

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE QUITO**

**CARRERA: PSICOLOGÍA**

**Trabajo de Titulación para la obtención del título de: PSICÓLOGO**

**TEMA:**

**ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA  
MANEJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LAS CLASES  
VIRTUALES PARA LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR NAVAL “VALM.  
JORGE CRUZ POLANCO” EN EL PERÍODO LECTIVO 2020 A 2021.**

**AUTOR:**

**JEAN CARLO GÁLVEZ ZAMORA**

**TUTOR:**

**JUAN ENRIQUE VILLACÍS**

**Quito, junio del 2022**

## **Cesión de derechos de autor**

Yo, Jean Carlo Gálvez Zamora con documento de identificación N° 1718855412 manifestamos nuestra voluntad y cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del trabajo de grado/titulación intitulado: “ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MANEJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LAS CLASES VIRTUALES PARA LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR NAVAL “VALM. JORGE CRUZ POLANCO” EN EL PERÍODO LECTIVO 2020 A 2021”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicólogo, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en condición de autores nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribimos este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Jean Carlo Gálvez Zamora

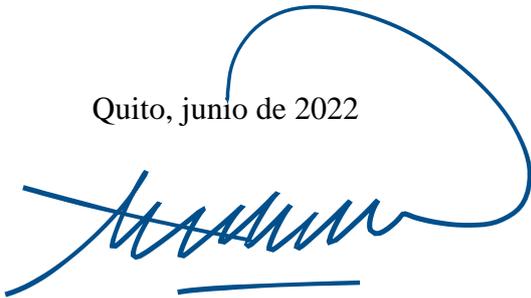
1718855412

Quito, junio de 2022

### **Declaratoria de coautoría del docente tutor**

Yo, Juan Enrique Villacís declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MANEJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LAS CLASES VIRTUALES PARA LOS ESTUDIANTES DE 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR NAVAL “VALM. JORGE CRUZ POLANCO” EN EL PERÍODO LECTIVO 2020 A 2021, realizado por el Sr. Jean Carlo Gálvez Zamora con documento de identificación N° 1718855412; obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, junio de 2022



Juan Enrique Villacís  
C.I. **1709830283**  
DOCENTE UPS



REPÚBLICA DEL ECUADOR



Moro Moro No 8 y Alberto Spencer.  
EMAIL: 17h00926d6@gmail.com  
Telf. 2679823  
QUITO - ECUADOR

**OFICIO**

Oficio: N° 2021-088 – UE. JCP - Rect.

Fecha: Quito D.M., 6 de abril de 2021.

Dr. GINO GRONDONA.  
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA, DE LA UNIVERSIDAD POLITECNICA SALASIAANA - QUITO

Presente. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente nos permitimos poner en vuestro conocimiento que el Sr. Jean Carlo Gálvez Zamora con cédula 1718855412, alumno de la facultad bajo su muy acertada dirección ha presentado su proyecto de tesis bajo el tema "Diseño de una guía de estrategias de aprendizaje para manejar los niveles de estrés académico en las clases virtuales para los estudiantes de 8vo Año de Educación Básica en la Unidad Particular Naval "Valm. Jorge Cruz Polanco" en el periodo lectivo 2020 a 2021".

Por lo que se autoriza la realización de mencionado proyecto y la publicación de datos de la intervención realizada con los estudiantes del mencionado programa escolar.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, el portador puede ser uso del presente documento para fines pertinentes.

Atentamente. -

MSc. Alonso Almeida C.  
Rector Académico



Lic. Rubén Gálvez  
Rector Administrativo

OFICIO

## **DECLARATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a mis padres Rubén Gálvez y Margarita Zamora por su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida, tanto en mi formación personal como intelectual, inculcándome valores morales y ayudándome e incentivándome a lograr mis metas y objetivos.

A mi Hermana Katherine Gálvez que, con su alegría, optimismo me impulso para ponerle pasión y amor en mi formación educativa y profesional.

A mis compañeros y amigos que siempre estuvieron dispuestos a colaborar y ayudar cuando los necesitaba.

**Jean Gálvez**

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco primero a dios por guiarme en todos los momentos de mi vida.

A la Universidad Politécnica Salesiana por la oportunidad que me dio de ser parte de esta noble institución educativa, la cual me abrió sus puertas para mi formación profesional en forma integral.

A los directivos y mis maestros de la Universidad Politécnica Salesiana que con su sapiencia y sabiduría supieron inculcar en mi persona responsabilidad, estudio riguroso, exigencia y de esta manera poner al servicio de la sociedad todos mis conocimientos adquiridos.

De manera especial a mi director de tesis Dr. Juan Villacís por su constante dirección y asesoramiento de mi trabajo de intervención.

**Jean Gálvez**

## Índice de contenidos

Resumen	
Introducción .....	1
Primera parte .....	2
1. Datos informativos del proyecto .....	2
2. Objetivo de la sistematización .....	4
3. Eje de la sistematización .....	5
4. Objeto de la sistematización .....	13
5. Metodología de la sistematización .....	14
6. Preguntas clave .....	16
6.1 Preguntas de inicio: .....	16
6.2 Preguntas interpretativas: .....	16
6.3 Preguntas de cierre: .....	16
7. Organización y procesamiento de la información.....	17
8. Análisis de la información .....	19
Segunda parte .....	21
1. Justificación .....	21
2. Caracterización de los beneficiarios .....	23
3. Interpretación de la información .....	24
4. Principales logros de aprendizaje.....	40
Conclusiones .....	43
Recomendaciones.....	44
Referencias bibliográficas.....	45
Anexos .....	49

## Índice de tablas

Tabla No. 1.....	17
Pasos de la sistematización de la información. ....	17
Tabla No. 2.....	23
Matriz de los participantes involucrados.....	23
Tabla No. 3.....	24
Género/sexo.....	24
Tabla No. 4.....	24
Pregunta introductoria: Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? .....	24
Tabla No. 5.....	25
Nivel de Estrés .....	25
Tabla No. 6.....	26
Pregunta: La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días .....	26
Tabla No. 7.....	27
Pregunta: El nivel de exigencia de mis profesores/as .....	27
Tabla No. 8.....	27
Pregunta: Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.....	27
Tabla No. 9.....	29
Pregunta: Asistir a clases aburridas o monótonas .....	29
Tabla No. 10.....	30
Pregunta: Dolores de cabeza o migraña .....	30
Tabla No. 11.....	30
Pregunta: Somnolencia o mayor necesidad de dormir.....	30
Tabla No. 12.....	31
Pregunta: Inquietud .....	31

Tabla No. 13.....	31
Pregunta: Sentimientos de depresión y tristeza.....	31
Tabla No. 14.....	32
Pregunta: Ansiedad, angustia o desesperación.....	32
Tabla No. 15.....	32
Pregunta: Problemas de concentración .....	32
Tabla No. 16.....	33
Pregunta: Desgano para realizar las labores escolares.....	33
Tabla No. 17.....	34
Pregunta: Escuchar música o distraerme viendo televisión .....	34
Tabla No. 18.....	35
Pregunta: Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa .....	35
Tabla No. 19.....	35
Pregunta: Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa .....	35
Tabla No. 20.....	36
Pregunta: Salir a caminar o hacer algún deporte.....	36
Tabla No. 21.....	36
Interpretación de los resultados descriptivos por factores .....	36

## **Índice de figuras**

Figura 1. Ubicación geográfica de la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco” .....	3
Figura 2. Localización de la vía mesolímbica en el estrés. ....	8
Figura 3. Cerebro con estrés.....	10

## **Índice de anexos**

<b>Anexo 1.</b> Protocolo del Test clima motivacional en clase.....	49
<b>Anexo 2.</b> Protocolo del Inventario SISCO SV-21.....	54

## **Resumen**

La elaboración de la guía de estrategias de aprendizaje para manejar los niveles de estrés que ayudarán a sobrellevar y a mejorar la calidad de vida, formación académica y el aprendizaje de los alumnos que conforman el 8vo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco” en el período lectivo 2020 a 2021. Se pretende demostrar que el estrés académico no solamente afecta a los estudiantes sino también a los docentes, problemática marcada en el estilo de vida de los estudiantes, por tal razón es que se desea disminuir en lo posible los niveles de estrés en el 8vo año de educación general básica siendo esto beneficioso para estudiantes y maestros. Además, se fomentará el que se mantenga la atención a las clases en la modalidad virtual y también a dar paso a la adherencia en los estudiantes para asistir a las mismas permitiendo que el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje se vuelva significativo y garantizando de esta manera un adecuado desempeño, rendimiento, desenvolvimiento y cumplimiento de tareas y actividades académicas. Como instrumentos para recoger información y conocer sobre el estrés en el ámbito académico se han aplicado los siguientes instrumentos de evaluación: el test de clima motivacional de clase y el Inventario SISCO SV-21, los cuales nos ayudarán a sistematizar el proyecto desde la corriente constructivista y desde los enfoques cualitativo y cuantitativo respectivamente.

**Palabras claves:** estrés estudiantil, estresores, estrés escolar, estrategias de afrontamiento, reacciones.

## **Abstract**

The development of the guide of learning strategies to manage stress levels that will help to cope and improve the quality of life, academic training and learning of the students that make up the 8th Year of Basic General Education of the Naval Private Educational Unit " Valm. Jorge Cruz Polanco" in the school period 2020 to 2021. It is intended to show that academic stress not only affects students but also teachers, a problem marked in the students' lifestyle, for this reason it is desired to reduce Where possible stress levels in the 8th year of basic general education being beneficial for students and teachers. In addition, it will be encouraged to maintain the attention to the classes in the virtual mode and also to give way to the adherence in the students to attend them, allowing the development of the teaching and learning process to become meaningful and guaranteeing this way an adequate performance, development and fulfillment of tasks and academic activities. As instruments to collect information and learn about stress in the academic environment, the following evaluation instruments have been applied: the motivational class climate test and the SISCO SV-21 Inventory, which will help us to systematize the project from the constructivist current and from the qualitative and quantitative approaches respectively.

**Keywords:** student stress, stressors, school stress, coping strategies, reactions.

## **Introducción**

El estudiante al estar inmerso en el ámbito educativo trae consigo ciertos factores que influyen positivamente y negativamente en su estado de ánimo, en su pensamiento, en su comportamiento, en las relaciones interpersonales, en su desempeño y rendimiento. Uno de estos factores que influye enormemente en las esferas de la vida de un individuo es el estrés académico, influyendo no solo a los estudiantes sino también a los profesores y padres de familia.

El estrés académico o estudiantil es un elemento importante dentro del aprendizaje por lo cual se lo debe trabajar desde tempranas edades para evitar la deserción escolar sino más bien, hacer que los estudiantes se sientan respaldados por la comunidad educativa quien es la que debe impulsar y fortalecer la continuidad, estabilidad y finalización de los estudios.

