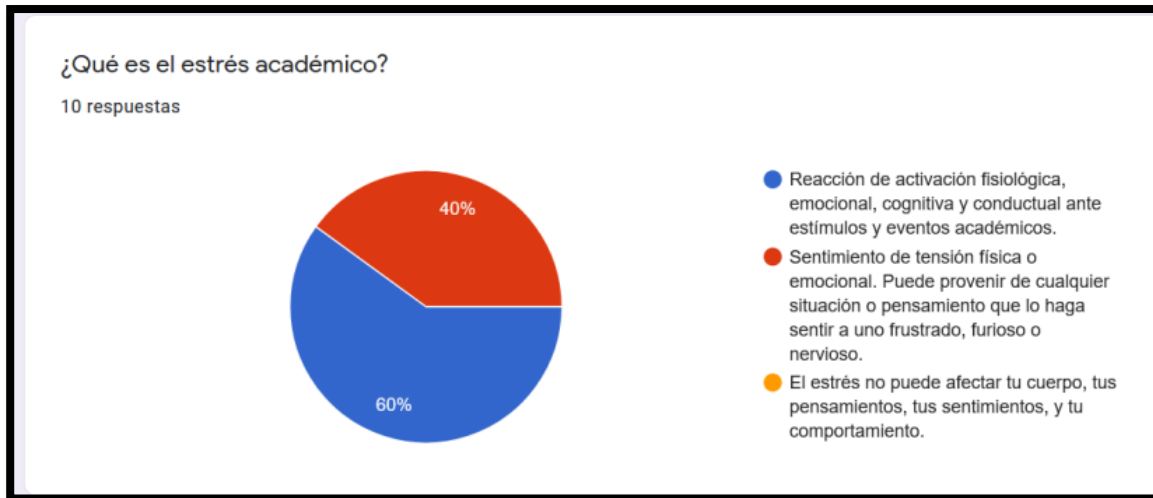
Figura 6: Pregunta 1: Dentro del aula ¿Cuál de las siguientes situaciones le genera mayor estrés?, encuesta 2



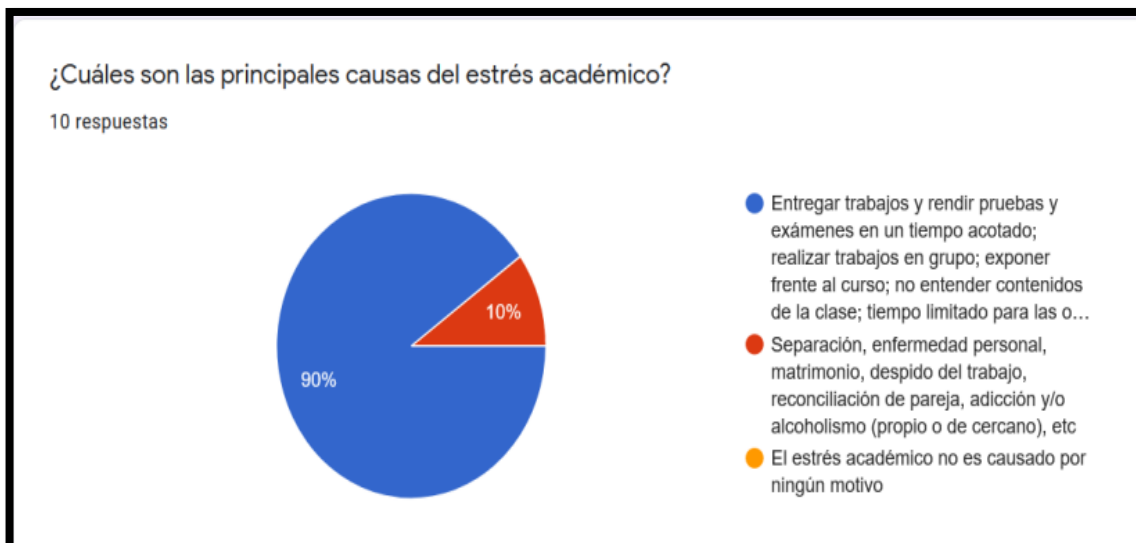
Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 7: Pregunta 2: Fuera del aula ¿Cuál de las siguientes situaciones le genera mayor estrés?, encuesta 2

