

Estrés académico por sobrecarga de trabajo escolar

Valentina Jaramillo Mora

Sofía Giraldo Duque

Salome Olaya Gaviria

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



Darwin Franco

20/09/2024

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.	3
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	4
Formulación del problema:.....	4
Delimitación del problema:	6
Objetivo general:.....	6
Objetivos específicos:.....	7
Justificación:.....	8
Antecedentes:.....	10
<i>Local:</i>	<i>10</i>
<i>Nacional:</i>	<i>11</i>
<i>Internacional:</i>	<i>12</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	13
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	25
Hipótesis:	25
Diseño metodológico:	25
Población y muestra:	31
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	33
Capítulo 4: Informe final.....	45
Referencias.....	55

Dedicatoria.

Dedicamos esta investigación a nuestros padres, familiares, docentes, compañeras y amigas, con la esperanza de que este proyecto pueda beneficiar a las próximas generaciones que participen en la enriquecedora tradición de los proyectos de investigación realizados en la institución educativa Madre María Mazzarello.

Agradecimientos.

Queremos expresar nuestra sincera gratitud al profesor Darwin Valmore Franco por su orientación invaluable. También extendemos nuestro agradecimiento a nuestros padres, quienes han sido un sólido apoyo durante nuestro proceso de aprendizaje y desarrollo escolar. Agradecemos profundamente a todas nuestras compañeras que nos brindaron su colaboración en la investigación. Además, reconocemos y agradecemos a los investigadores cuyos trabajos relacionados con nuestro tema han sido fundamentales; sin sus estudios, varios aspectos de nuestro proyecto no habrían sido posibles.

Introducción.

Esta investigación se enfoca en examinar cómo la sobrecarga de trabajos escolares afecta los niveles de estrés en las estudiantes de la institución educativa Madre María Mazzarello. El estrés académico es una realidad común entre estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Muchos jóvenes luchan por cumplir con las exigencias académicas mientras equilibran las tareas, exámenes y responsabilidades personales, lo que puede provocar niveles alarmantes de estrés y ansiedad. Este desgaste puede llevar a que los estudiantes pierdan interés en lo académico y prefieran enfocarse en sus propios intereses para distraerse de la carga escolar. Nosotras, como grupo, elegimos esta problemática porque la hemos experimentado en carne propia y entendemos cómo se siente tener una carga escolar abrumadora. Teniendo en cuenta que asistimos al colegio durante 6 horas, 5 veces por semana, lo que suma un total de 30 horas escolares semanales, 120 al mes y aproximadamente 1.080 horas al año, solo considerando la asistencia. Sin embargo, al sumarle el trabajo escolar pendiente, este tiempo puede duplicarse, ya que pasamos la segunda mitad del día realizando tareas y trabajos, e incluso, en los fines de semana, podemos pasar un día completo dedicados a ello. Por esta razón, hemos decidido investigar esta problemática, sabiendo que afecta no solo a nuestra institución, sino a muchas otras también.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

El problema de investigación se enfoca en comprender de manera profunda cómo la carga académica excesiva en la institución educativa Madre María Mazzarello durante el año 2024 afecta tanto el rendimiento académico como el estado emocional de los

estudiantes. Este análisis busca desentrañar de qué manera esta sobrecarga influye en el desempeño académico, abordando no solo el aspecto cuantitativo, como los resultados en exámenes y las calificaciones obtenidas, sino también el aspecto cualitativo, que incluye la comprensión de los contenidos, el interés genuino por el aprendizaje y la capacidad de aplicar los conocimientos en diversos contextos

Un aspecto clave de esta investigación es el análisis de cómo otros factores, como el ambiente escolar y familiar, interactúan con la carga académica, contribuyendo al bienestar o malestar de los estudiantes. En cuanto al entorno escolar, es importante considerar variables como la calidad de las relaciones entre los estudiantes y los docentes, el nivel de apoyo que reciben por parte de sus compañeros, así como las oportunidades que tienen para involucrarse en actividades extracurriculares que puedan ayudar a liberar el estrés y fomentar habilidades no académicas. En paralelo, el ambiente familiar también juega un papel crucial, ya que aspectos como el apoyo parental, las expectativas que los padres tienen sobre el rendimiento de sus hijas y la disponibilidad de recursos educativos en el hogar pueden influir significativamente en el bienestar emocional y en la motivación académica de los estudiantes.

La falta de una comprensión detallada sobre cómo todos estos elementos se interrelacionan impide la implementación de estrategias efectivas para equilibrar adecuadamente la carga académica y el bienestar estudiantil. En consecuencia, resulta fundamental llevar a cabo una investigación exhaustiva que permita identificar y

comprender estas relaciones de manera integral. Solo así será posible desarrollar intervenciones que no solo se centren en las necesidades académicas de los estudiantes, sino que también atiendan su bienestar emocional, garantizando un enfoque educativo.



Delimitación del problema:

¿cómo afecta el estrés académico al rendimiento escolar y el campo emocional de las estudiantes de la institución educativa madre maría Mazzarello?

Objetivo general:

Identificar las causas y consecuencias del estrés en las estudiantes de la Institución Educativa Madre Mazzarello es crucial para comprender y abordar este problema. El estrés puede derivarse de diversas fuentes, como la presión académica, problemas personales, y expectativas sociales. Sus consecuencias pueden afectar tanto el

bienestar físico como emocional de las estudiantes, incluyendo problemas de salud, dificultades para concentrarse, y disminución del rendimiento académico.

Objetivos específicos:

1. Si Desarrollar un plan integral para abordar el estrés escolar, incluyendo la identificación de desencadenantes específicos, la implementación de técnicas de gestión del tiempo, ejercicios de respiración para reducir la ansiedad, y establecer hábitos de autocuidado como el ejercicio regular y el tiempo de descanso adecuado, con el objetivo de mejorar mi bienestar emocional. Enseñar habilidades de organización y manejo del tiempo puede ayudar a los jóvenes a planificar y priorizar sus tareas, reduciendo así la sensación de abrumación y estrés.
2. Crear y mantener una red de apoyo integral para afrontar el estrés escolar, mediante la identificación de personas de confianza en mi entorno, incluyendo amigos, familiares y profesores, con quienes pueda comunicarme abiertamente sobre mis preocupaciones y desafíos académicos
3. Para abordar de manera efectiva el estrés académico entre las estudiantes, es crucial desarrollar recursos educativos que sean accesibles y comprensibles para todas. Una de las formas más efectivas de lograr esto es a través de videos y presentaciones informativas que expliquen de manera clara y sencilla qué es el estrés académico, sus causas, características, y cómo afecta tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional y físico

Justificación:

Desde un análisis detallado, hemos observado que muchas estudiantes de nuestra institución están experimentando graves niveles de estrés que afectan su bienestar emocional. Esta situación ha sido una preocupación de larga data, ya que afecta a la mayoría, si no a todas, las estudiantes. Personalmente, hemos experimentado en carne propia los efectos de esta sobrecarga emocional.

Esta situación ha creado un desequilibrio significativo en las emociones y estabilidad de las estudiantes. La carga de estrés que enfrentan no solo impacta su desempeño académico, sino también su salud mental y bienestar general. Es esencial abordar este problema de manera integral y urgente para garantizar un ambiente de aprendizaje saludable y apoyar el desarrollo integral de nuestras estudiantes.

El estrés excesivo puede ser un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental en estudiantes. Esta carga emocional puede provocar una serie de efectos preocupantes en el bienestar de la estudiante. Los sentimientos de abrumación, irritabilidad y cambios de humor pueden dificultar su capacidad para funcionar de manera óptima en el entorno escolar.