Actualmente las instituciones educativas están sometidas a un exceso de trabajo que van a contra reloj a causa de las exigencias que ha traído la emergencia sanitaria del COVID 19, es por esto que la comunidad educativa como la principal responsable de la educación y formación integral del estudiante debe tener conocimiento de lo que abarca el estrés en la escuela y todo lo que acarrea en el desarrollo de sus estudiantes.

Para que los niveles de estrés académico se atenúen en los estudiantes de la institución educativa, es indispensable que todos los actores de la educación se involucren activamente en mejorar el estilo de vida y contribuyendo al pleno aprendizaje y desenvolvimiento de los aprendices.

La corriente constructivista hará posible que surjan ciertas habilidades en los estudiantes dejándole que demuestre lo que está aprendiendo con el único objetivo de que vaya decreciendo el estrés que aparece a raíz de las clases virtuales. Además, va a permitir la potencialización e integración de las capacidades importantes para el aprendizaje como la atención, comprensión, concentración, memoria y habilidades como la adaptación, organización, desempeño, rendimiento, desenvolvimiento frente a las tareas escolares fortaleciendo un clima escolar adecuado para que los estudiantes puedan aprender significativamente.

## **Primera parte**

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

#### **a) Nombre del proyecto**

Elaboración de la guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico de las clases virtuales en los estudiantes de 8vo Año de Educación Básica en la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco” en el período académico 2020 a 2021.

#### **b) Nombre de la institución**

Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco”

#### **c) Tema que aborda la experiencia**

El tema de la experiencia radica en prevenir el estrés académico, el cual puede llegar a generar malestar en los estudiantes, en la guía se plasmarán estrategias de aprendizaje que beneficiará al 8vo Año de Educación General Básica, grado en el cual existen 10 estudiantes.

Las estrategias de aprendizaje serán los mecanismos de prevención para disminuir el estrés porque permitirá mejorar la salud mental de los estudiantes y como consecuencia la calidad de vida y el aprendizaje. De manera que, la institución educativa deberá adoptar la guía para que las clases virtuales se vuelvan más exitosas.

#### **d) Localización**

El presente proyecto de intervención se va a realizar en la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco”, la cual se encuentra ubicada en la ciudad de Quito, al sur de la ciudad, en las calles Alberto Spencer S26-32 y Moromoro, en el sector de Turubamba Alto, parroquia Solanda.



## **2. Objetivo de la sistematización**

El objetivo de la sistematización se dirige a disminuir los niveles de estrés que producen las clases virtuales logrando a su vez la adherencia en los estudiantes para asistir a las mismas a partir de un adecuado desempeño y formación escolar en los estudiantes de 8vo EGB de la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco durante el año lectivo 2020 al 2021.

A continuación, se detallan el objetivo general y los específicos que persigue la intervención:

### **OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico de las clases virtuales en los estudiantes de 8vo Año de Educación Básica en la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco” en el periodo académico 2020 a 2021.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el porcentaje de niños y niñas que manifiesten estrés académico durante las clases virtuales.
- Estructurar teóricamente desde la corriente psicológica constructivista la importancia del estrés académico.
- Elaborar una guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico dejando las respectivas pautas orientativas que fortalecerá al desempeño escolar.

### 3. Eje de la sistematización

El estrés académico o estudiantil es un tema complejo de abordarlo en el contexto escolar puesto que, es una de las problemáticas más frecuentes y persistentes que se ha podido evidenciar en el 8vo Año de Educación General Básica y con el cual se intervendrá y estudiará desde la corriente constructivista, para lo cual las nociones básicas del constructivismo expresan:

El enfoque constructivista supone que el aprendiz asuma el papel del científico, explore y observe la realidad, haga preguntas sobre la misma, experimente y resuelva problemas. El profesor, por su parte, deja de ser el poseedor exclusivo del conocimiento para convertirse en el facilitador de un proceso de descubrimiento llevado a cabo por el estudiante, bajo su guía. (Camargo & Hederich, 2010, pág. 339)

Desde este enfoque se podrá determinar la manera en cómo actúa e influye el estrés académico en los estudiantes, puesto que, es un elemento importante manejarlo y controlarlo para que el aprendizaje se vea afectado positivamente y por ende el desempeño escolar.

A partir de las bases del constructivismo se debe hacer hincapié en las propuestas de Piaget y Vygotsky:

Concluyeron que el conocimiento ni se hereda ni se adquiere por transmisión directa. Para ambos el conocimiento es una construcción producto de la actividad del sujeto en su interacción con el medio ambiente físico y social, por lo que convergen en adoptar premisas constructivistas e interaccionistas. (Rodríguez Arocho, 1999, pág. 481)

La afirmación de Rodríguez Arocho, nos ayuda a mirar desde la perspectiva constructivista que es posible controlar los niveles de estrés académico a partir de las actividades que se realicen con los estudiantes de manera conjunta, en equipo y de descubrimiento donde sea factible brindarles un espacio donde puedan interactuar y plasmar lo que van aprendiendo.

Bruner (1976) opina que “el profesor debía cumplir las funciones de tutor de un proceso de construcción de conocimiento en el que se pretende ir más allá de las capacidades ya presentes en el estudiante” (Camargo & Hederich, 2010, pág. 339).

Contribuyendo a lo que menciona este autor, el docente debe ser la persona que motive a los alumnos para que exploren sus capacidades por sí mismos y de manera positiva en su formación académica.

Las primicias del constructivismo va a generar que, las estrategias de aprendizaje plasmadas en este proyecto de sistematización den paso a acciones de descubrimiento siendo un hecho primordial donde los estudiantes formen y desarrollen pensamiento crítico para dar solución a los factores que les produce estrés en la institución educativa, luego, deberán interiorizar y seleccionar la información recibida para ponerla en práctica con el propósito de manejar el estrés que están presentes en sus actividades académicas cotidianas.

Las ideas pedagógicas de Piaget y de Vygotski ofrecen:

Bases para construir una conceptualización alterna; una del proceso enseñanza-aprendizaje que resulte en una educación con significado y sentido, tanto para quienes educan como para quienes son educados. Con base en lo expuesto, parece claro que esta conceptualización alterna debe fundamentarse en la actividad y en los medios culturales que hacen posible las acciones. Esto implica no sólo realizar actividades sino hablar respecto a ellas. Es importante que el estudiante y la estudiante conozcan qué construir, cómo van a hacerlo y con qué propósito. Es importante también que el educador o la educadora conozca si logró sus objetivos y, si no lo hizo, que se concentre en analizar las razones. (Rodríguez Arocho, 1999, pág. 487)

Siguiendo con las afirmaciones de Rodríguez Arocho es necesario que, en el 8vo EGB el educador permanezca en todo momento con sus estudiantes demostrándoles oportuno apoyo, motivación y dirección hacia la construcción de los conocimientos con la finalidad de que los estudiantes vayan conociendo la importancia de desarrollar estrategias que frenen el estrés dentro del contexto escolar.

### **Constructivismo y aprendizaje**

La concepción de la cognición nos conduce a la noción de *comunidad de aprendizaje*. Este concepto se puede definir como un grupo de personas que aprende en común, utilizando herramientas comunes en un mismo entorno. Las comunidades de

aprendizaje nos hablan de grupos de personas con distintos niveles de pericia, experiencia y conocimiento que aprenden mediante su implicación y participación en actividades auténticas y culturalmente relevantes, gracias a la colaboración que establecen entre sí, a la construcción del conocimiento colectivo que llevan a cabo y a los diversos tipos de ayuda que se prestan mutuamente, de manera que lo que se pretende es la construcción de un sujeto socialmente competente. En esencia, el constructivismo, plantea que el conocimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino de un proceso dinámico e interactivo a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente. En este proceso la mente va construyendo progresivamente modelos explicativos, cada vez más complejos y potentes, de manera que vamos conociendo la realidad a través de los modelos que construimos para explicarla. (Pons & Serrano, 2011).

Ante este concepto y según Coob y Yakel (1996) manifiestan que:

Existe un enfoque constructivista emergente que sería el resultado de la coordinación explícita de dos perspectivas teóricas: una perspectiva social, consistente en una visión interaccionista de los procesos colectivos y compartidos que tienen lugar en el aula y una perspectiva psicológica, consistente en una visión constructivista cognitiva de la actividad individual de los alumnos mientras participan en procesos compartidos. (Pons & Serrano, 2011).

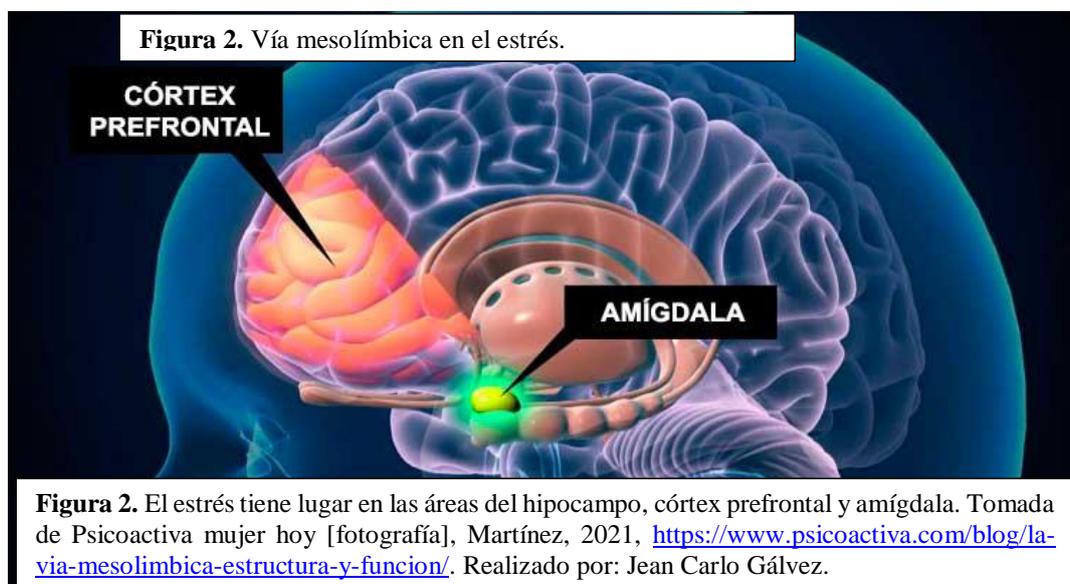
### **Conceptualización del estrés**

Hans Selye en el año 1976, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, pudo concluir de sus observaciones en los enfermos la presencia de síntomas como: cansancio, agotamiento, pérdida de apetito, disminución de peso y astenia, además de padecer las respectivas enfermedades diagnosticadas inicialmente que la llamó “síndrome de estar enfermo”. Luego de profundizar su análisis a través de experimentos con ratas de laboratorio, comprobó tres factores de reacción en ellas que las denominó: “estrés biológico” y más tarde, solamente “estrés”. (Gutiérrez, 2016, pág. 25)

Por otro lado, para Neidhardt, et al. (1989) el estrés es: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede

aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (Naranjo, 2009, pág. 173).