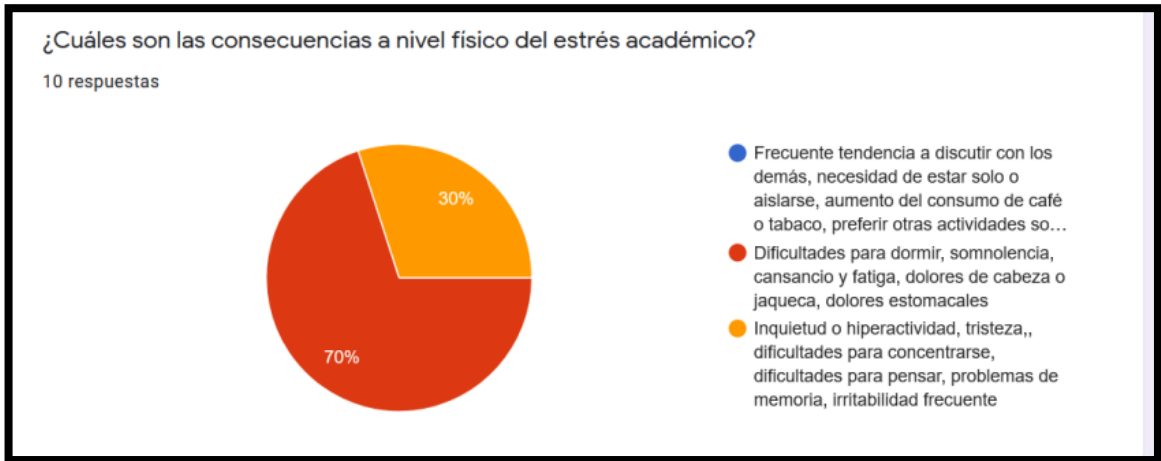
- **Anexo 8. Resultados encuesta final de evaluación de conocimientos**



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)  
Figura 8: Pregunta 1: ¿Qué es el estrés académico?, encuesta 3

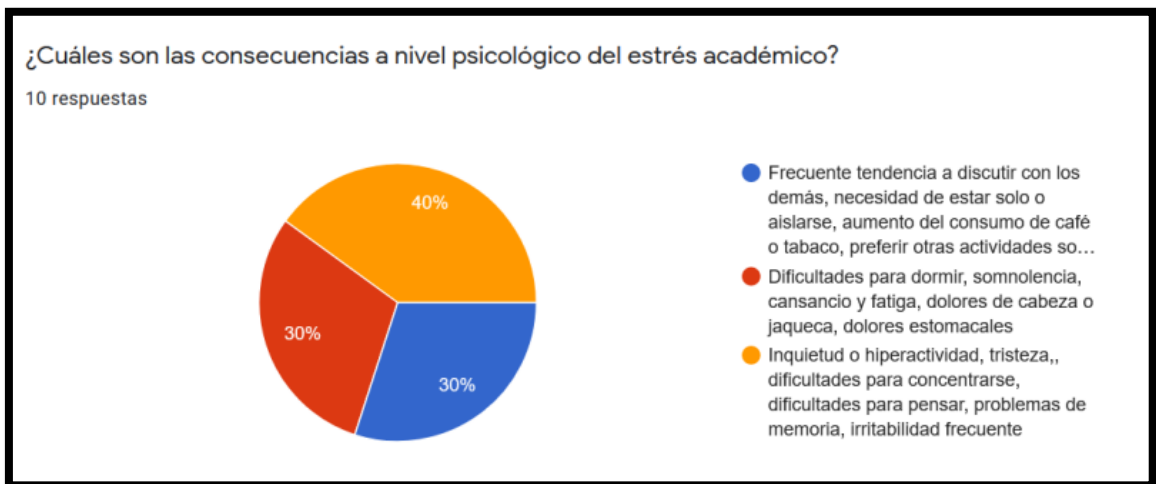


Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)  
Figura 9: Pregunta 2: ¿Cuáles son las principales causas del estrés académica?, encuesta 3