La dificultad para concentrarse o tomar decisiones adecuadas puede impactar directamente en su desempeño académico. Si una estudiante no se encuentra en su mejor estado mental y emocional, es posible que tenga dificultades para hacer frente a las demandas del ciclo escolar. Esto puede manifestarse en problemas como la falta de

motivación, el bajo rendimiento académico y la incapacidad para cumplir con las responsabilidades escolares.

Es fundamental reconocer la importancia de abordar el estrés en las estudiantes y brindarles el apoyo necesario para manejarlo de manera efectiva. Esto puede incluir la implementación de estrategias de manejo del estrés, acceso a recursos de apoyo emocional y la promoción de un ambiente escolar que fomente el bienestar integral de las estudiantes. De esta manera, podemos ayudar a asegurar que estén en condiciones óptimas para afrontar los desafíos del ciclo escolar y alcanzar su máximo potencial académico y personal.

Gracias al análisis detallado que hemos llevado a cabo, hemos llegado a la conclusión de que esta problemática es muy frecuente en nuestro colegio. Sin embargo, también hemos observado que no se aborda ampliamente en las discusiones y actividades escolares. Cuando se trata este tema, suele ser de manera superficial o limitada.

Esta falta de atención adecuada a la sobrecarga de estrés entre las estudiantes es preocupante, ya que puede contribuir a que la situación empeore con el tiempo. Es crucial que la institución reconozca la importancia de abordar este problema de manera más proactiva y efectiva, implementando medidas concretas para apoyar el bienestar emocional de las estudiantes y ayudarlas a manejar el estrés de manera saludable. Al hacer frente a esta situación de manera más abierta y comprometida, podemos crear un

ambiente escolar más comprensivo y solidario, donde las estudiantes se sientan apoyadas y capacitadas para enfrentar los desafíos que surgen durante su educación

Antecedentes:

Local:

La presente investigación se ha enfocado en determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano, sede Medellín. Con una muestra de 100 estudiantes, compuesta por 71 pertenecientes al horario regular y 29 al convenio de la policía, se buscó identificar los niveles de susceptibilidad al estrés. El enfoque metodológico empleado fue cuantitativo ex post facto, sin carácter experimental.

Los resultados obtenidos indican que los estudiantes de género masculino presentan una mayor susceptibilidad al estrés, alcanzando un 60.7% de la muestra total. Este estrés se manifiesta principalmente en situaciones vinculadas al entorno académico, como la exigencia académica y las condiciones institucionales. Estos hallazgos son de suma importancia, ya que existe una correlación significativa entre niveles elevados de estrés y la deserción universitaria.

Con base en estos resultados, se propone el desarrollo de estrategias de intervención desde el área de consejería académica, dirigidas a gestionar y mitigar el estrés en los estudiantes. Esto con el fin de promover un ambiente académico más saludable y contribuir a la retención estudiantil en la institución.

Nacional:

El programa en Colombia, se llevó a cabo una investigación denominada Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao, autores Díaz-Ruíz & Pacheco-Martínez. (2020) Su objetivo principal fue conocer los factores generadores de estrés académico en los estudiantes. Esto se hizo a través del enfoque cualitativo y con el método de estudio de caso, donde investiga las opiniones de cada participante y por sus experiencias a través de la conversación en grupos de discusiones conformados por un grupo de 12 a 8 estudiantes. Dentro de los resultados se evidenció que existe factores generadores de estrés a causa de la mala distribución del tiempo y sobrecarga de actividades académicas; desencadenando ausencia de atención y dificultades en la atención. De igual forma, los padres también hacen parte de los resultados, pues las exigencias y las altas expectativas provocan presión en los estudiantes.

Internacional:

En el ámbito internacional, tenemos un estudio realizado en Cusco Perú en el año 2020, por Paola Milagros Huaman Suyo y Abigail Luzxenia Sandoval Geronimo.

Menciona Martínez & Díaz (2007), mencionan que, en la actualidad el estrés contempla una gama amplia de experiencias, entre sus principales efectos negativos se tiene a la tensión, el cansancio, el nerviosismo, el agobio, la inquietud y entre otras sensaciones semejantes, que en el caso específico del estrés escolar, el cual ocurre por una presión escolar, dada por los mismos docentes, padres de familia, familiares cercanos y sobre todo esta sociedad exigente, en el cual se atribuye el afán por ser mejor, la celeridad de los estudios (posteriores a la etapa escolar), cumplimiento de metas y propósitos, hacen que los estudiantes hoy en día, tengan las capacidades debidamente desarrolladas para afrontar el fenómeno de la globalización. (p.12)

Los resultados evidencian la relación inversa entre el estrés y el rendimiento escolar de los estudiantes del nivel secundario, de manera que si los estudiantes experimentan reacciones físicas como agotamiento físico, reacciones psicológicas como ansiedad y reacciones comportamentales tales como los conflictos y desinterés para desarrollar o cumplir sus tareas escolares dentro y fuera de la institución educativa, entonces el estrés escolar viene a ser un factor que influye notoriamente en el rendimiento escolar, mientras que el estudiante experimente más estrés, esto incide negativamente en su rendimiento de las distintas áreas curriculares.

Capítulo 2: Marco referencial.

De acuerdo con “Gento Palacios”:

“Se ofrece un marco de referencia para la evaluación en los proyectos educativos, cuya aplicación a la realidad concreta dependerá de la decisión de los implicados en el propio proyecto”. Esta cita destaca la importancia de tener un marco de referencia para evaluar proyectos educativos. El "marco de referencia" se refiere a un conjunto de criterios, estándares o principios que se utilizan como guía para la evaluación. La frase sugiere que este marco proporciona una estructura general para evaluar los proyectos, pero su aplicación específica a una situación concreta depende de las decisiones tomadas por las personas involucradas en el proyecto.

Marco Contextual:

El marco contextual es aquel que describe la población, las características, el lugar y/o ubicación en donde se presenta el problema o fenómeno de investigación que se ha seleccionado. (Karla, 2018)

Lugar escogido:

La institución educativa Madre María Mazzarello, ubicada en el barrio Buenos Aires de Medellín, Antioquia, es una escuela pública comprometida con la formación integral de sus estudiantes. Sin embargo, a pesar de este noble propósito, las alumnas de esta institución enfrentan diariamente el desafío del estrés escolar por diversas razones.

Una de las principales causas de este estrés es la carga académica abrumadora que deben enfrentar. Las jornadas escolares son largas y demandantes, con múltiples asignaturas, tareas, exámenes y proyectos que requieren atención y dedicación constante. Esta constante presión por cumplir con las exigencias académicas puede ser abrumadora para muchas estudiantes.

Los problemas personales como problemas familiares, relaciones interpersonales, salud mental o preocupaciones personales pueden distraer a los estudiantes y aumentar su estrés.

Dejar las tareas o estudios para el último momento puede llevar a un aumento significativo del estrés debido a la presión de terminar a tiempo y la preocupación por no poder completar las tareas de manera satisfactoria.

La sensación de no tener suficiente tiempo para cumplir con todas las responsabilidades académicas y personales puede generar estrés y ansiedad.

La falta de apoyo emocional, académico o financiero por parte de la familia, los amigos o la institución educativa puede hacer que los estudiantes se sientan solos y abrumados.

salud mental:

Trastornos como la ansiedad, la depresión o el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) pueden hacer que sea más difícil para los estudiantes manejar el estrés relacionado con la escuela.

