

EL ESTRÉS EN LA SALUD MENTAL
Y FISICA DE LAS ESTUDIANTES.

REALIZADO POR:

Manuela Loaiza Agudelo

Ana Lucía Muñoz Ospina

Evelyn Yulieth Giraldo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.

Darwin Valmore Franco Gallego

FECHA.

29/04/22

Tabla de contenido.

<u>Dedicatoria.....</u>	<u>4</u>
<u>Agradecimientos.....</u>	<u>5</u>
<u>Introducción.....</u>	<u>6</u>
<u>Capítulo 1: Planteamiento del problema.....</u>	<u>7</u>
<u>Árbol de problema:.....</u>	<u>7</u>
<u>Formulación del problema:.....</u>	<u>8</u>
<u>Delimitación del problema:.....</u>	<u>9</u>
<u>Objetivo general:.....</u>	<u>9</u>
<u>Objetivos específicos:.....</u>	<u>9</u>
<u>Justificación:.....</u>	<u>10</u>
<u>Antecedentes:.....</u>	<u>10</u>
<u>Capítulo 2: Marco referencial.....</u>	<u>13</u>
<u>Capítulo 3: Metodología de la investigación.....</u>	<u>29</u>
<u>Hipótesis:.....</u>	<u>29</u>
<u>Diseño metodológico.....</u>	<u>31</u>
<u>Población y muestra.....</u>	<u>32</u>
<u>Técnicas e instrumentos de recolección de información:.....</u>	<u>34</u>
<u>Capítulo 4: Informe final.....</u>	<u>38</u>

Anexos.....41

Referencias.....43

Dedicatoria.

Este proyecto va dedicado principalmente a cada una de nuestras familias, por el apoyo emocional y lo valioso de sus aportaron a la realización de esta investigación de manera directa o indirecta.

Dedicamos este proyecto a aquellas personas que consideramos amigos ya que nos brindaron seguridad para la culminación de este.

A nuestros padres ya que son la base de aprendizaje que obtenemos día a días.

Y a nuestras compañeras de grado por su colaboración, opiniones y consejos sobre nuestro proyecto y la forma de desarrollarlo.

Y por último nos agradecemos a nosotras mismas por los días y noches creando preguntas y buscando su respuesta para la mejora de una problemática que afecta a la sociedad y por ende a nuestras personas.

Agradecimientos.

Los agradecimientos de este proyecto van dirigidos principalmente

-a la institución en general por prestar el espacio para la aplicación de nuestras capacidades analíticas e investigativas, para detectar y proponer soluciones a la problemática planteada.

-A las directivas por brindar su total apoyo durante el desarrollo de los proyectos y estar atentas a asesorías o cualquier inquietud que se presentara

- A el docente de lengua castellana Darwin Valmore Franco por brindar sus conocimientos aportando así las bases fundamentales para realizar un trabajo de investigación de alta calidad y además lograr los objetivos planteados

- A las estudiantes de los grados 10° y 11° por aportar sus opiniones y brindar información importante para afirmar nuestras hipótesis ya que, sin su colaboración, toda esta investigación no tuviese ningún sentido ni se hubiese logrado concluir este trabajo investigativo de manera exitosa, así mismo se espera seguir recibiendo su apoyo para el empleo de la propuesta para que llegue a impactar de manera positiva a toda la comunidad principalmente estudiantil.

Introducción.

En este proyecto de investigación se puede hacer evidencia del alto nivel de estrés y otras problemáticas que afectan la salud, el desempeño académico y la estabilidad emocional de las estudiantes del grado 10 y 11 de la IEMMM.

A pesar de que el estudio para el proyecto en cuestión se realizó con la población de la IEMMM, se es consciente de que la problemática presente es una realidad que se evidencia en todas las instituciones educativas y académicas por parte de todos los estudiantes, pero principalmente entre los bachilleres.

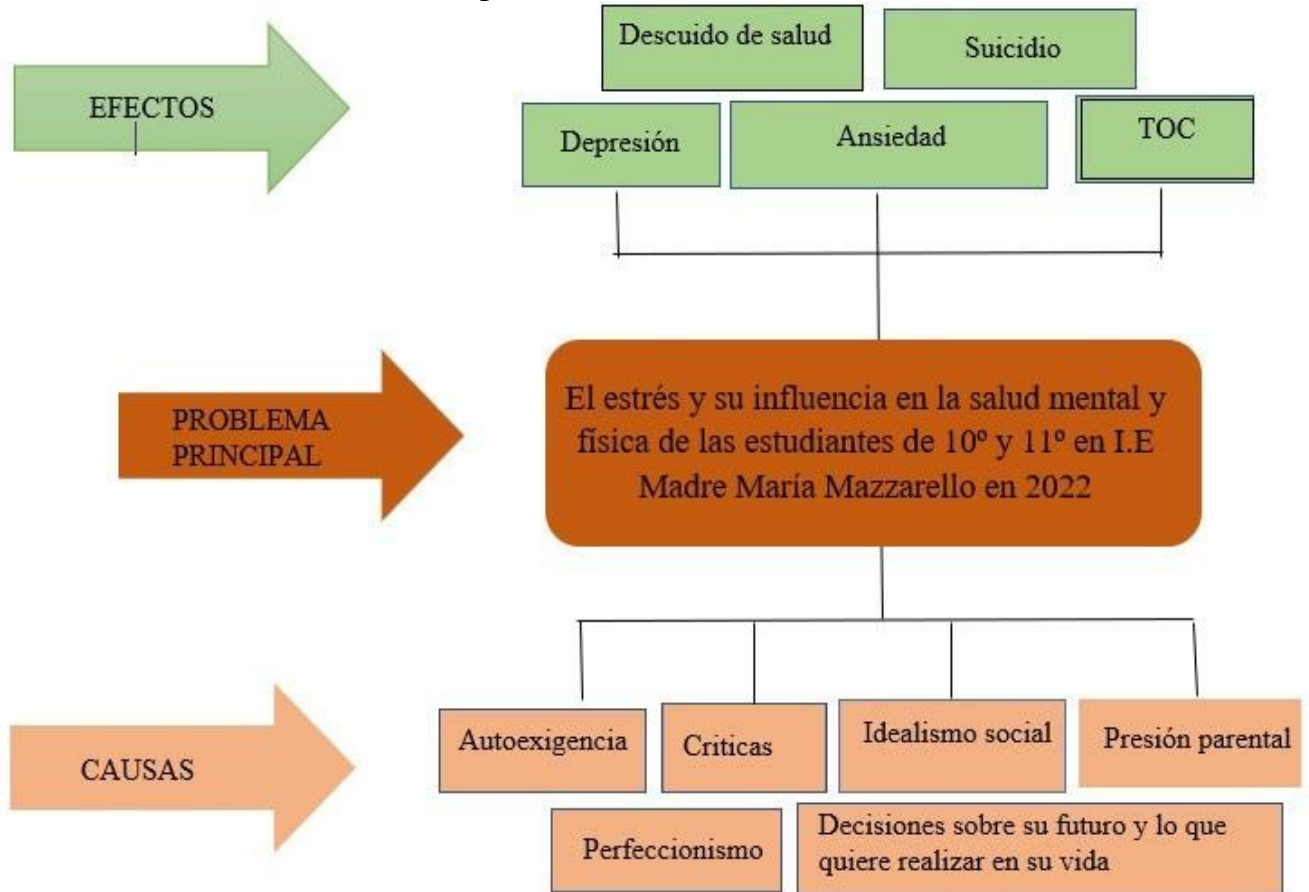
Se identifican, analizan y estudian las variables y consecuencias evidenciadas por medio de una encuesta realizada a las estudiantes de 10 y 11; con el fin de ver la veracidad de las hipótesis propuestas y buscar solución de las mismas. A partir de los estudios.

