



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



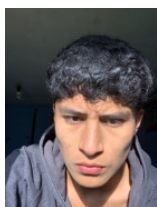
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

CAUSAS QUE GENERAN EL ESTRÉS EN LAS UEAS

Bryan Bolívar Villa Tacuri, Frank Steven Villegas Serrano



Mi nombre es **Bryan Bolívar Villa Tacuri**. Tengo 17 años. Estudio en el 3.º C BGU del Agronómico Salesiano. Me gusta aprender cosas nuevas, el deporte, los videojuegos. Quiero estudiar Nutrición o Psicología en la universidad.



Mi nombre es **Frank Steven Villegas Serrano**. Tengo 17 años. Estudio en el 3.º C BGU del Agronómico Salesiano. Me gusta comer, ver la noche, el silencio y la soledad, pasármela bien con mi único y mejor amigo. Quiero estudiar Robótica en la universidad.

Resumen

El estrés que afecta las actividades cotidianas de algunos estudiantes de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano, nos lleva a un estudio minucioso e interesante para buscar ciertas pautas y evidencias del mismo.

Conocer las causas que provocan el estrés, sus consecuencias en los estudiantes de diferentes edades, planteando encuestas con la finalidad de dar posibles soluciones y recomendaciones a esta enfermedad.

Palabras clave: control, salud, análisis, solución, resolución.

Explicación del tema

En la mayoría de ocasiones el estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda o desafío: trabajo, escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos. En un caso de estudio se evidenció desesperación y mucha ansiedad en los padres, lo que afecta a sus hijos y al entorno familiar.

Sabemos que es importante tener en cuenta al estrés, ya que genera trastornos físicos y emocionales,

tales como cansancio, depresión, dolores, mareos o incluso puede llevar a la muerte.

Por eso, el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

En pequeños episodios, el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Tipos de estrés

Estrés agudo. Es a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente.

Le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante.

Estrés crónico. Dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o proble-

mas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es crónico.

Fuentes de estrés

Factores económicos. El dinero es necesario para vivir, así que, si no se tienen suficientes ingresos, puede ser un gran quebradero de cabeza.

Sobrecarga de tareas. Ante estas situaciones, lo mejor es hablar con tu profesor. Falta de satisfacción en cumplimiento de tareas. Sentirse cómodo en el cumplimiento de los trabajos y tener la oportunidad de hacer lo que te gusta es algo que cada vez menos se presenta.

Atención de la familia. El primer núcleo con el que tenemos contacto en nuestra vida, normalmente, suele acompañarnos hasta el final. Es normal querer atenderles como es debido. Sobre todo, cuando los abuelos o padres se hacen mayores y quieres recompensarles por todo lo que han hecho por ti.

Curso/Paralelo:
59 respuestas

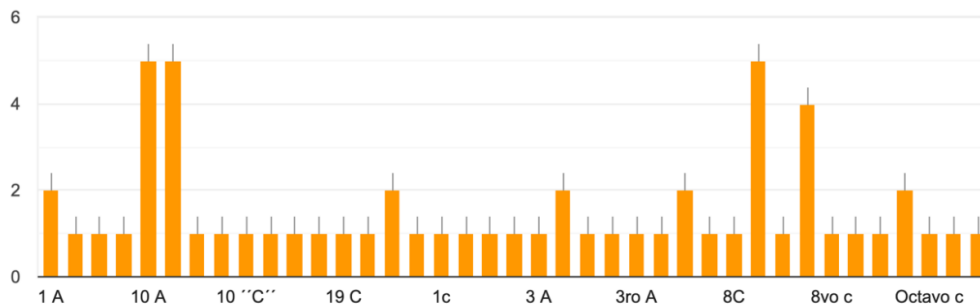


Figura 1. Columna de porcentajes
Fuente: Autores

Tabla 1. Encuesta aplicada para conocer las causas que generan el estrés

Pregunta 1 ¿Te enfadas con mucha facilidad?				Total de porcentaje
Sí 50,8 %	No 49,2 %	Otros 0 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 2 ¿Tienes problemas de salud?				
Sí 20,3 %	No 76,3 %	Otros 3,4 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 3 ¿Te resulta fácil controlar los problemas de agresión física o verbal?				
Sí 62,7 %	No 35,6 %	Otros 1,7 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 4 ¿En qué entorno o medio social te sientes más valorado?				
Colegio 11,9 %	Familia 52,5 %	Amigos 30,5 %	Redes sociales 5,1 %	100 %
Pregunta 5 Cuando te sientes solo, sin nada que hacer, prefieres realizar				
Deportes 44,1 %	Lectura 13,6 %	Redes sociales 27,1 %	Otros 15,3 %	100 %
Pregunta 6 ¿Sientes que tienes mucha responsabilidad en tus estudios?				
Sí 83,1 %	No 16,9 %	Otros 0 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 7 Cuando necesitas ayuda en situaciones estresantes, buscas ayuda en:				
Familia 57,6 %	Profesores 0 %	Amigos 18,6 %	Otros 23,7 %	100 %
Pregunta 8 ¿Sientes que en tu escuela o colegio no te valoran como te mereces?				
Sí 83,1 %	No 16,9 %	Razones 0 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 9 ¿Tienes conflictos en tu vida sentimental?				
Sí 28,8 %	No 69,5 %	Otros 1,7 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 10 ¿Sientes que tu vida es muy rutinaria?				
Sí 57,6 %	No 40,7 %	Otros 1,7 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 11 Te estresas con facilidad con:				
Estudiando para un examen 22 %	Haciendo deberes 49,2 %	Cuando no hay actividades por realizar 22 %	Otros 6,8 %	100 %
Pregunta 12 ¿En qué lugares te sientes estresado?				
Casa 35,6 %	Colegio 44,1 %	Otro 20,3 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 13 Tiendes a ser:				
Introverso 20,3 %	Extroverso 18,6 %	Equilibrado 61 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 14 ¿Te sientes presionado por el colegio?				
Sí 52,5 %	No 45,8 %	Razones 1,7 %	No responden 0 %	100 %
Pregunta 15 ¿Sientes ansiedad muy seguido?				
Sí 40,7 %	No 55,9 %	Otros 3,4 %	No responden 0 %	100 %