Además, las alumnas también se enfrentan a altas expectativas por parte de sus padres, maestros e incluso de ellas mismas. La presión para alcanzar ciertos estándares de

rendimiento académico puede generar un estrés adicional, creando un ambiente en el que se sienten constantemente evaluadas y juzgadas.

La dificultad para equilibrar las demandas académicas con las actividades extracurriculares, el tiempo para el autocuidado, las relaciones sociales y otros intereses puede generar estrés.

Otro factor que contribuye al estrés escolar es la percepción de la competencia con otras estudiantes. En la institución se han observado frecuentes situaciones de competencia entre las alumnas, donde se genera una dinámica de comparación y rivalidad que puede ser estresante y desmotivadora para algunas.

En resumen, las estudiantes de la institución educativa Madre María Mazzarello enfrentan diariamente el desafío del estrés escolar debido a la carga académica, las altas expectativas y la competencia entre pares.

El marco contextual es aquel que describe la población, las características, el lugar y/o ubicación en donde se presenta el problema o fenómeno de investigación que se ha seleccionado. proporciona el entorno y las condiciones que rodean el problema o fenómeno de investigación seleccionado. Esto incluye detalles sobre la población afectada, las características relevantes, así como el lugar o ubicación geográfica donde ocurren los eventos estudiados. Esencialmente, establece el escenario para comprender mejor el problema y su contexto más amplio.

El marco contextual también puede incluir aspectos históricos, culturales, económicos y políticos relevantes. Esta información adicional ayuda a comprender mejor las condiciones que influyen en el problema o fenómeno estudiado, así como las posibles implicaciones y perspectivas para abordarlo adecuadamente

Esto ayuda a los investigadores a comprender mejor las raíces y las implicaciones más amplias del tema en cuestión. Además, puede incluir información sobre el momento en que se lleva a cabo el estudio y cómo pueden influir los eventos actuales en el problema investigado, también puede involucrar la revisión de literatura previa relacionada con el tema de investigación, lo que ayuda a contextualizar aún más el problema al situarlo dentro del conocimiento existente en el campo. Además, puede incluir detalles sobre las tendencias actuales, los cambios demográficos o sociales relevantes, y cualquier otro factor que pueda influir en el problema o fenómeno de estudio. En última instancia, el objetivo del marco contextual es proporcionar una comprensión completa y detallada del entorno en el que se lleva a cabo la investigación, lo que permite a los investigadores identificar mejor las relaciones y patrones significativos. Además, de los aspectos mencionados, el marco contextual también puede considerar la infraestructura disponible, como recursos tecnológicos o servicios públicos relevantes para el problema en estudio. Asimismo, puede explorar aspectos ambientales, como el clima o la geografía, si son pertinentes para entender el fenómeno investigado. Otros elementos a tener en cuenta podrían ser las políticas gubernamentales, regulaciones o cualquier otro tipo de marco legal que impacte en el problema. En resumen, el marco contextual es una herramienta integral que abarca diversos aspectos para brindar una comprensión profunda del entorno en el que se desarrolla el problema o fenómeno de investigación.

Marco Teórico:

López y Rodríguez (2020) mencionan:

"El marco teórico es un conjunto de ideas, conceptos y teorías que se utilizan como base para desarrollar y estructurar una investigación. Su función principal es la de proporcionar una guía para la selección de los métodos y herramientas que se utilizarán en la investigación, así como para la interpretación y discusión de los resultados obtenidos. El marco teórico se construye a partir de una revisión sistemática y crítica de la literatura existente, en la que se identifican las teorías, conceptos y hallazgos más relevantes relacionados con el tema de investigación. La construcción del marco teórico

implica la identificación de las preguntas de investigación, la selección de las teorías y conceptos más apropiados para abordar esas preguntas, y la integración de estos elementos en un marco coherente y lógico”. Por ende, este estudio se enfoca en analizar los diferentes enfoques teóricos que se han utilizado para estudiar la influencia del estrés académico por sobrecarga de tareas, y cómo este influye en el estado emocional, físico y el aprendizaje del estudiante.

La teoría de Quito, Tamayo, Buñay, y Nayra (2017) presentó un artículo científico en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala de Ecuador sobre el estrés académico en estudiantes de bachillerato (entiéndase que en el sistema educativo ecuatoriano “bachillerato” es igual a decir nivel secundario en el Perú) de Unidades Educativas del Ecuador, de tal manera que se buscó caracterizar el estrés académico a través de las dimensiones físicas, psicológicas y comportamentales; motivo por el cual la investigación fue de tipo descriptivo, diseño no experimental – transversal y observacional; la muestra, por su parte, estuvo conformada por 60 alumnos de edades entre los 16 y 18 años a quienes se les administró el inventario SISCO de estrés académico para evaluar cada una de las dimensiones y la variable a nivel general.

Los resultados, finalmente, demostraron que el 90% de la muestra presenta estrés académico predominando el nivel moderado o medio (57,9%); respecto a los estresores, se encontró que el más resaltante fue la personalidad y la evaluación que le hace el docente, seguido de la competencia que siente que existe entre los compañeros de clase. También se pudo demostrar que, entre sexo y edad, la diferencia no fue significativa, ya que el 89,5% de mujeres presenta estrés y el 90,4% de varones de la misma forma; el 100 % de alumnos de 16 años, el 90,9% de 17 años y 88,2% de 18 años de edad.

Por otro lado, Cartagena (2008) refirió que los hábitos para el estudio hacen mención a las técnicas y métodos que el alumno realiza diariamente para generar aprendizajes nuevos, además contribuye a que el alumno enfoque su esmero en lo que está realizando a nivel de asignaturas eludiendo cualquier agente que puede ocasionar distracción.

La teoría de Polo, Hernández y Poza (1996), se enmarca dentro del ámbito educativo y su impacto en estudiantes de todos los niveles. Este tipo de estrés puede entenderse como una reacción general del cuerpo frente a los estresores asociados con el entorno académico, los cuales pueden interferir con el desempeño de los estudiantes en cualquier grado escolar.

Profundizando en esta teoría, es importante destacar que los estresores académicos pueden manifestarse de diversas formas, incluyendo la presión por obtener buenos resultados, el temor al fracaso, la competencia con otros compañeros, la carga de trabajo excesiva, entre otros. Estos factores pueden generar una respuesta de estrés en los estudiantes, afectando su capacidad para concentrarse, recordar información, tomar decisiones y realizar tareas escolares de manera efectiva.

Además, es relevante considerar que el estrés académico no solo impacta el rendimiento académico, sino también puede tener consecuencias en la salud física y emocional de los estudiantes. Por ejemplo, el estrés prolongado puede llevar a problemas de ansiedad, depresión, insomnio, fatiga crónica y otros trastornos relacionados con el bienestar mental.

Por otro lado, las investigaciones en el campo educativo han proporcionado evidencia sólida sobre la existencia y la influencia del estrés académico en el rendimiento

estudiantil. Estos estudios han permitido comprender mejor los factores que contribuyen al estrés académico, así como desarrollar estrategias y programas de intervención para ayudar a los estudiantes a manejar y reducir su nivel de estrés.

La teoría propuesta por Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), citados en Berrio y Mazo (2011), sobre el estrés académico, resalta cómo este fenómeno afecta diferentes aspectos del individuo a niveles cognitivo, motor y fisiológico.

En primer lugar, a nivel cognitivo, el estrés académico puede interferir con la capacidad del estudiante para procesar información, concentrarse, y tomar decisiones de manera efectiva. Esta alteración cognitiva puede dificultar el aprendizaje y la retención de conocimientos, lo que a su vez puede disminuir el rendimiento académico.