En el proyecto además se da conocer la manera en cómo repercute en el estrés generado por los pendientes escolares en la salud física y mental de los afectados, lo cual debería ser motivo de alarma. Por esto se proponen algunas propuestas y se estudia la más favorable para que se implementada y alcanzar así un mayor rendimiento en los estudiantes además de un alto bienestar y deseo de aprender.

Las consecuencias presentes son el insomnio, la bipolaridad, los desórdenes alimenticios, la ansiedad, entre otros... Las cuales afectan su salud física y mental, pero a la vez generan inestabilidad en su entorno social y familiar.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Árbol de problema:



Formulación del problema:

Se ha observado con detenimiento que temas tales como: la exigencia externa, idealismo social, perfeccionismo, críticas y auto exigencia entre otros, han afectado o repercuten de alguna manera en la salud física, la salud mental y en la toma de decisiones en las estudiantes principalmente de los grados 10 y 11 de la institución educativa Madre María Mazzarello, la causa principal de estos factores se podrían considerar entre la presión para enfrentarse al mundo, al escoger una buena universidad con una carrera que sea de su agrado pero que además sea rentable y genere buenos ingresos, además la forma para costearse la misma carrera o la búsqueda de trabajo para sus gastos y en general el planteamiento de su plan de vida, podrían llegar a ocasionar indicios de diversos trastornos mentales como lo es: la ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), descuido a la salud física e incluso en casos muy extremos podrían llegar a presentarse tendencias suicidas, como manifestación del temor que genera no alcanzar sus ideales o defraudar a los demás e incluso a sí misma, sumándole a esto el estrés académico que aunque se considere una reacción natural frente a las actividades escolares no es algo muy sano si no se sabe controlar y que puede traer como consecuencia los mismos trastornos mentales mencionados anteriormente que nos llevan a cumplir con los deberes pedagógicos como talleres, exámenes, exposiciones, entre otros, con un nivel de eficacia mucho más bajo.

Delimitación del problema:

¿Cómo afecta el estrés académico la salud mental y física de las estudiantes de los grados 10° y 11° en la institución educativa Madre María Mazzarello?

Objetivo general:

Evaluar cómo afecta el estrés académico la salud mental y física de las estudiantes de los grados 10° y 11° en la institución educativa Madre María Mazzarello.

Objetivos específicos:

1. Investigar la manera en que la salud mental puede afectar la toma de decisiones en aquellas estudiantes que tienen estrés excesivo generado por su entorno social y personal.
1. Sensibilizar a cerca del impacto que genera el estrés en las estudiantes de los grados 10° y 11° dando a conocer la trascendencia del mismo.
2. Proponer estrategias que permitan que la estudiante, a través de encuestas o campañas que detecten los diversos niveles de estrés y pueda identificar la manera en que debe ser tratado para evitar daños permanentes o con mayor grado de repercusión en la vida cotidiana.

Justificación:

Se realiza con relación al problema de investigación, su importancia científica, pedagógicas y tecnológica (TIC), con las razones que lo convierten en un trabajo de investigación que contribuye a la solución de los problemas del aprendizaje en el aula o salón de clases o en las instituciones educativas donde laboramos con importantes impactos.

Describe en ideas del por qué y del para qué se quiere estudiar e investigar ese problema, exaltando la esencia de los antecedentes consultados. Describe en ideas del por qué y del para qué se quiere estudiar e investigar ese problema, exaltando la esencia de los antecedentes consultados.

Antecedentes:*Local:*

Para los siguientes autores, (Restrepo, et al., 2020,; Mendoza, Ortega & Quevedo, 2010) , señalan en sus investigaciones la sobrecarga de tareas, el tiempo y el tipo de trabajos académicos son los tres factores más representativos como generadores de estrés académico sumado a reacciones físicas como inquietud y falta de concentración y reacciones psicológicas tales como la somnolencia, dolor de cabeza, fatiga y falta de apetito. Sin embargo, como estrategias de afrontamiento los estudiantes realizaban actividades tales como elaboración de planes y ejecución de actividades que les permitiera mitigar el estrés. (Cano, 2021)

Se evidencia como recalcan las consecuencias que causan el estrés debido a los trabajos y otros factores, afectando así la salud física y mental de los estudiantes

presentando dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, depresión... Así mismo se muestran tres factores fundamentales causantes del estrés académico.

Se puede afirmar que el estrés repercute a gran escala en la salud física y mental de las estudiantes afectando no solo así su vida privada sino también su entorno y es así como comienzan aislarse y tener comportamientos de rechazo ante otras actividades extracurriculares prefiriendo dedicar su tiempo completamente a los compromisos académicos ya que piensan que una actividad extracurricular o dedicar tiempo a otra actividad puede generar más estrés y ansiedad de lo que lleva a un descuido a gran escala a su salud relaciones interpersonales y relación con el entorno.

Nacional:

A propósito, de acuerdo con una investigación realizada en México, el estrés académico ha aumentado a partir de la pandemia de Covid-19, además ha disminuido la motivación y el rendimiento académico por parte de los estudiantes, razón por la que en el estudio es indicada la pertinencia de que los estudiantes y maestros busquen estrategias para enfrentar en un futuro inmediato las situaciones que generan cambios drásticos en el sistema educativo (Alzamora, 2021)

La pandemia efectivamente tuvo un papel importante en el estrés académico, debido a que la adaptación a la virtualidad, hizo que los estudiantes obtuvieran un desaire a la hora de aprender ya que con la tecnología era más justificable responder a los trabajos y requería de poco esfuerzo; ahora en la presencialidad podemos ver que se requiere más esfuerzo y participación en las actividades académicas y los estudiantes estando en la virtualidad evitaban esto. Así que la pandemia es una razón que justifica el estrés académico debido a los altibajos que tuvo en la educación.