**Figura 2.** Localización de la vía mesolímbica en el estrés.



El estrés como un factor que perturba el bienestar de todo individuo se lo va a plantear y abordar desde el constructivismo donde sus efectos negativos que éste produce en el comportamiento, en el pensamiento y en las emociones se atenúen, ya que, caso contrario, este elemento se puede volver agobiante para el desenvolvimiento, estilo de vida y la formación académica de los estudiantes.

Para Estrada, et al. (2021) dicho fenómeno es:

La respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental. Así, Barraza menciona que dicha variable conlleva a un proceso sistémico con rasgos de adaptación, especialmente psicológico, que se evidencia de manera representativa y se da con mayor intensidad en la educación media y superior. (pág. 89)

La nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje virtual ha hecho que, los estudiantes se adapten y desarrollen nuevas habilidades cognitivas y actitudinales logrando conseguir cambios positivos y negativos que influyen en su estilo de vida. En el plantel educativo “Jorge Cruz Polanco” esta nueva modalidad de trabajo ha influenciado en menor y mayor grado a los estudiantes que se encuentran en situación de desventaja

que el resto del grupo, es así que, se le debe motivar y apoyar a los estudiantes a que desarrollen estrategias de afrontamiento ante el estrés que experimentan a diario.

### **Conceptualización del estrés académico**

En la Unidad Educativa “Jorge Cruz Polanco” las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales se han convertido en una problemática tanto para los estudiantes como para los educadores y autoridades puesto que, la modalidad de clases virtual demanda esfuerzos extremos, donde en muchas ocasiones los estudiantes se sienten vulnerables por la carencia de no poseer recursos óptimos para resolverlos o afrontarlos.

Ante esto, el estrés académico engloba que:

Para una mayor comprensión del estrés académico deben tenerse en consideración las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales, asimismo, que en general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social. (Gutiérrez, 2016, pág. 26)

Selye (1960), el estrés lo 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" (Águila, et al., 2015).

Los factores como las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales como también los elementos físicos, psicológicos y emocionales ante la sobre exigencia del ambiente escolar hace que los niveles de estrés en los estudiantes de octavo año se plasmen en su desempeño y rendimiento diario y esto da acceso a que se vea interrumpida la calidad de vida tanto a nivel personal como académico e institucional.

Por dicha razón es que, tanto los estudiantes como sus docentes y también los padres de familia se vean envueltos en un cúmulo de sensaciones puesto que, las estrategias para afrontar la situación y que están relacionadas con las demandas académicas son las que proporcionan malestar al estudiante y a sus docentes de distintas maneras ya

que, el esfuerzo y la competencia individual que deben hacer es una forma de percibir la realidad como estresante, agobiante y confusa.

Para ello se concibe la siguiente definición:

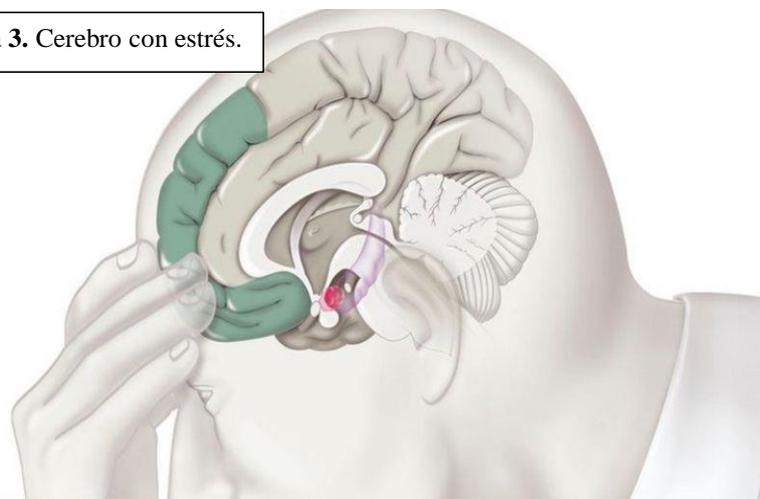
Aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Águila, et al. 2015)

Según Caldera, Pulido y Martínez (2007) son quienes a este fenómeno escolar como: “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema (Berrio & Mazo, 2011).

El estrés académico como un elemento que interrumpe el normal desarrollo de cualquier actividad y más si nos referimos al marco de las clases virtuales se lo tiene que realizar ajustándose a la realidad de la institución educativa, en este caso al octavo año de educación básica para la adecuada y futura toma de decisiones.

**Figura 3.** Cerebro con estrés.

**Figura 3.** Cerebro con estrés.



**Figura 3.** Se producen cambios en el cerebro responsables de varios trastornos como la depresión. Tomada de BBC News Mundo [fotografía], Pedraza y Pérez, 2020, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53472255>. Realizado por: Jean Carlo Gálvez.

La acertada intervención para aplacar los efectos negativos que pueda generar el estrés académico va a depender de cómo los estudiantes den solución a las demandas que se dan al pertenecer al proceso educativo, el cual crea tensión, preocupación, ansiedad, irritabilidad, etc., es de esta manera que se quiere dar énfasis a las estrategias de aprendizaje que serán el aporte a la institución educativa.

El constructivismo será la corriente que permita el acceso, la creación y el fortalecimiento de la dinámica escolar para que los estudiantes tengan acceso al disfrute y a una calidad de vida tolerante lleno de aprendizaje valioso que a lo largo del tiempo será fructífero. Según Barraza (2005):

Circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En ese sentido se difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el Estrés Académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional. (Barraza, 2005, pág. 16)

Estrada, et al. (2021) conciben que durante las clases virtuales que han recibido miles y millones de estudiantes dentro del marco de la pandemia lo siguiente:

Las condiciones en las que se desenvuelven los estudiantes han sufrido un cambio bastante radical, ya que debido al COVID-19 se están enfrentando a un escenario novedoso, pero a la vez con bastantes dificultades como las limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad al internet, la percepción desfavorable de didáctica, diferentes estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la sobrecarga de trabajos y la continua exposición a las computadoras, laptops y celulares. Dichas condiciones han generado mayor preocupación y estarían afectando su desempeño e incrementando los niveles de estrés en los estudiantes. (pág. 89)

En ejercicio del constructivismo las tareas escolares, el aprendizaje, el rendimiento, las emociones, los pensamientos y el comportamiento van a estar acordes a lo que los estudiantes puedan crear y llevar a cabo para mejorar su calidad de vida.

Actualmente, existe irritabilidad, ansiedad, desgaste físico, visual, mental y apatía que afecta directamente al aprendizaje de los estudiantes, de tal manera que, los educadores deben usar y compartir nuevas estrategias de aprendizaje que sean funcionales para

que sus estudiantes para que puedan afrontar el estrés de la mejor manera posible ya que, se sentirán cómodos con lo que aprenden, creyendo en las potencialidades de cada uno para que den soluciones a las exigencias, demandas, responsabilidades, obligaciones y deberes que proporcionan las clases virtuales.

#### **4. Objeto de la sistematización**

En la experiencia el objeto de la sistematización ha sido la recopilación de la información por medio de la observación activa o participante, de la aplicación de un Test y de un Inventario, relacionados al clima escolar y direccionados a conocer el comportamiento del estrés. Se abarcaron 5 sesiones en el mes de junio para la aplicación de ambos instrumentos, los cuales nos han permitido obtener la participación y el desempeño escolar en el octavo año de educación general básica de la Unidad Particular Naval “Valm Jorge Cruz Polanco” en el período lectivo 2020 a 2021.

## 5. Metodología de la sistematización

En la experiencia la psicóloga educativa del DECE del establecimiento educativo afirmó que “por esta situación de las clases virtuales son las dificultades en transmitir las destrezas hacia los estudiantes y que ellos capten sin inconvenientes, esto se debe muchas veces a los problemas de conectividad, lo cual dificulta el manejo de los estudiantes con NEE ya que, en su mayoría presentan TDAH”. (Alarcón, 2020)

Con este antecedente, se ha usado la metodología cualitativa y cuantitativa, la observación participante y los instrumentos: Inventario SISCO SV-21 de Arturo Barraza y el Test Clima motivacional de clase de Lisa Irureta junto con el modelo constructivista para demostrar la manera en cómo se manifiesta el estrés académico en el octavo año.

Para Cook (1979) entre otros autores a la metodología cualitativa y cuantitativa la conciben de esta manera:

La distinción más obvia que cabe establecer entre los dos es que los métodos cuantitativos producen datos numéricos y los cualitativos dan como resultado información o descripciones de situaciones, eventos, gentes, acciones recíprocas y comportamientos observados, citas directas de la gente y extractos o pasajes enteros de documentos, correspondencia, registros y estudios de casos prácticos. La investigación cuantitativa es aquella donde se recogen y analizan datos cuantitativos, por su parte la cualitativa evita la cuantificación; sin embargo, los registros se realizan mediante la narración, la observación participante y las entrevistas no estructuradas. (pág. 1606)

Para Bernard (1994) la observación participante la define como “un proceso dirigido a establecer una relación con una comunidad y a aprender a desenvolverse en ella de tal modo que sus miembros actúen de “forma natural” estando presente el investigador” (Jociles Rubio, 2018).

Para Chiavenato (2008) el test psicométrico es:

Una medición objetiva y estandarizada que mide el comportamiento de un determinado individuo. Este investigador agrega que este tipo de pruebas se orienta a la medición de las capacidades, aptitudes, intereses o características del comportamiento humano, e incluye, asimismo la determinación de

“cuánto” dispone el sujeto, es decir, de la cantidad de aquellas competencias y características propias del comportamiento del postulante evaluado. (Lotito, 2015, pág. 80)

El término inventario denota:

Una lista ordenada de bienes u objetos, que en el ámbito de la medición hace referencia a un listado de rasgos, actitudes, preferencias o habilidades personales de una conducta o personalidad<sup>1</sup>, aunque su uso frecuente acontece en ambientes clínicos como un listado de síntomas o problemas que el individuo debe señalar que ocurren en él o no. (Ventura León, 2019)

También tenemos como parte de la metodología del proyecto 5 intervenciones en el mes de junio, de los cuales 2 encuentros fueron para la aplicación del Test de clima motivacional de clase y 3 encuentros para el Inventario SISCO SV-21.

## **6. Preguntas clave**

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

¿Cuáles son los antecedentes para la implementación de la guía de trabajo que ayude a reducir los niveles de estrés académico?

¿Qué se desea conseguir en los estudiantes de 8vo EGB con la sistematización de la experiencia?

¿Qué beneficios dejará la presente sistematización en la Unidad Educativa Particular Valm Jorge Cruz Polanco?

### **6.2 Preguntas interpretativas:**

¿Qué factores han sido los más significativos al momento de llevar a cabo la guía de trabajo?