A nivel motor, el estrés académico puede manifestarse en síntomas como temblores, sudoración excesiva, tensión muscular, entre otros. Estas respuestas fisiológicas pueden afectar la coordinación motora y la habilidad para realizar tareas físicas o manipulativas, lo que puede interferir con el desempeño en actividades prácticas o deportivas, por ejemplo.

Por último, a nivel fisiológico, el estrés académico puede desencadenar una serie de respuestas físicas y emocionales en el cuerpo, como aumento del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial, secreción de hormonas del estrés como el cortisol, entre otros. Estas respuestas pueden tener un impacto negativo en la salud general del individuo y contribuir a problemas de salud a largo plazo si no se manejan adecuadamente.

En cuanto a su influencia en el rendimiento académico, esta teoría señala que el estrés puede llevar a resultados adversos, como una disminución en las calificaciones de

los exámenes. Además, en casos extremos, el estrés puede ser tan abrumador que los estudiantes opten por no presentarse a los exámenes o incluso abandonen el aula antes de que comiencen las evaluaciones.

Martínez y Díaz (2007) ofrecen una perspectiva detallada del fenómeno del estrés, reconociendo su complejidad y diversidad en términos de experiencias subjetivas. Según su enfoque, el estrés no se limita a una única sensación, sino que abarca una amplia gama de emociones y estados mentales, desde el nerviosismo y la tensión hasta el cansancio, el agobio y la inquietud. Además, los autores enfatizan que el estrés puede manifestarse de diferentes maneras, como la presión escolar, que implica sentirse abrumado por las expectativas académicas y las demandas del entorno educativo.

Además de estas sensaciones más comunes, Martínez y Díaz también señalan que el estrés puede estar vinculado a emociones más intensas, como el miedo, el temor, la angustia y el pánico. Estos estados emocionales pueden surgir cuando los individuos se sienten amenazados o incapaces de hacer frente a las demandas de su entorno, ya sea en el ámbito escolar o en otros contextos de la vida.

Así mismo, los autores destacan la importancia de considerar el componente social del estrés, ya que puede estar influenciado por la interacción con otras personas y por la percepción de incompetencia en las relaciones sociales. Esta dimensión social del estrés resalta cómo las dinámicas interpersonales pueden desempeñar un papel significativo en la experiencia de estrés de un individuo, afectando su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los desafíos.

Marco Conceptual:

En metodología, el marco conceptual es un apartado del proyecto de investigación en el cual se detallan las bases conceptuales de la investigación, es decir, se ofrece al

lector el conjunto de definiciones clave para entender el resto del proyecto.

En este apartado se disponen los conceptos claves a trabajar para brindar una mayor comprensión al lector.

Estrés Escolar:

El estrés escolar es el eje central de este proyecto, sobre lo cual nos centramos mucho más que en los demás, aunque todos se complementan entre sí. Según. A Gonzáles, en su estudio “ESTRÉS ESCOLAR: REPRESENTACIONES EXTERNAS DE ESTUDIANTES DE GRADO SEXTO” Define el estrés escolar como fenómeno constante en el aula, reflejado en diferentes situaciones que requieren una valoración del alumno.

Por otro lado, en el estudio “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PABLO GUARDADO CHÁVEZ 2017-2019.”

Se nos expone que:

Gran cantidad de las investigaciones que profundizan en el tema de estrés académico relacionan al mismo con variables sociodemográficas. De acuerdo a Barraza (2009), una de las variables sociodemográficas que más han interesado a los investigadores es el género, no obstante, sus resultados han sido contradictorios. Algunos estudios sostienen la no diferencia entre género con relación al estrés académico (De

Miguel Negrodo & Hernández Zamora, 2006; Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003; Ramírez, Fasce, Navarro & Ibañez, 2003, Barraza, 2004) mientras que otras afirman que son las mujeres quienes presentan mayores niveles del mismo (González, Villatoro, Et. al) y otras que es el género masculino el que presenta mayores niveles del mismo (Bedoya Lau, Et al).

Campo emocional / Emociones:

El campo emocional tiene un papel fundamental, ya que al experimentar el estrés escolar el campo emocional a su vez se ve afectado, por consiguiente, es fundamental que sea definido.

Psicología:

en la terapia de sistemas familiares, el término "campo emocional" se utiliza para describir la forma en que las emociones pueden fluir e influirse entre sí dentro de una unidad familiar.

Según un estudio de "tecno humanismo" en el año 2021 titulado "La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión, menciona que las emociones son un aspecto fundamental en el desarrollo personal y social de los niños preescolares. Se menciona que las emociones son un vehículo que permite a los seres humanos pensar mejor y procesar la información de manera óptima en la interacción consigo mismos y con los demás. Además, se destaca que las emociones tienen características únicas y especiales en los estudiantes, y que es importante que aprendan a manejarlas desde temprana edad de acuerdo al contexto en el que se desarrollen.

Rendimiento Escolar / académico:

Sin duda el rendimiento académico es la categoría que más afectada se ve al combinar el estrés escolar con el daño emocional que este puede causar en los estudiantes, al combinar ambos factores, los estudiantes pueden experimentar un desinterés hacia lo académico y disminuir su rendimiento académico.

El rendimiento Escolar según “definición” por Julián Pérez Porto y Ana Gardey, en 2021, nos dice que El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

Según el estudio “influencia del estrés sobre el rendimiento académico” por Espinoza Et al. Del año 2020, nos dice que “El estrés adquiere influencia en diferentes enfermedades, disminuye el rendimiento laboral y académico, perjudica las relaciones personales y familiares, generando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones.”

Salud Mental:

La salud mental va de la mano con los campos emocionales, teniendo en cuenta que dependiendo de que tan bien controlamos los campos mentales de forma personal, vamos a tener una mejor salud mental, además gracias a la sobrecarga y el estrés varias estudiantes podrían desarrollar problemas como ansiedad o incluso depresión.

El Gobierno de México define la salud mental como “Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.”

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Hipótesis:

Para un **proyecto** de investigación se considera una **hipótesis** aquella o aquellas guías específicas de lo que se está investigando, aquello que el investigador está buscando y que será el nuevo conocimiento o también todo aquello que una vez concluido se podrá probar.

Diseño metodológico:

El enfoque:

Nuestro proyecto surge de la identificación de una necesidad apremiante dentro de nuestra institución educativa: investigar y abordar la problemática del estrés académico provocado por la sobrecarga de trabajo escolar. Esta iniciativa no solo busca investigar el problema, sino también implementar acciones concretas y concientizar a toda la comunidad escolar, incluyendo a los estudiantes, sobre los efectos negativos del estrés académico.

El diseño metodológico de nuestro proyecto incluye varias etapas y herramientas de investigación. En primer lugar, se realizará una entrevista en profundidad con un profesional del área de psicología para obtener una opinión experta sobre el tema. Esta entrevista proporcionará una perspectiva profesional que enriquecerá nuestro análisis. Además, emplearemos otros dos instrumentos de investigación que hemos diseñado específicamente para este estudio, asegurando así una recopilación de datos exhaustiva y precisa.

Nuestro enfoque metodológico es principalmente cualitativo, ya que buscamos obtener datos detallados y contextuales sobre las experiencias y percepciones de los estudiantes afectados. Hemos seleccionado una muestra representativa de estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Los datos recolectados serán de naturaleza cualitativa, capturando las características, situaciones y percepciones que se derivan de la problemática del estrés académico.

El objetivo de la entrevista con el profesional de la psicología es profundizar en las características, causas y consecuencias del estrés escolar derivado de la sobrecarga de trabajo. Esta técnica de recolección de información nos permitirá obtener una comprensión más completa y matizada del problema. Además, los otros instrumentos de investigación que utilizaremos nos ayudarán a recopilar datos complementarios de la información obtenida.