Internacional:

En una publicación reciente de Dussel, Ferrante y Pulfer (2020), donde participan educadores latinoamericanos, presenta un mosaico de puntos de vista sobre los efectos de la pandemia en la educación en estudiantes, docentes, autoridades educativas, que reflejan la incertidumbre de este hecho jamás visto: millones de personas en aislamiento. Se percibe un consenso en los efectos negativos de la salud mental y las formas de interactuar en niños y jóvenes, por otro lado, está el desgaste de los docentes y la oportunidad de reinventar la escuela y sus viejas inercias de lo que Freire llamó "educación bancaria". (Velázquez, 2020)

Cómo podemos evidenciar la pandemia jugó un papel muy importante a la hora del desarrollo de actividades académicas en las instituciones y colegios.

Los estudiantes se refugiaron en la tecnología e hicieron de lado la participación y el esmero por las actividades académicas debido a la facilidad que les ofrecía la tecnología. Así mismo la costumbre a estar estudiando a través de un aparato electrónico hace que a la hora de participar en actividades presenciales los estudiantes requieren de más de esfuerzo y se estresen por eso.

Capítulo 2: Marco referencial.

El **marco** de referencia es un segmento fundamental que abarca los antecedentes,

teorías y métodos científicos que se utilizarán para la realización de una investigación.

Además, este apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

La principal finalidad del marco de referencia es reunir los antecedentes existentes sobre una determinada temática. Estos antecedentes tendrán que ser documentos o publicaciones científicas/académicas que traten del mismo tema o de temas similares al de tu trabajo.

Ahora bien, el objetivo de esta labor tiene que ver con que puedas identificar los baches o los puntos poco explorados sobre un problema.

De esta manera, podrás darle justificación a todo tu proyecto y podrás trazar los ejes principales sobre los cuales girará tu investigación. Del ejercicio comentado anteriormente podrás construir una hipótesis y plasmarla en la introducción de tu trabajo.
(masters)

2.1 MARCO CONTEXTUAL

La Guía Metodológica de Investigación consta de objetivos y alcance, marco legal, modalidades de investigación como eje transversal en la formación inicial docente, protocolo y formatos para trabajos de investigación con fines de graduación y titulación: Licenciatura en Educación y Segunda Especialidad, trabajos de investigación de docentes con la EESPPM como asunto de estudio y alcances para la Investigación y sustentación de tesis en entorno virtual. Los diseños de investigación con fines de graduación y titulación propuestos en el presente documento se encuentran desarrollados en el Manual de diseños de investigación (Tejada Romaní, 2021)

Lo que hace el marco contextual al describir y analizar un espacio-tiempo es evaluar los posibles viables que tiene el proyecto

“El marco contextual en un proyecto o tesis es el escenario físico, condiciones temporales y situación general que describen el entorno de un trabajo investigativo”- (Sampieri)

Este autor hace una referencia específica al contexto y entorno, como lugares y espacios (cada uno con su condición temporal), donde dan una capacidad de contextualización para poder realizar un análisis y un entendimiento a fondo, al lector y al autor del proyecto, acerca de la problemática planteada y como se lleva a cabo un proceso para que a partir de ciertos análisis como lo son marco teórico (reúne antecedentes para dar una sustentación), marco conceptual (reúne variables para analizarlas una por una) y el marco contextual se evidencie su solución.

El marco contextual cuenta con sus descripciones cualitativas y cuantitativas que tienen gran importancia para el proceso de desarrollo del proyecto, ya que para el análisis del espacio se necesitan variables que ayuden a describir y contar lo que son las circunstancias temporales y espaciales.

Lo que finalmente podemos definir por marco contextual, es que es el que lleva a cabo el proceso de un proyecto de investigación a partir de análisis, descripciones, definiciones... Haciendo uso de lo cualitativo y cuantitativo, para así llegar a una solución, posible solución o el desarrollo de una solución del problema propuesto.

Cumpliendo el objetivo de darle importancia a partir de lo que llegarían a ser los espacios físicos y temporales donde se desarrolla el mismo o donde se podría llegar a desarrollar.

Para la descripción de lo que es el espacio y el tiempo podemos resaltar que es necesario realizar el análisis de lo que llegaría a ser, posibles variables referente a horas, días, meses, descripción del lugar, el estado del lugar.

El estrés, una condición muy común pero que no es posible conceptualizar con certeza, se manifiesta como un problema que afecta a una de cada cuatro personas y en muy diversos ámbitos, en la parte educativa, se habla del estrés académico como un factor que influye considerablemente en el rendimiento de los estudiantes, sobre todo en aquellos que inician sus carreras, en este análisis, se pretende de forma general comprender este fenómeno que incide en el proceso educativo de forma negativa. Para ello, se realizó un acercamiento a las definiciones de estrés académico, hasta consolidar los diferentes criterios en una idea consensuada. Se estableció, su origen psicosocial en la relación persona – entorno, a través de una breve síntesis que viabilizo el análisis acerca de las causas interrelacionales o interrelacionales que lo generan. (Zurita, 2019)

El estrés se volvió un factor común con variaciones en sus factores, pero uno de los más frecuentes de encontrar es el estrés académico, este se ha visto en estudiantes de 10° y 11° al momento de preguntarse por su futuro, por sus carreras y que desean hacer después de esta época colegial; se ha observado que el estrés trae consigo niveles y que

van desde ansiedad, depresión, trastornos alimenticios... hasta problemas en el sistema nervioso, pensamientos suicidas y graves afectaciones a nivel de salud.

De este se puede conocer sus agentes estresores y algunas causas de este, pero se conoce poco (no es de entendimiento común) los efectos y/o repercusiones que puede generar este en las vidas de los seres humanos, en ocasiones hasta solemos pasarlo por alto, pero todo esto se acumula y de una u otra manera se expresa o libera.

El estrés académico suele darse al momento de presentar entregables, evaluaciones, parciales o por acumulación de tareas o trabajos.

En este punto fue posible establecer los estresores más comunes que afectan al estudiante en el contexto de los procesos educativos formales y no formales, dentro y fuera del aula y determinar brevemente las posibles técnicas a utilizar para el manejo del estrés de forma eficiente. En base a una revisión sistémica se confrontaron las posiciones teóricas y las experiencias prácticas de varios autores y los resultados de sus investigaciones, concluyendo que el estrés académico es frecuente en los estudiantes debido a factores psicosociales y adaptativos, pero también al exceso de trabajo académico, que en muchos casos no es adecuadamente dosificado por los docentes. (Zurita, 2019)

Es de importancia que el ser tenga claro cuáles son sus limitaciones, que se conozca así mismo y aprenda a manejar tiempo y limitaciones consigo mismo para prevenir enfermedades de mayor grado de complejidad.

La definición de estrés académico puede definirse como un estado en el que se encuentra una persona bajo varias presiones escolares y puede verse influenciado por

otros factores como decisiones en su vida, problemas personales y poco entendimiento de cómo manejar situaciones bajo presión y es donde pueden afectar todos estos síntomas he inclusive adicciones a comida, sustancias psicoactivas, alcohol, entre otras cosas que afectan su salud ya sea física, mental y emocionalmente.