¿Cuáles fueron los obstáculos que se identificaron al proponer las estrategias de aprendizaje?

¿Por qué es importante abordar el estrés académico desde la corriente psicológica constructivista?

### **6.3 Preguntas de cierre:**

¿Qué cambios significativos se pudieron apreciar al momento de abordar el estrés académico o estudiantil?

¿Cómo influyeron los aportes que se plasman en la presente sistematización en la práctica educativa?

¿Qué resultados positivos y negativos se logran reconocer al dejar en la institución educativa esta guía de trabajo?

## 7. Organización y procesamiento de la información

A través de la siguiente matriz se ha podido organizar y procesar la información recopilada por medio de algunos pasos que, a continuación, se expondrán y en donde se podrá conocer la manera en cómo se intervino.

**Tabla No. 1**

Pasos de la sistematización de la información.

<b>Propósito de la investigación</b>	<b>Categorías</b>	<b>Instrumentos utilizados</b>	<b>Elementos abordados</b>	<b>Acotaciones relevantes</b>
Diagnosticar el estrés académico o estudiantil en el 8vo EGB.	Definición del diagnóstico sobre el estrés académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación participante.</li> <li>• Diálogos y conversatorios.</li> </ul>	Encuentros y diálogos con la Psicóloga educativa del DECE y contacto con la realidad para conocer las causas y consecuencias del estrés en los estudiantes.	<p>Los principales problemas que ocasiona estrés debido a las clases virtuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades en transmitir las destrezas hacia los estudiantes.</li> <li>• La inadecuada asimilación y captación de los contenidos de las materias.</li> <li>• Muchas veces se debe a los problemas de conectividad al internet.</li> <li>• Dificultad en el manejo de los estudiantes con NEE. (Alarcón, 2020)</li> </ul>
Determinar por medio de los instrumentos de medición el	Aplicación de los instrumentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de clima motivacional de clase.</li> </ul>	<p>Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmo de clase,</li> <li>- Dificultad percibida,</li> </ul>	

comportamiento del estrés académico.			- Orden, - Especificación de objetivos, - Trabajo en grupo - Competición (Irureta Nuñez, 1995).	Se ha podido demostrar que la prevalencia del estrés en los estudiantes es por una serie de eventos estresores que el ámbito educativo conlleva.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario SISCO SV-21.</li> </ul>	Áreas: - Estresores, - Síntomas (reacciones) - Estrategias de afrontamiento (Barraza, 2005).	
Fundamentos teóricos del estrés académico desde el modelo constructivista.	Análisis e interpretación de la caracterización.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revistas científicas digitales.</li> </ul>	Nociones generales acerca de: -El constructivismo, -Estrés, -Estrés académico.	Se ha podido conceptualizar y caracterizar los elementos primordiales del estrés académico.
Elaborar una guía de estrategias de aprendizaje para el estrés académico en las clases virtuales de 8vo EGB.	Implementación de estrategias de aprendizaje que ayuden a hacer frente al estrés académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuentes de investigación digital.</li> </ul>	Estrategias de afrontamiento relacionadas con el cumplimiento de tareas, uso y organización del tiempo adecuado para el desarrollo de las mismas, cantidad de tareas para entregar, realización de ejercicios de relajación.	Se ha podido contribuir al manejo, control, importancia y ejecución de las estrategias de aprendizaje para garantizar un óptimo estilo de vida de los estudiantes.

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

## **8. Análisis de la información**

Se ha podido demostrar que la prevalencia del estrés en los estudiantes son por ciertos eventos estresores que traen efectos en la salud física y mental de los estudiantes y por ende, en su aprendizaje y rendimiento escolar. Su demostración ha sido mediante el contacto directo con los estudiantes, con los diálogos con el DECE del centro educativo y por medio de los instrumentos que ayudó a recoger la información dándonos una noción de cómo el estrés opera en el 8vo EGB. No obstante, los instrumentos que se utilizaron se centraron en preguntas que tienen relación específicamente con el estrés dentro y fuera del salón de clases.

El Inventario SISCO SV-21 de Arturo Barraza, menciona que para este autor “ante el nuevo concepto de estrés académico derivado del modelo Sistémico Cognoscitivista surge la necesidad de tener un instrumento que mida sus componentes: estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento” (Barraza, 2005, pág. 6).

Por medio del inventario aplicado se determinó que el evento estresor principal es la sobre exigencia de no enviar a los profesores con anticipación las tareas que como estudiantes deben cumplir. Los síntomas que manifestaron frente a los trabajos, exposiciones, proyectos y exámenes fueron: dolor de cabeza, somnolencia, inquietud, ansiedad, desesperación y agotamiento físico y mental. En cuanto a las estrategias de afrontamiento los individuos contaron con recursos como: escuchar música, salir a pasear y a caminar, hacer ejercicio y analizar detenidamente los aspectos negativos y positivos de los asuntos escolares para encontrar las soluciones.

El Test de clima motivacional de clase de Luisa Irurieta, manifiesta que para esta autora es importante conocer no sólo lo que los profesores piensan que deben hacer para motivar a sus alumnos o las actitudes y expectativas que pueden tener sobre la posibilidad de conseguirlo sino, además, qué clima motivacional crean en sus clases. Para aquello se ha tomado en cuenta las escalas: ritmo de clase, dificultad percibida, orden, especificación de objetivos, trabajo en grupo y competición. (Irureta Nuñez L. , 1995, pág. 3)

Mediante el test aplicado se obtuvieron puntajes altos en los aspectos: ritmo de clase, dificultad con la que perciben los estudiantes ante las tareas académicas y el favoritismo que es la segregación entre los mejores y no tan buenos estudiantes. La

puntuación media se registró en los factores: orden competición y democrático. Y los puntajes bajos fueron en: especificación de objetivos y trabajo en grupo.

Con estos resultados podemos darle un significado al estrés académico ya que, nos ayudará a responder nuestras inquietudes y garantizará la óptima gestión de lo que estamos investigando. Además, toda la información recopilada se la ha podido abordar desde la mirada constructivista como un modelo psicológico el cual es indispensable para el surgimiento de estrategias de aprendizaje acordes y adaptables a la realidad de los estudiantes del octavo grado, quienes son los que han experimentado el estrés como un obstáculo para la realización de las actividades académicas.

## **Segunda parte**

### **1. Justificación**

Para el desarrollo e intervención del presente proyecto se seleccionó a una población de 114 estudiantes, con una muestra de 10 alumnos que conforman el 8vo Año de Educación Básica, como uno de los niveles de educación que necesitan el apoyo oportuno en las clases en la modalidad a distancia y digital, con la finalidad de construir estrategias de aprendizaje que serán las alternativas indispensables que ayudarán a manejar y sobrellevar el estrés que ocasionan las clases virtuales. Para lo cual se han definido lo siguientes objetivos:

#### **OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico de las clases virtuales en los estudiantes de 8vo Año de Educación Básica en la Unidad Educativa Particular Naval “Valm. Jorge Cruz Polanco” en el periodo académico 2020 a 2021.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el porcentaje de niños y niñas que manifiesten estrés académico durante las clases virtuales.
- Estructurar teóricamente desde la corriente psicológica constructivista la importancia del estrés académico.
- Elaborar una guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico dejando las respectivas pautas orientativas que fortalecerá al desempeño escolar.

A partir de los mencionados objetivos, la idea se concretó a raíz de las falencias y necesidades en el sistema educativo del Ecuador a causa de la emergencia sanitaria del COVID 19 puesto que, dichas necesidades han sido manifestadas por los estudiantes ante la inadecuada conectividad a internet, el incumplimiento de las tareas escolares en el tiempo debido, la inadecuada comprensión del contenido de las clases, la metodología didáctica aplicada por los educadores, la sobrecarga de tareas, la sobre exigencia, las responsabilidades, las demandas y las obligaciones que tienen al ser parte del sistema educativo actual.

La elaboración de la guía de estrategias de aprendizaje es indispensable porque nos garantizará de manera significativa el mejoramiento del estilo de vida, la formación académica, las relaciones interpersonales, el rendimiento escolar, la promoción escolar, la potencialización e integración de las capacidades de comprensión, concentración, atención, desempeño, entre otros.

El equipo de trabajo se lo ejerció en forma coordinada y en conjunto con la tutora de los estudiantes de octavo de educación general básica y la psicóloga educativa del DECE.

## 2. Caracterización de los beneficiarios

Son beneficiarios directos de la guía sobre el estrés académico los estudiantes de octavo año de EBG, puesto que, son quienes atraviesan ciertas dificultades al momento de adquirir las destrezas de los contenidos de las asignaturas o actividades en las clases virtuales, debido muchas veces a los problemas de conectividad.

Desde el modelo constructivista los aprendices van a crear habilidades que les serán útiles para la vida académica y personal. Para esto deben aplicar, analizar, comprender, refutar, debatir, argumentar, aportar, razonar por medio del descubrimiento de sus propios conocimientos para crear estrategias de afrontamiento que les ayude a sobrellevar el estrés académico.

Los beneficiarios directos e indirectos son:

**Tabla No. 2**

Matriz de los participantes involucrados.

<b>Directos</b>	<b>Indirectos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Estudiantes de 8vo Año EGB</li></ul> Edad: 12 años.	Comunidad Educativa: <ul style="list-style-type: none"><li>8 educadores</li><li>24 padres de Familia</li><li>2 psicólogos educativos que conforman el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE)</li><li>6 autoridades</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Mujeres: 6</li><li>Varones: 4</li></ul> Total: 10 estudiantes	

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

### 3. Interpretación de la información

A continuación, se ha procedido a analizar e interpretar desde el modelo constructivista los resultados del Cuestionario SISCO SV-21 de Arturo Barraza y del mismo modo, los resultados arrojados del Test de clima motivacional de clase de Luisa Irueta.

#### 1.- Cuestionario SISCO SV-21

**Tabla No. 3**

Género/sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Hombre	4	36,4
Mujer	6	63,6
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

La presencia y participación de las estudiantes mujeres ha sido de un porcentaje de 63,6%, es decir, mayor al de los estudiantes varones.

**Tabla No. 4**

Pregunta introductoria: Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Sí	9	81,8
No	1	18,2
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

La mayoría de estudiantes respondieron de manera afirmativa bajo las siguientes causas:

- Exceso de deberes o tareas escolares.
- Por las evaluaciones que tienen que rendir los estudiantes.
- Por la permanencia constante del aislamiento social debido a la pandemia.

- Niveles altos de preocupación por la salud de los familiares.

**Tabla No. 5**

Nivel de Estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Poco	2	18,2
	Rara Vez	2	18,2
	Algunas veces	3	27,3
	Mucho	3	36,4
	Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Se ha identificado que el estrés es moderado en los alumnos de 8vo Año EGB, con la siguiente sintomatología: dolores de cabeza, insomnio, dolores musculares, preocupación, inquietud, y ansiedad, alterando el estilo de vida.