El análisis de los resultados recolectados será minucioso y detallado. Pretendemos identificar patrones y tendencias en las respuestas de los estudiantes, así como en las observaciones del profesional en psicología. Este análisis nos permitirá elaborar un diagnóstico preciso de la situación y desarrollar propuestas de intervención efectivas.

Nuestro proyecto no solo pretende investigar el estrés académico debido a la sobrecarga de trabajo escolar, sino también sensibilizar y educar a la comunidad educativa sobre este problema. Al final, esperamos que nuestros hallazgos y las acciones que derivemos de ellos contribuyan a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, creando un ambiente escolar más saludable y equilibrado.

El alcance descriptivo:

El alcance de esta investigación será descriptiva, ya que este estudio ha identificado características propias del problema de investigación planteado y analizado, teniendo en cuenta que el objetivo es poder analizar e identificar en la población aquellos comportamientos a causa de la problemática, además de que nos encargamos de recoger y recopilar información de ayuda para el proyecto a base de los instrumentos de las técnicas escogidas, además de ello buscamos con este proyecto evidenciar, descubrir y demostrar, el fenómeno, el suceso la comunidad y la situación de la problemática planteada.

Para el propósito de comprender a fondo las características que lo definen, se llevará a cabo un exhaustivo análisis que permita identificar los matices y las interacciones que lo conforman.

El objetivo es explorar y analizar los comportamientos manifestados por la población en respuesta a la problemática estudiada. Para lograr esta tarea, se emplearán meticulosamente una variedad de técnicas y herramientas de recolección de datos, seleccionadas con precisión para capturar la diversidad de perspectivas y experiencias presentes en la comunidad investigada.

Además de la recopilación y análisis de datos, este proyecto aspira a trascender la mera descripción del fenómeno estudiado. Se propone evidenciar, descubrir y demostrar tanto la naturaleza del problema como su impacto en la comunidad y el entorno. A través de un análisis detallado y reflexivo, se busca ofrecer una visión holística que no solo informe sobre la situación presente, sino que también aporte detalles para abordar y resolver la problemática planteada en el año escolar 2024.

Diseño de investigación:

El diseño de la investigación que se plantea en este proyecto se enmarca en el "Diseño Acción-Participación". Este enfoque de investigación se caracteriza por tener como objetivo primordial la transformación de las condiciones existentes dentro del contexto de estudio, centrándose en problemáticas o demandas sociales específicas. Según –QuestionPro-, "el objetivo más importante de una investigación participativa es la transformación de las condiciones existentes de un estudio, teniendo como eje la problemática o demandas sociales. Debido a que es un proceso de reflexión continua, necesita de la participación de los sujetos sociales, cuyas perspectivas diversas promoverán cambios al enfoque de la investigación y ello podrá generar cambios en el desarrollo del proyecto".

Es fundamental entender que este tipo de diseño no solo busca generar conocimiento, sino también fomentar un cambio tangible en las realidades que se estudian. La participación activa de los sujetos involucrados es esencial, ya que sus diversas perspectivas y experiencias contribuyen de manera significativa a la reflexión crítica continua y al ajuste del enfoque investigativo. Este proceso colaborativo no solo enriquece la investigación, sino que también aumenta la relevancia y aplicabilidad de sus resultados.

En nuestro proyecto de investigación, hemos identificado que cumplir con las expectativas del diseño acción-participación es crucial para su éxito. No solo se trata de recolectar y analizar datos, sino de involucrar de manera activa a los sujetos sociales relevantes. Su participación no es meramente pasiva, sino que implica una colaboración activa que permite que sus voces y experiencias sean integradas en el proceso de esta

investigación. Este enfoque colaborativo es vital para asegurar que los resultados de la investigación no solo reflejen la realidad estudiada, sino que también impulsen cambios positivos y sostenibles en la comunidad o el contexto en cuestión.

Por lo tanto, nuestra metodología se centra en la interacción constante y el diálogo con los participantes, promoviendo una co-creación del conocimiento que favorezca la implementación de soluciones prácticas y efectivas. Al hacerlo, no solo buscamos entender las problemáticas sociales, sino también contribuir a su solución mediante una investigación que es, en esencia, una herramienta de cambio social. Este compromiso con la participación activa y la transformación de las condiciones existentes es lo que hace que nuestro proyecto esté alineado con los principios del diseño acción-participación, asegurando que nuestras investigaciones tengan un impacto real y duradero en la población estudiada.

Método inductivo:

Teniendo en cuenta que el enfoque de nuestra investigación es cualitativo, es fundamental adoptar un enfoque inductivo. Según Question Pro, "el método inductivo es un proceso de razonamiento que se basa en la observación y la experimentación para llegar a una conclusión general a partir de casos específicos". Este enfoque es especialmente valioso en investigaciones cualitativas, donde la riqueza de los datos y la profundidad de las observaciones permiten identificar patrones significativos y tendencias emergentes que pueden no ser evidentes a primera vista.

El método inductivo implica un proceso detallado y sistemático de recopilación de datos a través de diversas técnicas, como entrevistas en profundidad, grupos focales y

observaciones directas. A partir de estos datos, se buscan patrones recurrentes y temas comunes que pueden proporcionar una comprensión más amplia del fenómeno en estudio. Este proceso no solo permite formular una teoría general, sino que también facilita la identificación de relaciones y conexiones entre diferentes variables.

Es importante destacar que las conclusiones obtenidas mediante el método inductivo son tentativas y sujetas a revisión. Esto se debe a que nuevas observaciones y experimentos pueden ofrecer información adicional que refine o modifique las teorías iniciales. Esta característica del método inductivo es particularmente valiosa en contextos de investigación dinámica, donde los fenómenos estudiados están en constante evolución y cambio.

Para nuestro proyecto de investigación, la adopción de un enfoque inductivo es crucial. Nos permite profundizar en la comprensión de los problemas que enfrentan los estudiantes, los profesores y la comunidad en general. Al identificar patrones y tendencias a partir de los datos recolectados, podemos desarrollar conclusiones informadas y fundamentadas que guíen nuestras recomendaciones y soluciones prácticas.

El objetivo principal de nuestro proyecto es encontrar una conclusión que no solo sea teóricamente sólida, sino que también sea aplicable y útil en contextos reales.

Aspiramos a desarrollar soluciones factibles que puedan ser implementadas para abordar los problemas identificados y promover una mayor concienciación entre los estudiantes, los profesores y la comunidad en general. La flexibilidad inherente del método inductivo nos permite adaptar nuestras conclusiones y soluciones a medida que emergen nuevos datos, garantizando así que nuestras propuestas sean siempre relevantes y efectivas.

Población y muestra:

Población:

La población en la cual se realizó este proyecto de investigación está compuesta por 16 estudiantes de entre 15 y 16 años del grado décimo. La muestra proviene de la institución educativa Madre María Mazzarello, ubicada en la comuna 9 de Medellín, Antioquia. Al tratarse de una población que comparte un mismo entorno, se espera que existan similitudes en cuanto a la problemática abordada, considerando que estos factores tienden a influir más fuertemente en dicha población.

La institución Madre María Mazzarello es exclusivamente de un solo género; nuestra investigación se realizó únicamente con mujeres. Por tanto, se espera que las estudiantes del grado décimo participen de manera voluntaria en esta investigación para facilitar la recolección de datos y permitir un análisis variado que genere relaciones entre las variables estudiadas.