En el caso de nuestro proyecto de investigación que estamos llevando a cabo, se desarrolla en el I.E.M.M.M (institución educativa Madre María Mazzarello) donde el contexto principal se evidencia en las estudiantes del grado 10 y 11. La problemática se basa en que a partir de posibles variables como pueden ser, salones, trabajos, materiales de estudio, presión académica y entre otros; las estudiantes presentan un nivel de estrés considerablemente alto. Se realiza un análisis cualitativo y cuantitativo de lo que puede estar haciendo que las estudiantes presenten este nivel de estrés.

Se analizan los lugares de estudio de las estudiantes, la mayoría presenta comodidad y variedad de materiales para realizar trabajos propuestos, es claro que los lugares son seguros y que en caso de emergencia alguna se prestan espacios donde las estudiantes pueden estar alejadas del peligro.

Al realizar un análisis de los trabajos propuestos por los docentes, se identifica que los trabajos son acordes a los temas explicados, son claras las rubricas referente al trabajo.

Algunos materiales de estudio a veces no están disponibles, como lo son los computadores, así que las estudiantes realizan trabajos manuales que les toman un poco más de tiempo, pero se llega a encontrar la solución para llevar a cabo los procesos de aprendizaje aun presentándose escasos de materiales.

Los lugares que se prestan para que las estudiantes presenten sus trabajos y realicen actividades no solo teóricas si no también prácticas, son espacios limpios y aseados para que las estudiantes tengan comodidad y presenten cierta capacidad de concentración para realizar los trabajos propuestos por el docente.

2.2 MARCO TEORICO

“... el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional” (García2, 2011) (pág. 11)

Hans Selye

2.2.1 ¿QUÉ ES EL MARCO TEÓRICO?

El marco teórico constituye una de las partes fundamentales de la investigación, sobre todo porque constituye la guía y el soporte conceptual de los diferentes elementos y relaciones a investigar. Sin embargo, es uno de los aspectos menos trabajados de manera operativa dentro de los cursos de metodología de investigación y su construcción es también uno de los momentos -sino el momento más engorroso e incluso rechazado por muchos estudiantes, que no logran verle su utilidad y el carácter definitorio que posee para los resultados de la investigación.

Ante tal carencia y dificultad, el objetivo de este artículo ha sido proponer una guía práctica que ayude a los estudiantes a construir su marco teórico a partir de la superación de tres problemas básicos: la determinación del objeto de estudio, la

distribución de los contenidos teóricos en las distintas partes de la investigación y la selección de los contenidos que deben constituir el marco teórico. Una vez que se logran clarificar estas tres cuestiones y salvar los obstáculos que cada una de ellas encierran, la conformación del marco teórico se facilita, se clarifica y se simplifica, quedando como una estructura compacta, coherente e inteligible que funciona como guía y sostén de la investigación. (RAMOS, 2018) pág. 24.

“Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades “ (Silva-Ramos, López-Cocotle, & Columba Meza-Zamora, 2020), De acuerdo con lo anterior se puede afirmar que el sobre cargo emocional y exigencia que es aplicada en las jóvenes puede llegar a ser abrumadora para la mayoría de estas y en ocasiones el control del estrés por tareas, trabajos y evaluaciones no es el adecuado y logra repercutir en bastantes campos de su vida, sumando También la presión entre padres, profesores o su futuro puede generar ansiedad afectando de manera negativa en su desempeño, su hogar, su salud, círculo social y mental.

“El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico, asimismo, se espera que contribuya con los estudios realizados sobre esta temática para su mejor comprensión” (Silva-Ramos, López-Cocotle, & Columba Meza-Zamora, 2020) pág. 8

Del estrés ya se puede conocer sus causas, pero desconocemos muchos de sus efectos y más que todo en el sector salud ya que este puede traer consigo

- Insomnio, dolor de cabeza, náuseas, vomito, mala memoria, cansancio, falta de concentración, falta de energía, entre otros.

Al analizar los síntomas y cuando se pueden volver más recurrentes se ha encontrado que se evidencian a minutos antes de presentar un entregable, evaluación, trabajo (ya sea oral o escrito), etc. Al presentar estos síntomas es complejo tener las capacidades al máximo para hacer lo mejor posible y aquí es donde el estrés gana y aunque la idea sea hacer lo mejor posible tanto el cuerpo como la mente no responden a este por su agotamiento y se hace que el miedo que genere estrés (perder o no saber que hacer después) sea real.

“... Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente... (García2, 2011) pág. 4

El estrés por extensos lapsos de tiempo puede traer enfermedades con un grado de mayor de complejidad hacienda hace una recuperación más extensiva.

Este también puede dar pie al consumo de sustancias psicoactivas, ya que para algunas personas pueden ser tomado como un relajante o escape de la realidad; estas hacen que al momento de ingerirlas en repetidas ocasiones puede crear adicción y así como esta

puede haber más adicciones como el alcohol consiente que este extremo puede traer muchas más complicaciones a largo plazo.

El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática de salud que se agrava continuamente. De interés especial resulta el consumo en estudiantes no solo por la edad de esta población sino, particularmente, por las implicaciones que puede tener sobre su proyecto profesional y las consecuencias sociales y económicas que podrían desprenderse. (Restrepo1, 2019) Pag 6

Esta cita nos refuerza el hecho que el estrés puede desprenderse consecuencias más graves y atenuantes si no se sabe manejar a tiempo; si no se hace un control adecuado de este y si no es de conocimiento de las personas las repercusiones de este.

“cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución” (Ferrua, 2019) Pag 12 El ser humano al enfrentarse a una situación complicada u/o que supera sus capacidades suele evadirlo lo más que pueda, pero las responsabilidades tarde o temprano lo alcanzan y en ese momento es donde se debe enfrentar a ellas y es donde llega el no saber que hacer, no saber cómo actuar, las dudas del sí podre o no, entre muchas otras. Y aparece el estrés trayendo consigo todas sus consecuencias o efectos sobre el ser que lo experimenta y llega a cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución el grado de máximo estrés y ya conocemos los factores en los que repercute este.

Cabe destacar que los factores que influyen mayormente para el uso de esta estrategia son la intensidad y la cronicidad del estrés académico. Se concluyó que no existe relación entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la emoción ya que, para que la utilización de estas estrategias sea un éxito y minimice los niveles de estrés dependen de factores individuales y sociales. Sin embargo, si se encontró relación con los modos de afrontamiento enfocado en la evitación. (Ferrua, 2019) Pag 12

Cada individuo tiene su relación de mente-cuerpo y los factores como la ansiedad, angustia, sentimientos, emociones, situaciones, etc. Tiene el poder de remover cada pensamiento, idealismo u opiniones del ser que pueden generar incluso más estrés al ser afectando en sus decisiones de la persona.