Para tener una idea más clara sobre la definición de estrés la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas (funcionamiento biológico de los seres vivos) que en su conjunto preparan al organismo para la acción” (Slipak, 1991).

Teniendo en claro dicha definición pasamos a revisar el Cuestionario SISCO donde el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico Barraza Macias (2008) plantea que:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Se presenta de manera descriptiva en tres momentos: a) El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, b) Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), c) Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Díaz, 2010).

Lo que expresa Barraza, el estrés se produce por una serie de factores ambientales, los cuales se convierten en la situación que experimenta el individuo, por ende, el desarrollo de ciertas estrategias es para confrontar y aliviar el malestar que genera este elemento en el organismo.

Se ha corroborado consecuencias que predominan en el centro educativo como: la acumulación de tareas, la sobrecarga de las actividades escolares, la falta de tiempo, falta de preparación y realización de trabajos proyectos y exámenes, presión para obtener buenas calificaciones, el bajo rendimiento académico, las dificultades en la conexión a internet.

**Tabla No. 6**

Pregunta: La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	1	9,1
Casi Nunca	1	9,1
Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	3	27,3
Casi siempre	2	18,2
Siempre	2	27,3
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Es debido a:

- Los proyectos escolares extensos que los educadores enviaban a los estudiantes, actividades que debían realizar a parte de los deberes habituales, su frecuencia para la entrega era uno mensualmente.
- Las evaluaciones o lecciones periódicas por lo que, los estudiantes no podían enviar los deberes en el tiempo establecido.
- La falta de organización y tiempo ya que, al momento de elaborar los proyectos escolares los alumnos lo hacían cinco días previos de su entrega por lo que, se acumulaban las tareas.

Las consecuencias desencadenantes de estas dificultades producen en los estudiantes:

- Otorgarles demasiada responsabilidad.
- Deserción o abandono de los estudios.
- Desinterés.
- Inadecuada comprensión de la explicación del profesor.
- Bajo rendimiento académico.
- Apatía.

**Tabla No. 7**

Pregunta: El nivel de exigencia de mis profesores/as

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	1	9,1
Casi Nunca	2	18,2
Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	4	36,4
Casi siempre	2	27,3
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Como unidad educativa particular el nivel de exigencia es alto, por lo que el estudiante lograba cumplir con la entrega de las tareas. Sin embargo, al no cumplir con la entrega los profesores y el DECE acudían a hacer un llamado de atención a los padres de familia con la finalidad de que sus representados envíen los trabajos inmediatamente, esto se lo ha hecho por medio de acuerdos firmados en las actas de compromiso, especialmente con los estudiantes que han acumulado tres tareas incumplidas.

**Tabla No. 8**

Pregunta: Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	2	18,2
	Rara Vez	1	9,1
	Algunas veces	3	36,4
	Casi siempre	2	18,2
	Siempre	2	18,2
	Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Esta problemática se podía constatar por medio de la plataforma de Santillana, donde los educadores establecían fechas y hora para que los estudiantes entreguen sus trabajos. En ocasiones los estudiantes no enviaban en la hora y fecha determinada, por lo que automáticamente el sistema no les permitía subir la entrega y en otras ocasiones los trabajos atrasados los docentes no los recogían sino por medio de una justificación.

En las tablas 7 y 8 las consecuencias de estas dificultades en los estudiantes han sido:

- Excesivo esfuerzo.
- Aprender de manera mecánica y automatizada los conocimientos.
- Realizar y entregar trabajos incompletos.
- Dificultad para sentarse a estudiar por mucho tiempo.
- Hiperactividad.

Con respecto a lo mencionado Hallam (2006) manifiesta la enorme cantidad de dificultades metodológicas que presentan las tareas académicas:

- Es difícil aislar los efectos de los deberes de los muchos otros factores que afectan a los resultados del aprendizaje, por ejemplo, la calidad de la enseñanza, el ethos escolar (acto de educar) y el rendimiento previo de los alumnos.
- Evaluar la cantidad de tiempo dedicado a los deberes es problemático porque las estimaciones varían dependiendo de si los hacen los alumnos, los padres o los profesores.
- Rara vez se tienen en cuenta la calidad o el tipo de deberes.
- Los estudiantes adoptan diferentes medidas de eficacia, en distintas escalas temporales, y rara vez consideran el rendimiento académico o los resultados

afectivos del aprendizaje, por ejemplo, la motivación o las actitudes hacia la escuela (Feito Alonso, 2020, pág. 167).

**Tabla No. 9**

Pregunta: Asistir a clases aburridas o monótonas

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos    Nunca	1	18,2
Casi Nunca	2	18,2
Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	4	36,4
Casi siempre	2	18,2
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Los estudiantes mencionaban que el aburrimiento era debido a que todos los días estaban obligados a levantarse y enseguida a conectarse en sus dispositivos para recibir las clases, por lo que les parecía un hábito monótono y de poca relevancia, es de esta manera que expresaban su descontento y que preferían acudir a las clases de forma presencial.

Las consecuencias de esto han sido:

- En ocasiones el deseo de dejar de asistir a clases.
- Falta de concentración de los temas de clase.

En la dimensión síntomas tenemos:

Según Selye (1936 y 1973) las respuestas fisiológicas son:

Emitidas ante situaciones de estrés están relacionadas con la actividad del sistema nervioso autónomo (SNA) y del eje hipotalámico – hipófisis – adrenal (HPA). Esta activación inicial es seguida, luego de un corto período de tiempo, por la activación del eje HPA. Si esta activación es pasajera, por ejemplo, al resolverse la demanda ambiental se considerará un fenómeno agudo (Zárate, et al. pág. 17).

En función del argumento de Selye se evidencian los siguientes síntomas en los estudiantes de octavo grado:

**Tabla No. 10**

Pregunta: Dolores de cabeza o migraña

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
Nunca	1	18,2
Casi Nunca	2	18,2
Algunas veces	2	18,2
Casi siempre	3	27,3
Siempre	2	18,2
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Muchas veces los estudiantes experimentaban molestia por no poder conciliar el sueño debidamente, aunque al momento de tomar una pastilla para disminuir los dolores de cabeza su molestia se manifestaba de forma leve. Se evidencia que esta problemática surgió desde que se inició con la modalidad virtual de enseñanza siendo uno de los síntomas que obstaculiza el aprendizaje y eleva el nivel de estrés en los alumnos.

**Tabla No. 11**

Pregunta: Somnolencia o mayor necesidad de dormir

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
Nunca	2	27,3
Casi Nunca	1	9,1
Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	2	18,2
Casi siempre	3	27,3
Siempre	1	9,1
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Este síntoma se ha manifestado a raíz del aburrimiento, estrés, falta de motivación, y cansancio, lo que ha llevado a los estudiantes a desarrollar la fatiga para realizar las actividades académicas. Se ha podido constatar que un gran número de estudiantes a pesar de padecer somnolencia y necesidad de dormir más ha logrado cumplir con sus responsabilidades escolares.

**Tabla No. 12**

Pregunta: Inquietud

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
Nunca	2	18,2
Rara Vez	2	18,2
Algunas veces	2	18,2
Casi siempre	2	27,3
Siempre	2	18,2
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Es debido a:

- La prolongada permanencia de los estudiantes en casa sin contacto directo con sus compañeros de clase.
- La preocupación frente a las obligaciones que el sistema educativo exige.
- La falta de la constante interacción personalizada que al estudiante no le permite estar relajado, tranquilo y concentrado.

**Tabla No. 13**

Pregunta: Sentimientos de depresión y tristeza

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
Nunca	2	18,2
Casi Nunca	1	9,1
Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	3	27,3
Siempre	3	36,4
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Se puede observar que algunos estudiantes se mantenían decaídos durante las clases debido al no interactuar y compartir experiencias significativas con los compañeros y profesores de manera presencial y dinámica. Además, en los diálogos que se han mantenido con los estudiantes se percibían comentarios de la baja motivación que tenían los alumnos para realizar los trabajos escolares.

**Tabla No. 14**

Pregunta: Ansiedad, angustia o desesperación

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	2	18,2
Rara Vez	1	18,2
Algunas veces	3	27,3
Casi siempre	3	27,3
Siempre	1	9,1
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

El octavo grado es considerado como un curso competitivo les causaba desesperación y angustia la idea de no lograr obtener las mejores calificaciones y de esta manera no aprobar las materias y por ende al siguiente grado.

En el mencionado grado el estrés está acompañado por síntomas de la ansiedad lo que puede producir nerviosismo, miedo, inquietud ante la presión y exigencia de las tareas escolares viéndose sometidos a cumplirlas.

**Tabla No. 15**

Pregunta: Problemas de concentración

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Rara Vez	1	9,1
Algunas veces	3	27,3
Casi siempre	3	27,3
Siempre	3	36,4
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Esta dificultad es debida a:

- La excesiva exigencia por cumplir con las actividades y tareas requeridas en el tiempo establecido.
- La presencia de demasiados distractores en casa.
- La inexistencia de control ya que, muchos estudiantes se quedaban solos en casa y no tenían la vigilancia y soporte de sus padres.

- A veces, la existencia de clases teóricas o monótonas.
- Falta de incentivos o motivación.

Las consecuencias de esto se derivan en:

- Problemas de memoria u olvidos frecuentes de los contenidos de las asignaturas revisados en clase.
- Irritabilidad.
- Estado de humor no adecuado para las clases.

**Tabla No. 16**

Pregunta: Desgano para realizar las labores escolares

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	1	9,1
Casi Nunca	2	18,2
Algunas veces	3	36,4
Casi siempre	1	9,1
Siempre	3	27,3
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Un síntoma relevante es el desgano que experimentaban los estudiantes ante los trabajos escolares, aunque hay que recalcar que a pesar de ello se esforzaban por entregar y presentar los trabajos a tiempo generando la obtención de buenas calificaciones y la promoción al siguiente año de educación.

Por ello, los síntomas que manifiestan los estudiantes en la institución Jorge Cruz Polanco están relacionadas a:

Alteraciones en el hipocampo asociadas al estrés que se deben a que, como componente del sistema límbico, esta zona medial del lóbulo temporal está implicada en la regulación del ánimo y guarda relación con síntomas vegetativos y déficits cognitivos observados en pacientes depresivos. Se ha encontrado que la hipercortisolemia y el aumento de glucocorticoides asociado a estrés tienen importantes efectos neurotóxicos sobre el hipocampo, con

pérdida neuronal y menor neurogénesis (la que se ha comprobado que persiste a lo largo de la vida en diversas especies de mamíferos) (Trucco, 2002).

En la dimensión estrategias de afrontamiento tenemos que según Lazarus y Folkman (1986) plantean que:

Desde una perspectiva cognitiva sociocultural el afrontamiento es “el esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se desarrolla para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos que posee el individuo. Además, la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en distintas etapas y da lugar a diversas formas de afrontamiento” (Macías, et al. 2013, pág. 127).