Fuente: Autores

Análisis de resultados

Los estudiantes de los Octavos a Décimos años de EGB (12 a 15 años de edad) presentan ansiedad por la acumulación de tareas o su lento desarrollo en la resolución. En los estudiantes del Bachillerato se detectó la presencia de un estrés agudo episódico, ya que solo se presenta cuando alguien es desordenado con su tiempo y espacio para realizar sus estudios y tareas.

Conclusiones

Algo esencial que se debe tener en cuenta para evitar el estrés es saber utilizar de manera correcta el tiempo libre y, sobre todo, el cambio de actividades que nuestro organismo necesita.

Que los estudiantes y docentes de la UEAS sean conscientes y tomen como iniciativa nuestro proyecto investigativo para distribuir mejor las tareas con el tiempo asignado para su cumplimiento, así evitaremos situaciones estresantes en el campo educativo.

Es conveniente establecer un diálogo interpersonal con maestros y estudiantes sobre la asignación y el cumplimiento de responsabilidades con la finalidad de evitar situaciones estresantes entre ellos.

Agradecimientos

Mi agradecimiento va dirigido a quien más mejor ha sabido entenderme y quien mejor ha podido darme lecciones de vida, Dios, el que en todo momento jamás me dejó solo. Mis padres Bolívar Villa y Carmen Tacuri han sido el motor de mi alma y corazón, siempre llenos de fe en mí, sus esperanzas y orgullos me han formado desde que tengo razón, sus valores siempre prevalecerán en mí. Mi querido hermano Kevin Villa, siempre rebosante de alegría contagiando mis penas con sus alegrías, me motiva a luchar por él. Y a todos mis amigos Jersson Medina, Juan Coello y Mateo Pillco que con sus consejos y motivaciones me han convertido en una mejor persona. Pero sin duda, mis más gratos agradecimientos son para el Lic. Miguel Loja que nos apoyó con su paciencia, sabiduría y coordinación, siendo una parte esencial en el desarrollo de nuestro proyecto. De igual forma a mi amigo Frank Villegas por siempre estar para mí, siempre ser alguien con el que puedo confiar y por su apoyo incondicional sobreponiendo nuestra amistad sobre todas las cosas.

Bryan Villa

Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento, primeramente, a Dios quien me ha permitido llegar lejos

en el camino de la vida, y a mis padres Mariana Serrano y Carlos Villegas, quienes siempre han estado para mí, apoyándome, permitiendo que mis pasos se dirijan hacia un mejor futuro, fruto de sus esfuerzos y sacrificios; a mis amigos, Mateo Pillco, Jersson Medina, Blasco Palomeque y Sandro Angamarca los cuales me han brindado buenos momentos de reflexión y amistad, demostrando la calidez de sus brazos en los momentos más difíciles, por tal razón, siendo consideradas las personas con más respeto que tengo. Mi amada hermana, Fanny Villegas, que siempre me ha extendido su mano por sobre todas las cosas, siendo libertadora en mi mente para poder lograr muchos objetivos en mi corta travesía, siendo mi reformar en la vida, siendo un ejemplo a seguir como ser humano y una parte importante de mi ser. De igual forma ofrecer mi agradecimiento especial para el Lic. Miguel Loja, al estar siempre predispuesto al apoyo y sacrificio, siendo una parte importante para la realización de este proyecto. Finalmente agradezco de todo corazón a mi amigo Bryan Villa, colega con el cual he cruzado todo este camino apoyándonos mutuamente hasta llegar juntos al final.

Frank Villegas

Referencias

- [1] Universidad de Chile. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/gjAOQ
- [2] Clínica Las Condes. (2016). *Clínica Las Condes – Líder en Atención*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/drVX8
- [3] Mga, C. P. (2020). *Estrés: causas, síntomas, tipos, consecuencias, tratamiento*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/lJO89
- [4] Farview. (2022). *Causas y efectos del estrés*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/jsy58
- [5] Sanitas. (2015). *Consejos para reducir el estrés*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/fg019
- [6] Gacto, P. M. (2018). *Las edades del estrés, ¿qué nos afecta en cada etapa?*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/fmHT3
- [7] Plusesmas.com. (2016). *¿Aumenta el estrés con la edad? ¿A qué llaman los médicos ansiedad?*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/fxEFW
- [8] Euroinnova Business School. (2022). *Porque quiero ser docente*. [En línea]. Disponible en shorturl.at/quEJS
- [9] Roche. (2016). *10 consejos para reducir el estrés y la ansiedad*. [En línea]. shorturl.at/rtzE6