En cuanto al comportamiento, se espera que las participantes tengan una mente abierta y una buena disposición, de modo que la información recolectada sea coherente y permita un análisis más crítico. Aspectos como el físico y la condición social no son de gran importancia en este proyecto de investigación.

Muestra:

Como muestra, se decidió trabajar con 16 estudiantes del grado décimo, ya que con esto obtendremos la información necesaria para agrupar los datos y sacar conclusiones interesantes y coherentes.

Al ser la recolección un proceso voluntario, es probable que algunas respuestas no sean del todo efectivas. Sin embargo, se espera que las estudiantes tengan una buena disposición al momento de participar.

En cuanto al cumplimiento de los criterios estipulados, estos se cumplieron exitosamente. Las respuestas brindadas por las estudiantes del grado décimo fueron adecuadas, lo que permitió que nuestro proceso de recolección de información funcionara de manera favorable.

Muestreo:

Según Hernández González (2021), las muestras se dividen en dos grandes grupos: probabilísticas y no probabilísticas. Las muestras probabilísticas se basan en probabilidades iguales y utilizan métodos destinados a garantizar que todos los sujetos de la población tengan las mismas posibilidades de ser seleccionados como representantes de la muestra. Estos métodos son los más utilizados porque son más representativos.

De acuerdo con Martínez (2020), en el muestreo aleatorio simple, las muestras se seleccionan utilizando métodos que permiten que cada muestra posible tenga la misma oportunidad de ser seleccionada y que cada miembro de la población tenga la misma oportunidad de ser incluido en la muestra.

El muestreo aleatorio simple es una técnica relativamente simple y fácil de implementar en comparación con otros métodos de muestreo. Por esta razón, se escogió

este método debido a su eficacia en estudios y su capacidad para seleccionar la muestra de manera fiable. Este método es considerado fiable para la obtención de información, ya que cada miembro de la población se elige al azar, permitiendo que haya variedad en los datos.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Para el tema del estrés escolar utilizamos como técnica la encuesta y de instrumento el cuestionario

Encuesta:

La encuesta no estructurada es compuesta principalmente por preguntas abiertas, estas encuestas permiten a los encuestados responder con sus propias palabras, proporcionando información rica y detallada. Para así obtener información de cómo se siente las estudiantes de decimo de la institución educativa madre Mazzarello, respecto al tema del estrés escolar.

Características de la encuesta:

La encuesta aplicada a las estudiantes de grado 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello se compone principalmente de preguntas abiertas. Esto permite a las encuestadas expresarse libremente, sin estar limitadas por opciones de respuesta cerradas. Las respuestas pueden incluir narrativas, ejemplos personales, emociones y

matices que no se capturan con preguntas cerradas. El propósito de esta encuesta es recopilar datos sobre los diferentes puntos de vista y emociones de las estudiantes cuando experimentan estrés escolar. Los resultados obtenidos proporcionarán información relevante para analizar y comprender los efectos y consecuencias del estrés escolar en las estudiantes.

A continuación, se encuentran las preguntas realizadas en dicha encuesta

Pregunta 1. ¿Qué haces al respecto en el momento en el que tienes muchas responsabilidades académicas y se te juntan todos los trabajos? Si no es el caso, ¿qué métodos implementas para manejar bien tus tiempos?

Respuestas:

-Primero hago los trabajos más fáciles o hago lo primero que tengo que hacer para el día que tenga que ir a clase.

-Mucha dedicación, cuando tengo muchos trabajos solo me dedico a eso, no salgo ni nada eso, trato de que todo el tiempo libre que tenga lo invierta en los trabajos.

-Acortar mis horas de sueño y hacer las tareas más largas primero.

-No duermo y trato de hacer la mayor cantidad posible de trabajos.

-Hacer listas donde organizo las actividades según el orden de importancia.

-Ya no tengo ese problema ya que tengo una agenda que me dice que trabajos tengo y así hacerlos con más tiempo.

-Divido los tiempos para hacer los trabajos y escuchando música.

- Intento adelantar tareas en cualquier momento.
- Necesito tomarme un tiempo para encontrar motivación para realizar los trabajos.
- Trato de organizar mi tiempo y responsabilidades, reaccionando de la mejor manera posible.
- Hacer una lista de las cosas que debo a hacer y en cada una repartir un tiempo para hacerlo.
- Trato de no dejar todo para lo último, pero cuando pasa trato de calmarme y hacerlo rápido.
- Dejar de procrastinar y llevar a cabo las actividades pendientes.
- Trato de hacer primero las que son del día siguiente.
- Priorizar aquellos trabajos que se entregan antes que otras actividades, o realizar los trabajos más largos primero.
- A veces me desmotivo, y siento que no puedo con tanta presión.

Pregunta 2. ¿Qué consejo le darías a una estudiante que no sabe manejar los tiempos de entregas, libres y de trabajo?

- Que planeé bien sus cosas y busqué métodos de estudio eficaces.
- Que buscará diferentes métodos de estudio para ver con cual se siente más cómoda y que ella evidencie cuál es.
- La importación de manejar bien los tiempos libres y ser responsables.

-Que busque maneras de optimizar el tiempo y que no se deje alcanzar.

-Que ajuste bien su tiempo y que haga las cosas en su momento adecuado

-Que trate de hacerlas lo más rápido posible para que no le coja la tarde.

-Realice un horario o lista de tareas donde se reflejen todos sus pendientes y visualice cuanto tiempo puede.

-Si sientes que tienes tiempo libre, igual adelanta las cosas, es mejor tenerlas ya hechas, que hacerlas a última hora.

Pregunta 3. ¿Generalmente tienes mucha sobrecarga de tareas? si es así ¿Como lo manejas?

-No

-Si, trato de hacerlo que pueda, pero, sin embargo, me distraigo, ya que no se controlar mi ansiedad.

-Normalmente no, pero cuando tengo sobrecarga, utilizo todo mi tiempo para los trabajos.

-Si, acorto siempre mis horas de sueño.

-Antes sí, pero desde que empecé a utilizar diferentes métodos para organizarme no, pero antes me acostaba tarde para completar los trabajos o los hacía durante las clases o descansos.

-Haciendo listas para no olvidar las tareas y poder manejar el tiempo.

-No

-Yo los manejo escuchando música

-Si hay mucha sobrecarga de tiempo, casi siempre termino estresada o enojada y acostándome muy tarde

-Si tengo, como he mencionado anteriormente repartir bien los tiempos en diferentes actividades

-Sí, la manejo no de una buena manera, porque me estreso

-Si, lo manejo siendo una persona organizada

-Si, lo manejo tratando de hacerlo más que pueda

-Si, trato de hacer las más importantes primero

Pregunta 4. Considero que la sobrecarga de tareas es por periodos. Y el manejo de estas es priorizando las más importantes y realizando las menos importantes en espacios de tiempo libre.

-Si, las asumo.

Pregunta 5. ¿Cuál es tu método de estudio?

-El cinestésico

-Depende del día me gusta colocar música mientras hago tareas, pero cuando estoy muy frustrada no la coloco, suelo sentarme en mi escritorio y hacer las tareas en orden de la más pendiente a la con fecha de entrega más lejana.

-Hacerlo escuchando música para una mejor concentración.

-Doodle, pomodoro y Feynman.

-Un pomodoro que se trata de estudiar 20 min y descansar 5 min, luego de 4 repeticiones el descanso es de media hora.

-Manejar bien mi tiempo libre.

-Prestar atención y hacer la tarea.

-No sé.

-No tengo.

-Usar aplicaciones que me ayuden a resolver mis cosas.

-Hacer varias pausas para no estrenarme tanto con los trabajos.

-Repasar y repetir todo.