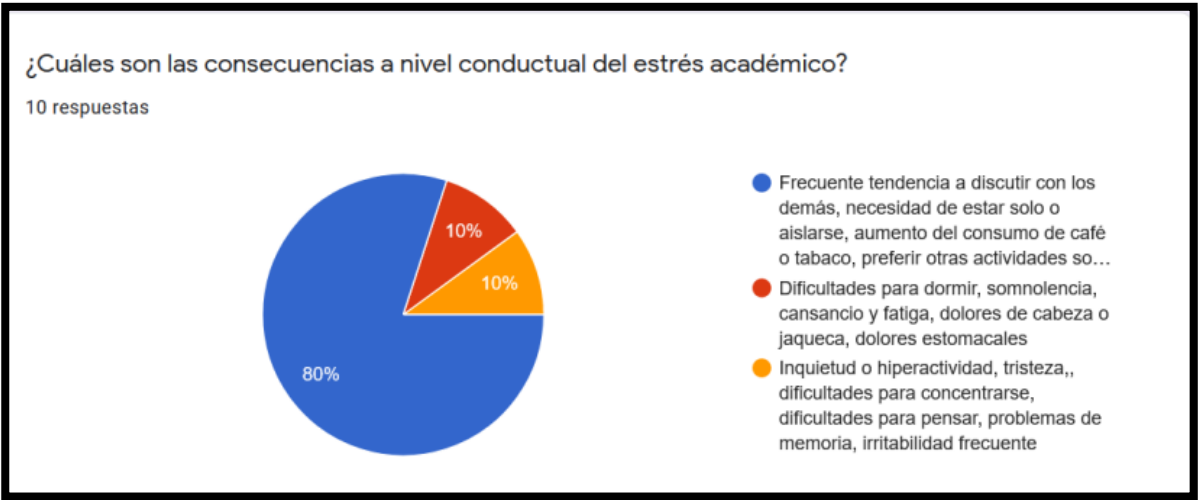
Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 10: Pregunta 3: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel físico del estrés académico?, encuesta 3



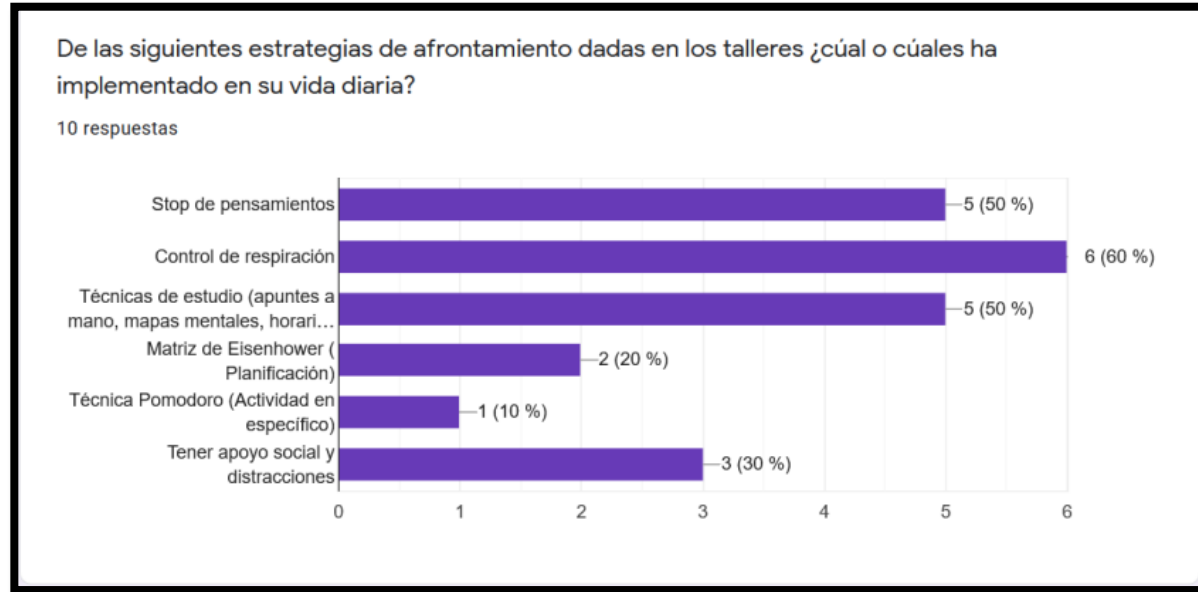
Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 11: Pregunta 4: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel psicológico del estrés académico?, encuesta 3