Las enfermedades creadas por estrés deben ser tratadas lo antes posible para evitar mayor riesgo y es de suprema relevancia que se den a conocer con mayor frecuencia estos para tener un conocimiento previo sobre este y prevenir enfermedades graves tanto a corto como a largo plazo.

“el estrés es un fenómeno multivariable donde la percepción del individuo juega un papel importante, asimismo para que la utilización de esta estrategia sea un éxito y minimice los niveles de estrés dependen de factores individuales y sociales” (Ferrua, 2019) Pag69

Al ser este a percepción de cada quien es importante que la relación de mente-cuerpo sea un lazo fuerte para reconocer y establecer mis limites donde de todo de mí, pero sin llegar a hacerme daño ya sea físico, mental o emocional; se sabe que el entender

de este es un proceso largo, complicado y de cada individuo que quiera realizarlo para su crecimiento psicoanalítico y personal.

Ingreso a una institución de educación superior tiene lugar en una fase decisiva del ciclo vital de todo ser humano: el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez joven. No se trata solamente de la materialización inicial de aspiraciones orientadas a un largo futuro, a una carrera que engrana vocación profunda y anhelo intenso de satisfacciones y éxito. Este proceso tiene lugar en un momento en que el/la estudiante afronta también cambios psicofisiológicos marcados, afrontes socio-existenciales complejos y hasta impredecibles, un entorno a veces radicalmente diferente generado por alejamientos familiares que no por planeados dejan de ser experiencias nuevas y desafíos formidables (Renato D. Alarcón 1, 2019).

Es una realidad que atormenta a los jóvenes que quieren tomar una decisión importante en sus vidas ya que será a lo que se dedicara a resto de su vida (para algunos estudiantes), a raíz de esto es que de desatan trastornos mentales como depresión, ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo y/o tendencias suicidas en algunos extremos sin contar las enfermedades que puede o que ocasiona el estrés las mencionamos anteriormente a nivel de la salud física.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Para definir el marco conceptual, se puede decir que esta “centrado en los principales conceptos de algunas teorías. Proporciona información sobre aquellas fuentes y autores que trabajan en el tema que se está abordando” (Velázquez, Universidad

Autónoma de Chiapas, 2020) Estos conceptos a definir salen principalmente de la pregunta orientadora del proyecto, sin embargo, se utilizan otras fuentes como los antecedentes y las teorías expuestas en el marco teórico.

La función principal de este marco, es aclarar y justificar el problema formulado en la delimitación del problema situada en el primer capítulo.

Consiste en identificar los conceptos principales para definirlos encontrando varios significados con diversos enfoques y definiendo cuáles serán los verdaderamente relevante para la investigación.

- estrés: “es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda” (Medline plus enciclopedia médica, 2019) El estrés puede ser causado por diversos factores, uno de estos factores son las instituciones educativas debido a su exigencia, la cantidad de trabajo o tal vez la simple exigencia del estudiante.

- estrés académico: El estrés académico es una reacción bastante frecuente en estudiantes frente a las metodologías y exigencias de las instituciones educativas, “las estadísticas muestran que día con día aumentan los alumnos que obtienen menor rendimiento escolar, tienen problemas de atención en el aula y manejan niveles de estrés altos” (Pirrie, 2018). Esta es una realidad que viven muchos estudiantes de hoy en día, sin embargo, algunas instituciones educativas no toman medidas o no son lo suficientemente relevantes para prevenir estas tendencias en sus estudiantes.

Es innegable el aumento de este trastorno después de pandemia por COVID-19 “muestran una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares” (Velázquez, Universidad Autónoma de Chiapas, 2020) A raíz de esto también se pueden ver afectadas la salud tanto mental como física de cada estudiante, esto le otorga una relevancia mayor para realizar la investigación

- salud mental: “La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones” (Medline plus, 2020). Si no llevamos con cuidado nuestra salud mental, podría traer graves consecuencias entre estas algunas enfermedades mentales que pueden repercutir directamente el funcionamiento normal del cuerpo a nivel físico y corporal. “Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día” (Medline plus, 2020). En un ambiente educativo, esto se evidencia constantemente, no solo por los trabajos y actividades pedagógicas sino también en el compartir con las mismas personas durante largas jornadas.

- salud física: es considerada principalmente como un estado de bienestar a nivel físico, es decir, del cuerpo y sus órganos hace referencia al funcionamiento “normal” y correcto del cuerpo tanto interna como externamente, aunque cueste un poco creerlo la

salud y el bienestar mental y emocional también tiene una fuerte influencia sobre la salud física.

- ansiedad: la ansiedad es principalmente un sentimiento de incertidumbre o temor, hasta cierto punto es normal, sentir ansiedad ocasionalmente frente a una situación o problema en específico, sin embargo, cuando una persona es diagnosticada con este trastorno suele presentar estos episodios con mayor frecuencia, estos ataques interfieren en su vida diaria y dificultan sus actividades cotidianas lo cual también afecta su manera de relacionarse con los demás y la toma de decisiones (clinic, 2021).

- depresión: “es un sentimiento de melancolía e infelicidad que todos hemos experimentado durante periodos cortos, por otro lado, la depresión clínica es cuando este sentimiento permanece en la persona e interfiere en su vida diaria” (Medline plus, 2019). En las estudiantes suele presentarse durante periodos cortos, sin embargo, muy pocos, pero existen casos en los que la estudiante cotidianamente suele sentirse triste y pierde un poco el norte de su vida.

- Tendencias suicidas: las tendencias suicidas, son consideradas un trastorno mental que presentan algunas personas, es una tendencia de autodestrucción, ya que la persona busca acabar con su sufrimiento quitándose la vida, lamentablemente, aunque existan otras salidas el sujeto se siente tan perdido en su sufrimiento que “acaba con él”.

Este proyecto investigativo, busca identificar estos trastornos en la población estudiantil de los grados mayores, que se encuentran a punto de culminar sus actividades académicas básicas ya que están próximas a enfrentarse a una realidad más cruel y tienen mayor presión encima, también se busca ayudar a las estudiantes que presenten estos

trastornos y evitar que las demás caigan también buscando las causas y las razones por las cuales se originan para así mejorar la calidad del entorno educativo.

los conceptos se relacionan entre sí, y es necesario definir uno para comprender el otro

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Hipótesis:

1) De acuerdo a la encuesta realizada y dirigida hacia las estudiantes de 10° y 11° de la IEMMM; se llega a un posible resultado en el que se evidencia y analiza las posibles variables causantes del agotamiento físico y mental de las estudiantes presentándose en manera de estrés.

Las variables presentes son la presión académica, la presión a la hora de tomar decisiones que impliquen temas académicos, la acumulación de trabajos, un lapso mínimo de tiempo para entregar trabajos propuestos por los docentes, la autoexigencia....