-No procrastinar.

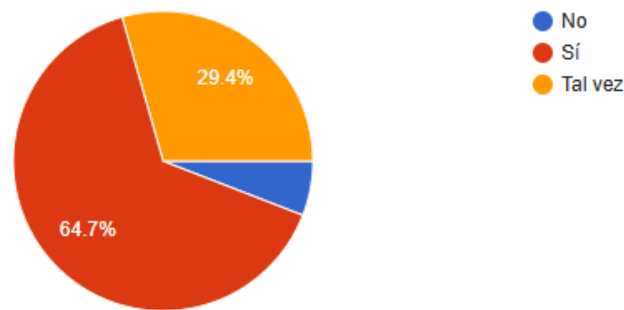
-No tengo método.

-El método pomodoro.

-Hablarles a las personas sobre el tema.

Opinas que hay sobrecargas de trabajos académicos en el colegio

17 respuestas



Pregunta 6. Si es así ¿porque y como te sientes al respecto?

-La verdad es de organización, sí uno es bueno distribuyendo los tiempos las cosas si le dan a uno.

-Un ejemplo muy claro puede ser esta semana que hemos tenido varios trabajos largos para un mismo una misma fecha de entrega, y en el transcurso de la semana los diferentes profes han colocado más trabajos entonces se acumula, me siento muy estresada y frustrada porque no tengo tiempo para hacer mis actividades extracurriculares y tampoco tengo tiempo para descansar.

-Estresada y muy cansada.

-Creo que se debe al hecho de que hay muchos eventos, principalmente en mayo, durante la preparación de estos no dejan de ponerme trabajos y si algún profesor te da la clase, te pone el doble de trabajo. Entonces te quedas hasta tarde organizando y luego hasta tarde haciendo trabajos.

-Considero que, si bien es bastante la exigencia en el colegio, con un tiempo regulado y suficiente concentración no habría problema en cumplir con todo.

-Deberían de pensar en la salud mental del estudiante.

-Me siento estresada ya que no tienen en cuenta los profesores las tareas de las otras asignaturas.

-Me estreso, me enojo y lloro de la frustración.

-Simplemente creo que los profesores no están conscientes de sus acciones al poner tantas tareas y además que muchas veces dan muy poco tiempo, me siento abrumada al saber que hay momentos donde no pueda cumplir con mis responsabilidades.

-Porque ponen muchas tareas y me siento estresada.

-Porque siento que la ideología y el método de estudio de la institución es muy antigua y creen que entre más trabajos más aprende uno cuando no es así, siento que el colegio debería mejorar mucho en ese aspecto, en regular las tareas y hacer actividades más didácticas.

-Preocupada por el manejo que se tiene que hacer a esto.

-Tranquilo.

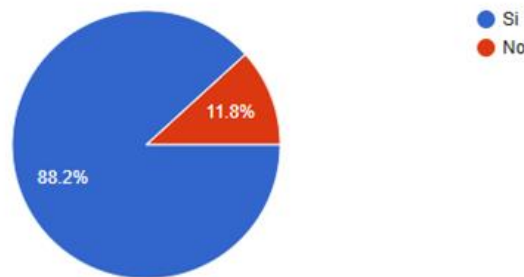
-Realmente se enfocan más en las tareas y en las notas que en lo que uno aprende.

-Considero que es por la planeación de las entregas, ya que generalmente coinciden para la semana final. Sin embargo, el resto de periodo se basa en la organización de más estudiantes y su método de estudio (eficiente o ineficiente).

-Muy mal, siento que el colegio deja mucha tarea, no tenemos tiempo para hacer algo más q no sea la tarea.

¿Consideras que tus padres te apoyan en tu proceso académico?

17 respuestas



Entrevista:

Instrumento utilizado: Guía de preguntas

La entrevista es una técnica de recolección de datos que consiste en una conversación estructurada o semiestructurada entre el entrevistador y el entrevistado, con el objetivo de obtener información detallada y en profundidad sobre sus opiniones, experiencias y percepciones relacionadas con el tema de estudio. En el contexto de este proyecto, el objetivo de la entrevista no estructurada es ver el punto de vista y las conclusiones que tiene la persona referente al tema. En este caso, que piensa el coordinador Juan Carlos del estrés estudiantil.

Características de la entrevista:

La entrevista individualizada se caracteriza por tener preguntas definidas. Este enfoque proporciona información detallada y enriquecedora, permitiendo capturar las percepciones y experiencias subjetivas del coordinador. La entrevista es individualizada.

Preguntas de la Entrevista:

- ¿Cuáles son los principales síntomas de estrés que observas en los estudiantes debido a la sobrecarga de trabajo escolar?

- ¿Qué factores contribuyen más significativamente al aumento del estrés por trabajo escolar en los estudiantes?

- ¿Cómo afecta el estrés por sobrecarga de trabajo escolar al rendimiento académico y al bienestar general de los estudiantes?

- ¿Qué estrategias o técnicas recomiendas a los estudiantes para manejar el estrés relacionado con la carga de trabajo escolar?

- ¿Qué papel pueden desempeñar los padres y los educadores para ayudar a reducir el estrés escolar en los estudiantes?

La entrevista no estructurada se realizó individualmente al Coordinador Juan Carlos Rodrigues de la institución educativa madre María Mazzarello. Con el objetivo de recopilar datos cualitativos sobre sus experiencias, percepciones y opiniones en relación con el estrés escolar. Las respuestas obtenidas a partir de esta entrevista proporcionarán una comprensión más profunda y contextualizada de los efectos del mismo estrés.

Análisis Y Resultados:

El análisis de los resultados obtenidos a partir de las encuestas administradas a las estudiantes del grado décimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello sobre el tema del estrés escolar debido a la sobrecarga de tareas se describe a continuación. El objetivo principal de este análisis es entender cómo las estudiantes manejan el estrés académico, los métodos que emplean para organizarse y sus percepciones sobre la carga de tareas asignadas.

Se administró un cuestionario no estructurado que contenía preguntas abiertas. Esto permitió obtener respuestas detalladas y personalizadas sobre las experiencias y sentimientos de las estudiantes con relación al estrés académico.

Las respuestas abiertas se codificaron para identificar temas y patrones recurrentes. Aquí se presentan los principales temas identificados:

1. Organización y Planificación:

- Utilización de listas y agendas para planificar tareas.
- Priorizar tareas según la importancia y fecha de entrega.

2. Estrés y Manejo del Tiempo:

- Acortar horas de sueño para completar tareas.
- Sentimientos de estrés y frustración debido a la acumulación de trabajos.

3. Métodos de Estudio:

- Uso del método Pomodoro para mejorar la concentración y eficiencia.
- Escuchar música como una técnica para manejar el estrés.

4. Consejos para Manejar el Tiempo:

- Importancia de planificar bien y buscar métodos de estudio eficaces.
- Probar diferentes estrategias para encontrar la más adecuada.

Los resultados indican que la mayoría de las estudiantes experimentan una significativa sobrecarga de tareas, lo que genera altos niveles de estrés. Las estudiantes emplean diversas estrategias para manejar esta carga, como acortar sus horas de sueño, utilizar listas y agendas, y escuchar música. Sin embargo, también se destaca la necesidad de una mejor organización y la búsqueda de métodos de estudio más eficaces.

Capítulo 4: Informe final.

Producto:

Nuestro producto final consiste en la creación de un tríptico o folleto informativo que tiene como propósito abordar de manera clara y accesible el tema del estrés escolar. A través de este folleto, buscamos educar a quienes lo lean, proporcionando una comprensión sólida sobre qué es el estrés escolar, sus características principales, y las formas en que puede manifestarse.