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 12 Pregunta 5: ¿Cuáles son las consecuencias a nivel conductual del estrés académico?, encuesta 3



Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 13: Pregunta 6: De las siguientes estrategias de afrontamiento dadas en los talleres ¿Cuál o cuáles ha implementado en su vida diaria?, encuesta 3

¿Considera beneficioso recibir este tipo de programas de prevención? Si/No y ¿Por qué?

10 respuestas

Si, porque mejora la relación que llevamos con el estudio

SI, PORQUE SIEMPRE ES BUENO HABLAR DEL TEMA

Si fuera más a fondo el tema podría ser de ayuda

Si la verdad, porque en todo el tiempo que vamos de pandemia se necesita tratar estos problemas y ahora más que estamos encerrados es un gran problema sobretodo para nosotros los jóvenes que no estamos formando como profesionales.

Si porque no a los estudiantes se les suele ignorar mucho en este aspecto

Si, porque aprendemos otras formas de prevenir esas cosas que son malas para nuestra salud.

Si, porque así uno aprende, a poder controlarse y a saber como manejar estas situaciones que a la larga te pueden traer consecuencias graves, tanto para tu salud, como para tu salud mental.

Sí, por la razón de que aclara dudas, en momentos una persona puede sentir que por no poder cumplir con requisitos que otros sí pueden, puede hacer pensar que uno es inútil o que no es lo suficiente bueno, comentario que lo he escuchado mucho, pero que tratando el tema lo ves desde otra perspectiva y no te lo tomas mal, desde ese punto te vas dando cuenta que cada uno tiene sus habilidades una más destacadas que otras pero que se pueden ir mejorando que al final es lo que importa.

Si porque mucha gente no sabe de esto y puede pasar cosas malas

Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 14: Pregunta 7: ¿Considera beneficioso recibir este tipo de programas de prevención? Si/No ¿Por qué? encuesta 3

¿Cómo se sintió luego de haber participado del programa de prevención de estrés académico?  
10 respuestas

Igual

BIEN

Igual jaja

igual

Igual, desmotivado por el tema de la pandemia porque se que no vamos a volver a clases presenciales ya que para que se termine todo esto al menos tomara un año más entonces ya me resigne.

Bien

Muy bien porque se conoces varias formas de enfrentar el estrés.

Un poco mejor, ya que aprendi varias tecnicas para manejar el estres causado por la U o por cualquier otra forma.

Al hablar sobre el tema se le da y cobra mayor importancia, le prestas más atención, te das cuenta de que en parte sentirte sobreexigido no está mal, se podría decir que es normal, es algo que se puede ir trabajando, mejorando este aspecto.

Bien ayudo mucho

Fuente: Elaboración propia: Alomoto, D; Chauca, V (2022)

Figura 15: Pregunta 8: ¿Cómo se sintió luego de haber participado del programa de prevención de estrés académico?, encuesta 3