El afrontamiento va cambiando según la situación desbordante por la que atraviesa el individuo, puesto que el medio es el que determina la manera en cómo éste se debe desenvolver y que estrategias debe desarrollar por el hecho de permanecer en un ambiente de constante interacción, movimiento y cambio.

**Tabla No. 17**

Pregunta: Escuchar música o distraerme viendo televisión

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Rara Vez	3	27,3
Algunas veces	1	9,1
Casi siempre	3	27,3
Siempre	3	36,4
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

La institución educativa ha fomentado en los padres y en los estudiantes que permanezcan juntos y compartan tiempo de calidad realizando las siguientes actividades:

- Visualización de películas infantiles con todos los miembros de la familia.
- Creación de un espacio para tomarse el tiempo necesario para relajarse.
- Jugar para distraerse con aplicaciones móviles interactivas.

Estas actividades han sido consideradas para la familia como la forma de desarrollar algunas estrategias de afrontamiento que han sido atractivas llevarlas a cabo para hacer frente al estrés, puesto que “el afrontamiento familiar ilustra una dinámica de grupo, que busca regular las tensiones que enfrentan y garantizan la salud de sus miembros” (Macías, et al. 2013, pág. 125).

**Tabla No. 18**

Pregunta: Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	1	9,1
Rara Vez	4	36,4
Algunas veces	4	45,5
Casi siempre	1	9,1
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

**Tabla No. 19**

Pregunta: Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Nunca	2	18,2
Casi Nunca	1	9,1
Rara Vez	2	18,2
Algunas veces	2	27,3
Casi siempre	2	18,2
Siempre	1	9,1
Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

En las tablas 18 y 19 el beneficio ha sido debido al acompañamiento que la institución educativa ha llevado adelante ya que, ha impulsado a que los estudiantes busquen soluciones alternativas ante los conflictos escolares que viven diariamente de manera autónoma, tomándose el tiempo para reflexionar y buscar la solución. Esto se lo ha

realizado por medio de instrucciones, conversatorios, cursos y seminarios dirigidos exclusivamente a los estudiantes.

**Tabla No. 20**

Pregunta: Salir a caminar o hacer algún deporte

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	2	18,2
	Casi Nunca	1	9,1
	Rara Vez	2	18,2
	Algunas veces	2	27,3
	Casi siempre	1	9,1
	Siempre	2	18,2
	Total	10	100,0

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

Durante las clases virtuales a los estudiantes se les ha mantenido en actividad puesto que, el fútbol y la gimnasia han logrado convertirse en parte de su nuevo estilo de vida. Además, en casa se corroboró la práctica de las siguientes actividades:

- Visualización de videos, los cuales contenían algunos ejercicios que el profesor enviaba a casa para que luego los imiten, tanto los estudiantes como sus padres.
- Realización de concursos de disfraces, baile, talentos, modelaje, canto, actuación, esto se ha utilizado para despertar el interés en los estudiantes y para motivarlos a que continúen con las actividades académicas planificadas.

## **2.- Test de clima motivacional de clase**

Se han obtenido diez resultados acerca de la percepción de los alumnos de octavo grado sobre el ambiente motivacional con el que se desarrollan sus clases, resultados que se aprecian en la siguiente tabla:

**Tabla No. 21**

Interpretación de los resultados descriptivos por factores

Factores Alumnos	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7-I	Factor 7-II
	Ritmo de Clase	Dificultad Percibida	Orden	Especificación de Objetivos	Trabajo en Grupo	Competición	Favoritismo	Democrático
Estudiante 1	98 ALTO	22 ALTO	15 MEDIO	12 BAJO	8 BAJO	15 MEDIO	95 ALTO	63 ALTO
Estudiante 2	8 ALTO	20 ALTO	12 BAJO	9 BAJO	18 BAJO	8 MEDIO	190 ALTO	59 MEDIO
Estudiante 3	102 ALTO	35 ALTO	24 MEDIO	16 BAJO	10 BAJO	17 ALTO	115 ALTO	61 MEDIO
Estudiante 4	4 ALTO	24 ALTO	8 BAJO	12 BAJO	17 BAJO	8 MEDIO	193 ALTO	56 MEDIO
Estudiante 5	85 ALTO	21 ALTO	13 MEDIO	8 BAJO	17 BAJO	7 MEDIO	114 ALTO	59 MEDIO
Estudiante 6	71 ALTO	39 ALTO	19 MEDIO	22 BAJO	10 BAJO	11 MEDIO	145 ALTO	49 MEDIO
Estudiante 7	81 ALTO	20 ALTO	8 BAJO	24 BAJO	7 BAJO	10 MEDIO	102 ALTO	46 MEDIO
Estudiante 8	84 ALTO	33 ALTO	33 ALTO	18 BAJO	11 BAJO	10 MEDIO	141 ALTO	52 MEDIO
Estudiante 9	70 ALTO	28 ALTO	13 MEDIO	15 BAJO	17 BAJO	9 MEDIO	120 ALTO	63 MEDIO
Estudiante 10	92 ALTO	38 ALTO	20 MEDIO	24 BAJO	17 BAJO	12 MEDIO	100 ALTO	50 MEDIO

Realizado por: Jean Carlo Gálvez, (2021)

- Los alumnos de octavo año de educación básica puntúan alto:

En el factor 1 (ritmo de clase), indica que la velocidad con que el profesor explica las clases, el tiempo que da para la realización de las tareas, el tiempo que se detiene en cada tema, etc (Irureta Nuñez, 1995). Este factor es realmente bueno en el grado ya que, el ritmo al que van los estudiantes no es ni muy rápido ni muy lento, cuando el educador explica muy rápido el estudiante tiene la posibilidad de pedir que se repita la clase, pero más despacio, el colegio al ser una institución educativa con bajo alumnado tiene la posibilidad de reforzar las clases de los estudiantes volviéndolo una clase personalizada. (Alarcón, 2020)

En el factor 2 (dificultad percibida), indica que las distintas materias, textos, explicaciones y exámenes puede generar ansiedad al afectar las expectativas del sujeto al momento de conseguir los objetivos escolares (Irureta Nuñez, 1995). Con lo

referente a las materias son fáciles de entender, los educadores profundizan la materia y no solo pasan de tema sin explicar, entonces la mayoría de docentes suelen explicar sus clases. Los exámenes son fáciles cuando el estudiante estudia, pero debido a la pandemia los estudiantes dejan todo a último momento o se les olvida estudiar porque terminan las clases cansados por las clases o porque realizan otras actividades no acordes a la materia como jugar con dispositivos electrónicos. En las exposiciones el docente ayuda a que los estudiantes trabajen el pánico escénico debido a que todos son tomados en cuenta para hablar en clases y dar su punto de vista. (Alarcón, 2020)

En el factor 7-I (favoritismo), indica que el profesor mantiene el favoritismo por los mejores estudiantes, lo que impone un ritmo agobiante, permitiendo el alboroto y desorden en clases (Irureta Nuñez, 1995). Lo que indica el DECE es que el favoritismo no está presente entre estudiantes de parte de los educadores (Alarcón, 2020).

- Puntúan medio:

En el factor 3 (orden), indica la puntualidad con que empiezan las clases, el nivel de ruido, de movimiento y la permisividad de alboroto en clase (Irureta Nuñez, 1995). Este aspecto se encuentra en un grado intermedio al momento de manifestarse, es decir, las clases siempre empiezan puntualmente ya que el departamento del DECE y el rectorado siempre hacen los seguimientos correspondientes a las clases virtuales. El ruido afectaba a los estudiantes, ya que la mayor parte no tenía un ambiente adecuado para recibir las clases virtuales y al no tener un lugar adecuado en casa el estudiante tenía que cambiar de lugar de trabajo. (Alarcón, 2020)

En el factor 6 (competición), se refiere a la comparación frecuente de los alumnos desde esta perspectiva, a que las actividades se organicen de forma que se ponga de manifiesto de quienes son mejores o peores, etc (Irureta Nuñez, 1995). El trabajo que realizan los estudiantes no es competitivo ni comparativo ya que las notas se les entrega por medio de plataformas en línea y se utilizan las redes sociales para contestar cualquier duda junto a los educadores (Alarcón, 2020).

En el factor 7-II (democrático), indica que los estudiantes algunas veces eligen y toman decisiones por sí mismos con respecto a la manera en cómo crear el clima de clase (Irureta Nuñez, 1995). Al ser pocos estudiantes en el aula los educadores toman en

cuenta las opiniones de todos los estudiantes y se elige la que tenga más apoyo en la clase (Alarcón, 2020).

- Puntúan bajo:

En el factor 4 (Especificación de objetivos), indica la ausencia de objetivos claros de aprendizaje o no saber qué se ha de hacer para lograrlos puede crear desorientación por no saber qué se persigue y frustración en los alumnos, lo que afecta negativamente al esfuerzo de éstos. (Irureta Nuñez, 1995) Este aspecto se relaciona con la preocupación de los educadores ya que los alumnos que no alcanzaban los objetivos a través de los puntajes eran puestos en el proceso de tutorías para ayudarlos académicamente (Alarcón, 2020).

En el factor 5 (Trabajo en grupo), indica la inexistencia de los aspectos: trabajo en grupo en las clases, trabajar individualmente, a las conductas de ayuda y a la valoración del trabajo en grupo para el aprendizaje, al hecho de que el profesor evalúe a los alumnos en base a los trabajos colectivos y no sólo en base a los trabajos realizados individualmente. (Irureta Nuñez, 1995) La forma en que se trabaja en clases es a través de trabajos individuales más que grupales, por ende, los educadores evalúan esta manera de trabajo (Alarcón, 2020).

#### **4. Principales logros de aprendizaje**

##### **a) ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?**

Dar el soporte a los estudiantes por parte de todos los miembros de la comunidad educativa para concentrarse eficazmente en las actividades educativas y a sobrellevar el estrés como una nueva realidad.

Atender a las necesidades y a la importancia que se le debe dar al retorno progresivo y al cuidado especial ante las clases presenciales.

##### **¿Cómo aportó mi información académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención?**

Desde mi formación académica, el presente proyecto me ayudó a fusionar la práctica con la teoría para comprender e identificar eficazmente el estrés estudiantil como una de las problemáticas que aquejan y obstaculizan el aprendizaje de los estudiantes. Además, permitió a asistir a la baja tolerancia a la frustración que han experimentado los alumnos frente al estrés.

##### **¿Qué cambiaría?**

El aproximarnos al cambio, que consistiría en que la unidad educativa realice constantemente proyectos prácticos en donde se involucren todos sus miembros para que se renueven las actividades que ayuden a frenar o a disminuir el estrés en la población estudiantil, pero sin dejar de lado la salud mental de los educadores.