Estos son algunas de las posibles variables por las cuales las estudiantes se ven afectadas a gran escala, presentando inconformidades y acumulando estrés lo que llega a afectar la salud mental y a su vez tener un bajo rendimiento académico.

Todas las variables mencionadas anteriormente se evidencian también a la hora de analizar no solo la salud mental si no también la salud física, ya que varias estudiantes presentan descuidos en su salud y dejan de lado su comodidad por responder ante una responsabilidad académica. Es decir, las estudiantes dejan de comer, pasar tiempo con su familia, dejan de darse tiempo a sí mismas, no se dan un descanso, no duermen...

Lo cual las lleva también a presentar insomnio, desnutrición, ansiedad, bipolaridad....

En conclusión, las estudiantes requieren de más atención para sí mismas, así que se podría buscar una estrategia que implique cumplir con las responsabilidades de las estudiantes, pero también que se den tiempo para sí mismas, tanto dentro como fuera del colegio. Se pueden implementar más trabajos en equipo así los trabajos no quedan tan pesados para una sola estudiante, se puede implementar una estrategia donde solo se evalúen las actividades en el colegio y no queden actividades para realizar en casa....

Entre muchas soluciones más el estrés de las estudiantes es presentado a gran escala por lo que se evidencia en la encuesta, se buscaran posibles soluciones donde se llegue a un estado de tranquilidad y comodidad de las estudiantes tanto en el colegio como por fuera de él.

2) Se puede esperar que las estudiantes sientan o tengan agentes estresores externos y que la institución sea una casa u escape de realidad para estas, que la institución sea quien alivie este estrés generado ya sea por familia o amigos e incluso por los individuos mismos. Es importante conocer los límites de cada quien ya que con estos hace referencia a que el ser se conoce a sí mismo, podrá estar advertido antes esta situación y aprender al adecuado trato para que este no pase a mayores enfermedades o repercusiones tanto mental como físicamente.

3) constantemente las estudiantes se enfrentan en su cotidianidad a cierto nivel de presión académicamente, con sus pendientes escolares, si esta presión no se controla, podría pasar a convertirse en estrés y de ahí a algo mas peligroso interviniendo de manera negativa a su salud, tanto física como mental y presentar

algunos malestares con estas. Con este proyecto investigativo, se va a informar a las estudiantes la manera en cómo podría repercutir esto tanto en su salud como vida cotidiana y proporcionarles consejos para que manejen esta situación además se va a aportar de alguna forma a su crecimiento personal.

Diseño metodológico

Se ha escogido el siguiente método, diseño y enfoque ya que son las cuales nos permite desarrollar la construcción del capítulo con mayor eficiencia y buscando los mejores resultados para el proceso de resolución de esta problemática ya que se ve afectada por la razón que repercute en sentidos inimaginable y de poco entender a los individuos.

El método: que se usó para tener recursos suficientes, para encontrar respuestas y buscar soluciones ante el problema, fue un método mixto (método inductivo y deductivo). Ya que se hace evidencia cuantitativa y cualitativa de las variables presentes como lo son el estrés, insomnio, fatiga, ansiedad. Este método ayudo a realizar un análisis de las hipótesis propuestas, identificando que tanta veracidad tenían para así encontrar una pronta solución y dar conocimiento de la misma.

Diseño: el diseño de la metodología en el presente proyecto investigativo es un diseño correlacional, el cual consiste principalmente en establecer una relación entre dos variables. En este caso la variable principal sería el estrés que se relaciona con la salud física/mental ya que repercute directamente en esta cuando no se maneja adecuadamente y puede afectar seriamente sus actividades cotidianas.

Enfoque: Este proyecto cuenta con un enfoque mixto, es decir, que obtiene y analiza datos recolectados tanto cualitativos como cuantitativos los cuales ayudan a obtener clara evidencia de la problemática planteada y de esta manera llevar a cabo una solución eficiente. Este enfoque se evidencia con las encuestas realizadas a la población que contaban con preguntas abiertas y de selección múltiple de las cuales se obtuvieron resultados cualitativos de lo que las estudiantes hacen para manejar y su estrés y también se recolectaron datos

estadísticos de los síntomas que podrían presentar.

Población y muestra

La Población que fue escogida para analizar son las estudiantes de 10° y 11° que equivaldrían a 124 individuos en su totalidad.

Estas fueron escogidas ya que son grados superiores y por ende su responsabilidad dentro de las instituciones crece de manera significativa e incluso se puede decir que repentina; exigiendo que estas se adapten lo más rápido a estos cambios y buscar el “balance perfecto” para no descuidar ninguna de sus obligaciones aprovechando al máximo su tiempo.

Es importante recalcar que en estos dos años de estudios se toman decisiones importantes para las vidas de esta población, ya que entra la duda de ¿Qué quiero hacer cuando salga del colegio? ¿a qué me quiero especializar? ¿quiero entrar a la universidad? ¿Cuál? Y así sucesivamente, este puede llegar al punto de estrés tan elevado que puede afectar su salud tanto física como mental.

La muestra escogida para analizar son cinco o seis chicas por grado que equivaldría al 17,7 %, chicas que se destacan su por su desempeño y están en actividades extracurriculares del colegio (media técnica, CEPAD, entre otras) donde se puede evidenciar en algunas la presión constante en la que se encuentran y como en algunos casos la manera en la que ha afectado de manera más trascendente incluso sin conocer las consecuencias de estar en constante estrés por lapsos de tiempo extendidos ni saber cómo se debe de tratar este para que no perjudique su salud.

Muestreo por cuotas ya que se formaron grupos con características en

común, esto con el fin de que representaran al resto de la población lo mejor posible agilizando el proceso de análisis y encuestas, pero sin afectar los resultados de alguna manera ya sea tanto positiva como negativamente.

Este tipo de muestreo también nos permite ver como los subgrupos encuestados tiene más características en común de lo esperado y nos permite ver como incluso algunas de ellas pueden tener relación con la problemática tratada en todo el proceso de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Las técnicas implementadas para la recolección de información fueron la encuesta, observación y entrevista estructurada o cerrada ya que se vio que era lo más pertinente y/o adecuado para la recolección de los datos importantes para este proyecto.

Con la encuesta se pudo indagar sobre los síntomas de los individuos ante las situaciones que generaron estrés en estas, lo observamos por las siguientes preguntas.

- ¿Experimentas problemas de insomnio?
- ¿Tienes o experimentas Ansiedad?
- ¿Tienes temor a no poder cumplir con las obligaciones?
- Seleccione si posee algunos de estos síntomas

Cansancio y fatiga

Somnolencia (mayor necesidad de dormir)

Aumento o disminución del apetito

Dolor de espalda, abdomen y/o cabeza

Problemas de memoria, olvidos frecuentes

Baja motivación para actividades académicas

Dificultades para concentrarse

- ¿Consideras que tienes Estrés a causa de las responsabilidades académicas?