##### **b) ¿Qué productos generó el proyecto de intervención?**

La aprobación de las autoridades de la institución educativa y de la Universidad Politécnica Salesiana para dejar la constancia de la finalización de este folleto o guía práctica en donde están proyectadas las estrategias de aprendizaje que, beneficiarán al desarrollo de varias actividades y garantizando de esta manera un estilo de vida soportable.

##### **¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron?**

Se lograron realizar los tres objetivos específicos que han guiado este proyecto:

- Identificar el porcentaje de niños y niñas con estrés académico en las clases virtuales de 8vo Año de Educación Básica, esto se realizó con la ayuda de la

psicóloga educativa, los docentes de octavo y de las autoridades del plantel para determinar los niveles de estrés en el aula.

- Estructurar teóricamente desde la corriente psicológica constructivista la importancia del estrés académico, esto se lo realizó para analizar e interpretar las causas y consecuencias del origen del estrés en el aula.
- Elaborar una guía de estrategias de aprendizaje para controlar los niveles de estrés académico dejando las respectivas pautas orientativas que fortalecerá al desempeño escolar, esto se lo hizo a partir de la socialización y entrega a los docentes y autoridades para su posterior ejecución en el establecimiento educativo.

**c) ¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia del proyecto de intervención?**

No existieron elementos de riesgo ni antes, ni durante la ejecución de la experiencia, más bien, existió el apoyo incondicional de los padres de familia en el proceso de la sistematización, sin embargo, en lo que se refiere a los temas de educación (seguimiento e intervención de casos) los padres no participaban activamente ya que, de alguna manera daban acceso a que la responsabilidad recaiga en los docentes.

**d) ¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?**

En la unidad educativa hasta el momento no se ha abordado el estrés estudiantil de manera corresponsable, siendo los elementos innovadores los siguientes:

- Desde el ámbito de la docencia se logró proporcionar estrategias y actividades para que las pongan en práctica con los estudiantes sobre el cómo afrontar el estrés en las clases virtuales.
- Desde el DECE se contribuyó a detectar las causas y consecuencias que generó el estrés académico a lo largo del año lectivo.
- Desde el ámbito estudiantil a desarrollar actividades individuales y grupales para confrontar el estrés de manera efectiva.

**e) ¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó?**

El impacto radica en la prevención del estrés para que mejore el rendimiento académico y por ende el aprendizaje, ya que se podrá observar la rápida manera de captar contenidos y el estar predispuesto a realizar las actividades, pero el impacto también se evidenciará en el área profesional docente porque mejorará el desempeño.

**f) ¿Qué impacto de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto?**

El principal impacto en el aspecto mental es tener al alcance la guía para mejorar la calidad de vida en los aprendices junto con la autorrealización, motivación y la satisfacción de haber podido crear y ejecutar algo innovador a partir de la presencia, responsabilidad, participación y verificación directa del malestar que genera el estrés en los alumnos.

## Conclusiones

- En las instituciones educativas el estrés es un tema que preocupa a todos los protagonistas de la educación, porque es evidente que este factor está asociado a la perturbación de las facultades mentales de los alumnos ya que, no les permite que se sientan cómodos, tranquilos y concentrados en las actividades académicas diarias.
- El DECE fue la instancia que contribuyó a detectar las causas y consecuencias que genera el estrés académico a lo largo del año lectivo por tal razón, es que a través de los resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes hubo porcentajes significativos en la sintomatología, en los elementos estresores y en las estrategias de afrontamiento ante el estrés.
- Los efectos del estrés sobre el hipocampo, córtex prefrontal y amígdala, produce que el individuo experimente modificaciones a nivel de su comportamiento, pensamiento, memoria, concentración, atención y a nivel fisiológico lo que puede causar mayor probabilidad de enfermarse.
- El estrés como la respuesta que los individuos expresan ante las demandas, obligaciones y responsabilidades, ha permitido que los estudiantes reconozcan que es un factor que entorpece su aprendizaje y el desarrollo normal de sus actividades, lo que incentiva a poner en práctica recursos para poder hacer frente y reducir sus niveles.
- Las percepciones de los estudiantes de octavo grado nos dan un acercamiento de cómo experimentan el estrés, cómo lo conciben a partir del contacto con los educadores y compañeros de clase, cómo influye en el clima escolar, en su estado de ánimo, en las actividades, por lo que las estrategias de aprendizaje serán accesibles para mitigar el estrés.
- Los efectos del estrés conllevan a desarrollar un sin número de problemas mentales, como la depresión o la ansiedad. Del mismo modo, se puede ver afectado y disminuido la capacidad de almacenar y evocar la información que recibimos del medio en el que nos desenvolvemos.

## **Recomendaciones**

- Impulsar la creación de un programa de pausas activas dirigido a los docentes y a los estudiantes donde realicen ejercicios dinámicos en donde se incluyan ejercicios de respiración y relajamiento con la presencia de un psicoterapeuta externo y con una duración de 10 a 15 minutos.
- Incentivar la creación de programas de retiro docente y estudiantil en donde se realicen actividades destinadas al control emocional, toma de decisiones, relajación y liderazgo, una vez en cada quimestre. Estará a cargo de las autoridades y el DECE del centro educativo.
- Instalar actividades de expresión corporal que fortalezcan niveles atencionales a través de danza terapia, gimnasia libre, gimnasia rítmica y baile. Se lo realizará de manera permanente y será dirigido por los educadores principalmente de cultura física y música, además del DECE y terapeutas externos.
- Capacitar mediante talleres o proyectos a la comunidad educativa del buen vivir sobre el buen manejo de hábitos, costumbres y valores en casa para tener una alimentación saludable y óptima, una vez en cada quimestre a través del DECE y profesionales externos.
- Implementar actividades de bailoterapia 2 veces al mes y música instrumental en las horas de clase, en exámenes, trabajos grupales e individuales. Lo realizarán los educadores y estudiantes.

## Referencias bibliográficas

Águila, B., Castillo, M. C., Monteagudo, R., & Achon, Z. (abril - junio de 2015).

Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2). Obtenido de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-)

28742015000200013

Alarcón, M. (14 de mayo de 2020). Diagnóstico del estrés académico o estudiantil en

el Octavo Año de Educación General Básica. (J. Gálvez, Entrevistador)

Barraza, A. (2005). *INVESTIGACIÓN EDUCATIVA:*

*CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO. UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO.* Obtenido de

*DURANGO.* Obtenido de

<file:///C:/Users/hp/AppData/Local/Temp/Dialnet->

[CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918-1.pdf](#)

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*

*Universidad de Antioquia*, 3(2). Obtenido de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-)

48922011000200006

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D.

(septiembre-noviembre de 2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos

o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias

sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617. Obtenido

de <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

- Camargo, A., & Hederich, C. (julio-diciembre de 2010). JEROME BRUNER: DOS TEORÍAS COGNITIVAS, DOS FORMAS DE SIGNIFICAR, DOS ENFOQUES PARA LA ENSEÑANZA DE LA CIENCIA. *Psicogente*, 13(24), 329-346. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552357008>
- Díaz, Y. (enero - abril de 2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext&tlng=en)
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani Uchasara, H., & Zuloaga, M. (10 de febrero de 2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88 - 93. Obtenido de [www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academic\\_o\\_estudiantes.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academic_o_estudiantes.pdf)
- Feito Alonso, R. (2020). *Los deberes escolares: un análisis sistematizado con especial referencia al caso español*. Madrid - España: Universidad Complutense de Madrid.
- Gutiérrez, A. M. (2016). ESTUDIO DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 24(45), 23 - 28. Obtenido de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>

- Irureta Nuñez, L. (1995). Evaluación del clima motivacional de clase. *Revista de Psicología de la PUCP*, 13(2). Obtenido de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/7367/7588>
- Jociles Rubio, M. I. (2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista Colombiana de Antropología*, 54(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1050/105056206004/html/index.html>
- Lotito, F. (26 de agosto de 2015). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. *Revista Academia y Negocios RAN*, 1 y 2, 79 - 90.
- Macías, A., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (enero - abril de 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe.*, 30(1), 123 -145.
- Martínez, E. (1 de mayo de 2021). *Psicoactiva mujer hoy [fotografía]*. Obtenido de La vía mesolímbica, estructura y función: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-via-mesolimbica-estructura-y-funcion/>
- Naranjo, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTEEN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Educación*, 33(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pedraza , C., & Pérez, M. (20 de julio de 2020). *BBC News Mundo [fotografía]*. Obtenido de Qué le hace el estrés a tu cerebro: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53472255>
- Pons, R., & Serrano, J. (enero de 2011). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*

(*REDIE*), 13(1). Obtenido de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412011000100001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412011000100001)

Rodríguez Arocho, W. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 477-489. Obtenido de  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80531304.pdf>

Slipak, O. (1991). Historia y concepto del estrés. Primera Parte. *ALCMEON Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*. Obtenido de  
[https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm)

Trucco, M. (noviembre de 2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000600002&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000600002&script=sci_arttext)

Ventura León, J. L. (mayo de 2019). Escalas, inventarios y cuestionarios: ¿son lo mismo? *Article in Press - El Sevier: Educación Médica*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/333194966\\_Escalas\\_inventarios\\_y\\_cuestionarios\\_son\\_lo\\_mismo](https://www.researchgate.net/publication/333194966_Escalas_inventarios_y_cuestionarios_son_lo_mismo)

Zárate, S., Cárdenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, M., & León, L. (julio - agosto de 2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15 - 47.

## Anexos

### Anexo 1. Protocolo del Test clima motivacional en clase

CLIMA MOTIVACIONAL EN CLASE		
Nombre: Grado: Institución Educativa: Fecha:		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; margin: 0;"><b>INSTRUCCIONES</b></p> <p style="text-align: center; color: black; font-weight: bold; margin: 0;">COLOCA EL PUNTAJE EN EL RECUADRO DE COLOR AMARILLO, SIGUIENDO LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:</p> <p style="margin: 0;">Pon <b>0</b> Si estás en <b>TOTAL DESACUERDO</b></p> <p style="margin: 0;">Pon <b>1</b> Si estás en <b>DESACUERDO</b></p> <p style="margin: 0;">Pon <b>2</b> Si la afirmación te es <b>INDIFERENTE</b></p> <p style="margin: 0;">Pon <b>3</b> Si estás <b>DE ACUERDO</b></p> <p style="margin: 0;">Pon <b>4</b> Si estás en <b>TOTAL ACUERDO</b></p> </div>		
Nº	Afirmaciones	Puntaje
1	Los profesores explican con claridad cómo hay que hacer los trabajos	
2	Los profesores nos mandan de un día para otro, demasiadas tareas para hacer en casa.	
3	Los profesores explican los temas de tal forma que la mayoría (incluido Yo) los comprendemos sin dificultad.	
4	En las clases es fácil atender a los profesores o estudiar, porque casi ningún compañero interrumpe, molesta o alborota.	
5	Los profesores hacen más caso a los mejores alumnos.	
6	En mi clase la mayoría de los alumnos prefiere trabajar en grupo.	
7	En clases los profesores especifican cuáles son los puntos más importantes de cada tema.	
8	Cuando tenemos que hacer un trabajo en clase, los profesores nos dan poco tiempo para realizarlo.	
9	No se necesita ser ningún genio para hacer los trabajos que nos mandan los profesores, son fáciles.	
10	En las clases hay muchos ratos en los que no tenemos nada que hacer.	
11	Los profesores responden más a las preguntas de los mejores alumnos que a las de los menos buenos.	
12	En mi clase, casi todos preferimos trabajar individualmente.	
13	Los profesores de esta materia se preocupan por enseñarnos cómo usar en la vida diaria lo que aprendemos en clase.	
14	En general, en las clases no nos sentimos agobiados ni por la cantidad de cosas que hay que hacer ni por la rapidez con que hay que hacerlas.	
15	Considero que, en algunas clases, tal y como se enseña, la dificultad de las asignaturas es grande.	