- ¿Eres conocedor de las repercusiones que puede generar el estrés académico en las personas?
- ¿Sabes las consecuencias que tiene estar bajo estrés en lapsos de tiempo extendidos?
- ¿Conoces cómo controlar el estrés?
- ¿Como manejas la presión académica?

Con la observación pudimos evidenciar que en algunos individuos ya es presente y se puede expresar en sus cuerpos con movimientos en las pernas, manos, mordiendo objetos y/o uñas, agresiones físicas causadas con ellas mismas, llorando, con somnolencia, entre otros. Lo que dio pie a pensar en las consecuencias que puede tener esta problemática en cada una de las personas.

Entrevistas estructuradas: con esta fue realizada con el fin de que las encuestadas tuvieran tiempo de pensar bien sus respuestas, se logro respuestas que no se esperaban de las estudiantes, inclusive se obtuvo mejores respuestas por parte de los individuos.

- ¿Sientes estrés por los compromisos académicos?
- Cuando no sabes que hacer cuando llegas a tener un nivel elevado alto de estrés ¿qué haces?
- ¿Conoces las complicaciones que puede tener este?

- ¿Tienes miedo por tu futuro?
- ¿Tienes tiempo para pensar en ti?

Con estas preguntas se pudo recolectar la información necesaria para el proyecto.

Análisis de resultado

En relación con las dos variables (estrés, salud física y mental)

De acuerdo a una encuesta realizada a las estudiantes de 10 y 11 de la IEMMM, donde se analizan las causas y consecuencias del estrés por responsabilidades académicas, se puede llegar a la conclusión de que las estudiantes además del estrés presentan otras inconformidades lo que las puede llevar a un colapso, teniendo en cuenta esto se analizan las graves consecuencias las cuales pueden llevar a afectar en la vida de las estudiantes su salud física y mental.

Se evidencia el desconocimiento de las estudiantes ante las consecuencias de estar estresadas en lapsos extendidos. Expresan agotamiento a causa de la presión académica y la necesidad de tener un alto rendimiento académico; recalcando que si no llegan al rendimiento académico requerido por la institución presentan un nivel alto estrés.

Recurren a dedicarle la mayoría de su tiempo a responsabilidades académicas, dejando de lado su salud y el tiempo de descanso, por lo que se hace presente el insomnio, dolores físicos como lo son dolor de espalda, dolor de cabeza y estomago; se presenta dificultad para concentrarse, la baja motivación para actividades académicas, pérdida de memoria, desórdenes

alimenticios...

Las estudiantes presentan soluciones ante estos problemas, las cuales llevan a cabo dormir y llorar, lo que trae como consecuencias la bipolaridad, inestabilidad emocional, ansiedad, estrés e incluso depresión. Y al no tener conocimiento suficiente para controlar estos problemas las estudiantes van a presentar un desorden emocional llevándolas al borde del desespero haciendo que se desanimen a la hora de realizar actividades académicas y las hagan sin importarles obtener un conocimiento.

La mayoría de las estudiantes presentan ansiedad, pero no saben cómo controlarla, por lo que al desesperarse por la presión de hacer un trabajo correctamente presentan ataques de ansiedad, llegan a un punto donde están tan presionadas y quieren llegar a tener buen rendimiento que dejan su estabilidad de lado, descuidan su salud, descuidan sus relaciones interpersonales y acaban pensando que su vida solo está basada en estudiar.

La mayoría de estudiantes presentan temor al no cumplir con sus obligaciones, ya que sienten que a partir de un número está basado su conocimiento. El hecho de que los trabajos sean calificados de 1 a 5 hace que las estudiantes generen en sí mismas auto exigencia y quieran que sus trabajos den resultados de 3,5 hacia arriba; ya que este número le da significado y evalúa la importancia del trabajo propuesto por el docente, en vez de aprender del error que cometieron e intentar ir más allá se atormentan a sí mismas y llegan a dar hasta mas no poder en los siguientes trabajos, lo que genera auto exigencia y una gran presión por parte de ellas mismas.

Podemos concluir que a partir de la encuesta realizada el nivel de estrés

es alto debido al temor de no cumplir con sus obligaciones, el temor a fallar y perder materias; lo que lleva a que las estudiantes tengan consecuencias en su vida por fuera del colegio afectando su salud mental, salud física, su entorno social y familiar. Presentan desconocimiento acerca del manejo del estrés, recurriendo a soluciones propias sin saber si van a llegar a conseguir un beneficio o si se van a afectar más.

Las hipótesis presentadas tuvieron validez y bases sólidas para sacar conclusiones sin tener datos oficiales; se evidencio con concordancia las consecuencias y causas del problema llegando a plantear una posible solución en la que las estudiantes tienen manejo y buen conocimiento acerca del estrés.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta: Una revista digital por medio de posters la cual tiene como objetivo informar a las estudiantes sobre las consecuencias del estrés, como se produce, como afecta a la salud física y mental y como es el buen manejo de este para evitar mayores consecuencias.

Fue elegida la revista por medio de posters ya que llama la atención de quienes la observan y se realizo digitalmente pensado que la manera de poder llegar a todas las afectadas fuera lo más ágil, oportuno y útil posible ya que así puede ser guardado y releído las veces que sean necesarias para la ayuda de las estudiantes; teniendo en cuenta que este puede actualizarse o añadirle nuevo contenido periódicamente. Se hace de esta manera para tener un acompañamiento y/o seguimientos de los afectados para que aprendan a conocerse a sí mismos, establezcan límites para lograr una vida sana.

Con la socialización del producto se dio a conocer la problemática vivida y como es el adecuado manejo del estrés y gracias a este se recibieron comentarios como: “Qué propuesta tan buena en realidad me gustó mucho ya que no solo a mí sino a todas las estudiantes puedo mejorar mi estrés porque en verdad me estreso mucho a la hora de tener un problema académico Y si realizaría los tips que nos brindaron”, etc.

Gracias a estos comentarios se evidencio que el producto fue de gran ayuda para las estudiantes afectadas.

- Resultados. Se logro identificar el estrés y sus causas a través de encuestas y entrevistas realizadas a estudiantes, lo que llevo a realizar posibles hipótesis donde se plantearon causas y consecuencias del estrés a gran escala afectando a las estudiantes en su estabilidad emocional, su salud, su entorno social y familiar.

Para esto se realizaron posters los cuales ayudan a que las estudiantes identifiquen y tengan más conocimiento del estrés y así este proyecto sea efectivo y pueda llevar una solución inmediata a la problemática propuesta.

Según los resultados que nos arrojó la encuesta que el 95.5% de las encuestadas tienen un nivel de estrés elevado por responsabilidades academias, es decir, la mayor parte de su estrés es por acusa de las actividades, obligaciones o responsabilidades que la institución dejo sobre ellas; los resultados superaron lo esperado en este sentido ya que es preocupante las situación por la que pasan y el poco entender del manejo de este ya que en esta dicha encuesta también se mostro que el 81,8% de la población encuestada no sabe cómo contralar su estrés y por lo

contrario dicen que: “el estrés me maneja a mí” (anónimo). Nos indica la problemática tan grande generada en nosotras mismas y no somos conscientes de lo que puede afectar en nosotros.