16	En las clases muchas veces el profesor tiene que dejar de explicar porque hay gente hablando o alborotando.	
17	Los profesores, a la hora de poner las notas toma en cuenta lo que sabe cada uno, sin considerar lo que saben los demás en grupo.	
18	En las clases muchas veces trabajamos en grupo.	
19	Nuestros profesores hacen que los trabajos que tenemos que hacer casi siempre nos resulten amenos e interesantes.	
20	Los profesores explican muy rápido y dan demasiada materia en cada clase.	
21	En las clases la mayoría de mis compañeros encuentran fáciles los exámenes que hacen los profesores.	
22	Considero que, en las clases, con demasiada frecuencia, hay quien se levanta y van de un lado a otro sin necesidad.	
23	En las clases se toma en cuenta, sobre todo, al que destaca por su inteligencia.	
24	En mi clase los compañeros, en general, nos ayudamos unos a otros.	
25	Los profesores nos mandan trabajos, pero no nos explican qué objetivos persigue que logremos al hacerlos.	
26	A nuestros profesores les gusta detenerse en cada tema el tiempo necesario para que lo entendamos.	
27	Considero que el libro de texto de las asignaturas es bastante fácil de entender.	
28	En clases no se pierde el tiempo, siempre, tenemos algo que hacer.	
29	En las clases cada uno intenta hacer su trabajo lo mejor posible, sin preocuparse de sí los demás lo hacen mejor o peor que él.	
30	Los profesores casi nunca nos comparan, sobre todo se preocupa de decirnos cómo mejorar lo que hemos hecho mal.	
31	Cuando trabajamos en equipo lo que cuenta es el resultado final, porque los profesores nos evalúan a todo el grupo por igual.	
32	Los profesores no hacen nada para que los trabajos que tenemos que hacer nos resulten más interesantes.	
33	En las clases los alumnos nos sentimos agobiados porque nos mandan a hacer muchas cosas y nos dan poco tiempo para terminarlas.	
34	Los profesores nos felicitan individualmente cuando sacamos una nota mejor que otra que habíamos sacado antes.	
35	Los profesores nos enseñan de tal manera que las asignaturas se nos hacen fácil.	
36	En las clases los profesores nos tratan a todos por igual, sin favoritismos.	
37	Los profesores no se preocupan por las notas sino, sobre todo por, lo que aprendemos.	
38	Gracias al empeño de los profesores, las clases empiezan con puntualidad.	
39	Pienso, y creo que mis compañeros también, que trabajando en grupo se pierde mucho tiempo y se aprende menos que estudiando por separado.	
40	En las clases los profesores señalan claramente qué objetivos tenemos que lograr al hacer cada trabajo.	
41	Los profesores pasan de un tema a otro rápidamente, pero ocurre con frecuencia que lo hacen sin que hayamos entendido lo que nos han explicado.	
42	Cuando entrego un trabajo bien hecho al profesor, él lo evalúa positivamente sin darle demasiada importancia a los pequeños errores que pueda tener.	

43	Los profesores nos dicen con frecuencia que lo importante es no perder de vista lo que uno se propone.	
44	A los alumnos en clases nos resulta difícil entender cuando los profesores quieren explicar los temas.	
45	En clases da gusto estudiar: siempre sabemos lo que hay que hacer, nadie molesta y no se pierde tiempo.	
46	Los profesores nunca nos enseñan para qué pueda servirnos en la vida diaria lo que aprendemos en clase.	
47	Considero, como casi todos mis compañeros, que trabajando en grupo aprendemos más y mejor que trabajando solos.	
48	Los profesores casi siempre leen en voz alta las notas, así todos sabemos las notas de los demás.	
49	En clases está muy claro quiénes son los más inteligentes y los más torpes.	
50	En mi clase cada quien se ocupa de los suyos, y nadie te ayuda si lo necesitas.	
51	Nuestros profesores hablan con tranquilidad y sin apresuramiento, y no nos dan demasiada materia cada día.	
52	Por lo general, en clases no entendemos el libro de texto que tenemos este año.	
53	Los profesores no nos indican las partes de cada tema a las que tenemos que prestar más atención.	
54	En clases parece que nunca llega la hora de empezar a trabajar, la puntualidad brilla por su ausencia.	
55	Cuando sacamos una buena nota los profesores nos felicitan individualmente.	
56	Los profesores responden menos a las preguntas de los peores alumnos que a la de los mejores.	
57	En clases da igual trabajar en grupo o no, porque el profesor siempre evalúa individualmente.	
58	Con frecuencia los profesores nos mandan a hacer trabajos, pero no nos explican cómo hay que hacerlos.	
59	En mi clase, la nota que te ponen los profesores no depende sólo de lo que tú sabes, sino también de lo que saben los demás.	
60	La mayoría de mis compañeros quieren que su trabajo sea mejor que el de los demás.	
61	En general durante las clases no nos levantamos de nuestros asientos, y cuando lo hacemos es por un motivo justificado.	
62	En clases no hay quien estudie, se pierde mucho tiempo, hay demasiado alboroto y con frecuencia no sabemos qué hacer.	
63	Se necesita estudiar muchísimo para aprobar los exámenes que ponen los profesores, considero que son realmente difíciles.	
64	Los profesores nos mandan pocas tareas para hacer en casa.	
65	Con los profesores casi nunca trabajamos en grupo.	
66	En mi clase los profesores valoran a los alumnos sobre todo por las notas que sacan, más que por lo que aprenden.	
67	Cuando los profesores nos mandan a hacer un ejercicio en clase, nos da suficiente tiempo para que podamos terminarlo.	
68	En clases los profesores hacen más caso a los más inteligentes.	
69	Los profesores se preocupan de que cada uno en particular aprenda.	
70	En clases casi todos los compañeros encontramos demasiado difíciles los trabajos que tenemos que hacer.	

71	Los profesores al explicar siguen el ritmo de los mejores, sin importarle que haya otros que no puedan seguirlo.	
72	Con los profesores frecuentemente trabajamos en grupo.	
73	A los profesores les trae sin cuidado si aprendemos o no: ellos dan sus clases y nada más.	
74	En esta clase la mayoría pensamos que es mejor trabajar individualmente.	
75	Generalmente los profesores consiguen que en lugar de estar pensando siempre en ganar, colaboremos unos con otros.	
76	El ritmo con que los profesores explican permite que todos le sigamos y no sólo los mejores.	
77	Los profesores cuando nos asigna un trabajo, siempre tratan de que nos quede bien claro qué es lo que pretende que aprendamos.	
78	A los profesores les importa más las notas que sacamos que lo que aprendemos.	
79	En esta clase la mayoría pensamos que trabajar en grupo no aporta ningún beneficio.	
80	En las clases da gusto: cuando no sabes algo siempre encuentras a alguien que te lo explique o te da pistas para entenderlo.	
81	En clases, cuando estamos haciendo un trabajo en grupo, los profesores les dedican más tiempo a los grupos donde están los más inteligentes.	
82	En clases cada quien hace los trabajos como mejor le parece, porque la mayoría de las veces no nos queda claro qué es lo que debemos hacer, y menos aún, cómo.	
83	Los profesores lo que valoran es el progreso que ha tenido cada uno con respecto a su rendimiento anterior y no si es mejor o peor que los demás.	
84	En esta clase a la mayoría no nos gusta trabajar en grupo.	
85	En clases cada uno tiene que resolver los problemas que encuentras, nadie te ayuda.	
86	Cuando estamos haciendo un trabajo en grupo, los profesores atienden a todos los grupos por igual, sin importarle si están los mejores o los peores alumnos.	
87	En clases hay muchos compañeros que hacen bulla y no dejan atender.	
88	Después de las evaluaciones, los profesores generalmente nos indica cuales fueron nuestros errores.	
89	En esta clase a la mayoría no nos gusta trabajar individualmente.	
90	En clases por lo general trabajamos individualmente: los profesores dicen que así cada quien demuestra lo que sabe.	
91	Cuando hay que asistir o hacer alguna actividad especial, nuestros profesores siempre elige entre los más inteligentes.	
92	En clases aprendemos poco porque, con frecuencia, no nos queda claro cómo tenemos que hacer las cosas.	
93	A los profesores lo que les importa es el progreso personal de cada uno y no si sabe más o menos que los demás.	
94	Cuando llevo un trabajo bien hecho los profesores, al evaluarlo le da demasiada importancia a los pequeños errores que pueda tener.	
95	En clases por lo general trabajamos individualmente: los profesores dicen que así no nos interferimos unos a otros y los mejores terminarán primero.	
96	Nuestros profesores tratan de que todos participemos en las actividades especiales de la materia y no que lo hagan sólo los mejores.	
97	En clases generalmente no nos queda claro para qué hacemos los trabajos.	

98	Los profesores generalmente nos indica cuáles son las partes de cada tema a las que tenemos que prestar más atención.	
99	En clases con frecuencia hacemos competencias: así podemos demostrar quienes son los mejores.	
100	Los profesores se dedican a su grupo de preferidos, que generalmente son los más inteligentes, sin importarle lo que hacen los demás.	
101	En las clases generalmente se trabaja en grupo y ordenadamente.	
102	En clases cada uno quiere ser el mejor y nos esforzamos para lograrlo.	
103	Generalmente los profesores atienden a todos los estudiantes, pero le dedica más tiempo a quien lo necesita y no sólo a los mejores.	
104	En clases casi siempre tenemos claro qué objetivos se persiguen con las actividades que realizamos.	
105	Para los profesores no sólo es importante aprender, sino también estar entre los mejores.	
106	Los profesores responden a cualquier pregunta: no les importan si quien la hace es de los mejores o de los peores alumnos.	
107	En esta clase todos somos iguales: los profesores no tienen preferidos.	

## Anexo 2. Protocolo del Inventario SISCO SV-21.

### Instrumento:

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí  
 No

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

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

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

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

### ¿Con qué frecuencia te estresa :

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

### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:**

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

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**Codificación:** se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5