Otro dato relevante para la investigación fue que el 68,2% de las encuestadas no saben las repercusiones que tiene el estrés en la salud y que el 83,8% de la muestra evaluada ya presenta síntomas preocupantes y que desconocían la causa de este.

Uno de los mayores miedos que experimenta esta población es el temor a no cumplir con sus responsabilidades académicas y/o no cumplir sus metas, sueños o expectativas sobre ellas mismas.

4.3 Conclusiones:

Se concluye que el estrés presentado por las estudiantes de la IEMMM de grado 10 y 11 es debido a factores como lo son la presión académica, el corto plazo para la entrega de trabajos, la acumulación de trabajos... Los cuales llevan a consecuencias como el insomnio, la ansiedad, desórdenes alimenticios, depresión, estrés a un nivel alto; lo que hace que las estudiantes presenten problemas físicos, mentales y emocionales. Afectando la manera en cómo se desarrollan y comunican con su entorno social y familiar.

- La manera en la que afecta el estrés a las estudiantes hace que se aislen de sus entornos sociales y familiares, prefiriendo dedicar su tiempo a realizar actividades académicas con corto lapso de tiempo de entrega. Lo que las lleva a presentar problemas con sus familias y demás entorno, haciendo que tengan una inestabilidad emocional y así teniendo un resultado de que encuentran el estudio como una obligación para al final terminar realizando las actividades porque lo

deben hacer para tener un buen rendimiento y no por un deseo de aprendizaje.

- Al confirmar que las estudiantes presentan problemas de estrés con consecuencias a un alto nivel por medio de encuestas realizadas, se proponen posters con información acerca del estrés y sus consecuencias debido al poco conocimiento que tienen acerca de esto; para así las estudiantes teniendo herramientas que les den claridad acerca del tema, se les de facilidad de llevar a cabo una posible solución.

- Se identifico el desconocimiento del tema debido a una encuesta realizada, donde se evidencia también causas y consecuencias del mismo. Se busca hacer que las estudiantes al tener conocimiento del tema y hacia todo lo que conlleva, les ayude a buscar una solución en donde **encuentren su bienestar y estabilidad tanto en su salud como en lo académico.**

Anexos.

Evidencia de la socialización de producto





Referencias.

clinic, m. (11 de noviembre de 2021). Obtenido de mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Ferrua, S. E. (febrero de 2019). Obtenido de UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN:
http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García2, N. B. (2. de Julio -Diciembre de 2011). Obtenido de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC): <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

masters, t. y. (s.f.). Obtenido de <https://tesisymasters.mx/marco-de-referencia/#:~:text=El%20marco%20de%20referencia%20es,la%20hora%20de%20buscar%20resultados>.

medlineplus. (2019). Obtenido de enciclopedia medica: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20se%20puede%20describir,en%20cuando%20durante%20per%C3%ADodos%20cortos>.

medlineplus. (2020). Obtenido de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Medlineplus enciclopedia medica. (2019). Obtenido de El estrés y su salud: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>.

Pirrie, L. A. (16 de ABRIL de 2018). Obtenido de Congreso Internacional de Educación y Aprendizaje: <https://conferences.eagora.org/index.php/educacion-y-aprendizaje/2018/paper/view/5490>

RAMOS, J. R. (Jul-Sep de 2018). Obtenido de Scientific Electronic Library Online: <https://www.scielo.br/j/cp/a/xpbhxtDHLrGHfLPthJHQNwK/?format=html&lang=es>

Renato D. Alarcón 1, a. (2019). *Mental Health among University students*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000400001&script=sci_arttext&tlng=pt

Restrepo1, J. E. (mayo de 2019). *Health and Addictions*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Emiro-Restrepo/publication/328021636_Depression_and_its_relationship_with_the_consumption_of_ps psychoactive_substances_academic_stress_and_suicidal_ideation_in_Colombian_university_students/links/5f14a13c4585151299

Sampieri, R. H. (s.f.).

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). *Investigación y Ciencia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Tejada Romani, M. M. (2021). *Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico*. Obtenido de <http://repositorio.ipnm.edu.pe/handle/20.500.12905/1750>

Velázquez, L. G. (16 de OCTUBRE de 2020). Obtenido de Universidad Autónoma de Chiapas: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

Velázquez, L. G. (16 de OCTUBRE de 2020). Obtenido de Universidad Autónoma de Chiapas: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

Zurita, E. R. (2019). *Eumed.net*. Obtenido de https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277

clinic, m. (11 de noviembre de 2021). Obtenido de mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Ferrua, S. E. (febrero de 2019). Obtenido de UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN: http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García2, N. B. (2. de Julio -Diciembre de 2011). Obtenido de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC): <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

masters, t. y. (s.f.). Obtenido de <https://tesisymasters.mx/marco-de-referencia/#:~:text=El%20marco%20de%20referencia%20es,la%20hora%20de%20buscar%20resultados>.

medlineplus. (2019). Obtenido de enciclopedia medica: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20se%20puede%20describir,en%20cuando%20durante%20per%C3%ADodos%20cortos>.

medlineplus. (2020). Obtenido de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Medlineplus enciclopedia medica. (2019). Obtenido de El estrés y su salud: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>.

Pirrie, L. A. (16 de ABRIL de 2018). Obtenido de Congreso Internacional de Educación y Aprendizaje: <https://conferences.eagora.org/index.php/educacion-y-aprendizaje/2018/paper/view/5490>

RAMOS, J. R. (Jul-Sep de 2018). Obtenido de Scientific Electronic Library Online: <https://www.scielo.br/j/cp/a/xpbhxtDHLrGHfLPthJHQNwK/?format=html&lang=es>

Renato D. Alarcón 1, a. (2019). *Mental Health among University students*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000400001&script=sci_arttext&tlng=pt

Restrepo1, J. E. (mayo de 2019). *Health and Addictions*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Emiro-Restrepo/publication/328021636_Depression_and_its_relationship_with_the_consumption_of_ps psychoactive_substances_academic_stress_and_suicidal_ideation_in_Colombian_university_students/links/5f14a13c4585151299

Sampieri, R. H. (s.f.).

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). *Investigación y Ciencia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Tejada Romani, M. M. (2021). *Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Monterrico*. Obtenido de <http://repositorio.ipnm.edu.pe/handle/20.500.12905/1750>

Velázquez, L. G. (16 de OCTUBRE de 2020). Obtenido de Universidad Autónoma de Chiapas: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

Velázquez, L. G. (16 de OCTUBRE de 2020). Obtenido de Universidad Autónoma de Chiapas:
<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

Zurita, E. R. (2019). *Eumed.net*. Obtenido de https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277