El folleto no solo ofrecerá una contextualización precisa de esta problemática, sino que también incluirá consejos prácticos para ayudar a quienes experimentan estrés escolar a manejarlo de manera efectiva. Además, dedicamos una sección a detallar cuándo es necesario buscar ayuda profesional, señalando los síntomas de alerta que indican que el estrés ha superado un umbral saludable.

Nuestro objetivo no es solo informar, sino también generar conciencia en la comunidad sobre la importancia de prestar atención a la salud mental en el ámbito académico. Al brindar herramientas útiles y un acceso claro a recursos de apoyo, como la Línea Amiga Saludable, queremos extender una mano a aquellos que lo necesiten. Esta línea de apoyo es completamente gratuita y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Al comunicarse, un Técnico en Atención Prehospitalaria (APH) recibirá la llamada o el mensaje y, de ser necesario, derivará inmediatamente a la persona a un profesional en psicología que ofrecerá atención especializada y orientación en la situación que esté viviendo.

A través de este folleto y del proyecto en su conjunto, aspiramos a marcar una diferencia real en la vida de las personas. Queremos que aquellos que se sientan abrumados por el estrés escolar sepan que no están solos, que existen soluciones y que hay ayuda disponible. Con esta iniciativa, esperamos contribuir a crear un cambio positivo y un entorno más comprensivo y solidario en nuestras comunidades educativas.



Resultados:

Se llevó a cabo una encuesta a un grupo de 5 estudiantes pertenecientes al grado 10°A del colegio

Madre Mazzarello. El propósito de esta encuesta fue conocer las diferentes opiniones de los alumnos en

relación con determinadas variables. Para ello, se plantearon tres preguntas clave que permitieron

recoger información relevante y diversa sobre las percepciones y opiniones de los estudiantes

encuestados.

Función:

Una de las variables incluidas en la encuesta fue considerada de especial relevancia, dado que resulta

fundamental conocer y considerar las opiniones y sugerencias del público destinatario: las estudiantes.

Esto se debe a que ellas, siendo las usuarias finales del producto, son las más conocedoras de sus

propias situaciones y necesidades. Por esta razón, se formuló una pregunta clave que indagaba

directamente en sus percepciones: "¿Consideras buena idea crear un folleto en donde se dé una breve

contextualización de qué es el estrés académico, sus características y tips para las estudiantes? Si es

así, ¿por qué lo crees?"

La intención detrás de esta pregunta era mejorar tanto el producto final como la experiencia de las

jóvenes al utilizarlo. Al captar sus opiniones, se busca asegurar que el folleto no solo sea informativo,

sino también relevante y útil, alineándose con las expectativas y circunstancias específicas de las

estudiantes. Este enfoque participativo permite crear recursos más efectivos, basados en la

retroalimentación directa de quienes más se beneficiarán de ellos.

se encontraron opiniones como

" Es una buena idea porque permite fomentar tanto en estudiantes como en docentes la presión que se

vivencia y el cómo ayudar a controlarlo y disminuirlo."

Esto quiere decir que la propuesta podría resultar atractiva para los jóvenes .

Esta opinion es interesante debido que habla de puntos muy importantes ,por lo que se escogio este

producto en especifico, a menudo los jovenes lidian con grandes presiones academicas y desconocen

tips o ayudas para tratar el tema

Beneficio:

En cuanto al beneficio, este es la variable fundamental de este proyecto, el resultado de toda la

investigación, puesto que todos los estudios se enfocan en el desarrollo de este producto

para ayudar a los jóvenes que sufren de estres academico.

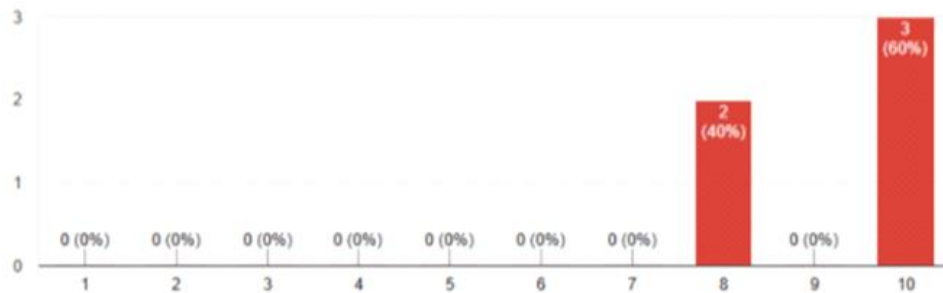
Debido a esto es necesario preguntar a los usuarios de la encuesta si están satisfechos, conscientes o

de acuerdo con los beneficios de traer este prodcuto para las jovenes.

¿qué calificación le pondría del 1 al 10 al beneficio que podría traer el producto

 Copiar

5 respuestas



Como indica la gráfica, los usuarios afirman que piensan que la propuesta es es muy buena para las

estudiantes, porque es una idea que no se ha propuesto antes en la zona y resulta innovadora.

viabilidad:

La viabilidad también tiene gran importancia, puesto que determina si es posible llevar a cabo la propuesta o si sería mejor replantearse, sea en su diseño o en su intención. En dicha pregunta se encontraron diferentes posiciones.

"¿Consideras que, con esta información proporcionada en el folleto, exista un mejor aprendizaje del estrés académico por parte de las estudiantes? ¿Por qué?"

"Si, ya que se puede encontrar una forma de poder lidiar con su estrés, pueden hablar de esto con sus

profesores y reducir la carga escolar"

Aspecto

La parte del aspecto , que puede parecer no muy relevante , es importante porque la primera impresión y la apariencia de un producto puede cambiarlo todo , se busca que el producto sea atractivo para las estudiantes, para así lograr un interés en el producto . La gran finalidad es que lo lean y se informen, si no se logra un atractivo nadie querrá leerlo, y no podrán informarse.

La apariencia de un folleto informativo sobre el estrés académico es fundamental para captar la atención y transmitir eficazmente el mensaje. La razón principal radica en que, en un entorno saturado de información, las personas tienden a seleccionar materiales que les resulten visualmente atractivos y fáciles de entender. Un diseño adecuado mejora no solo la presentación del contenido, sino también la disposición a leer y retener la información.

La apariencia del folleto es la primera impresión que tiene el lector. Si un folleto se ve aburrido o demasiado denso, es probable que el estudiante lo ignore o lo deje a un lado. Al ser visualmente atractivo y bien organizado, aumenta la probabilidad de que las personas lo lean de inmediato. La estructura clara y el buen uso de elementos visuales facilitan la comprensión de conceptos clave en un tema complejo como el estrés académico. La información debe ser fácil de digerir, con títulos claros, secciones diferenciadas y puntos destacados.

El diseño no solo acompaña al texto, sino que lo refuerza. Las elecciones de colores, las imágenes y los símbolos usados pueden ayudar a transmitir emociones relacionadas con el tema. Por ejemplo, colores como el azul o el verde suelen asociarse con la calma y la

serenidad, lo que puede ser útil en un folleto que trata sobre la gestión del estrés. Asimismo, un buen diseño también puede fomentar una sensación de esperanza y positividad, en lugar de simplemente enfocarse en el problema del estrés. Un folleto bien diseñado puede generar una conexión emocional más profunda con los estudiantes. Incluir ilustraciones de situaciones comunes en el contexto académico, como exámenes o tareas difíciles, permite que los lectores se identifiquen fácilmente con el contenido. Esto puede hacer que se sientan comprendidos, reduciendo la percepción de aislamiento y motivándolos a seguir las recomendaciones. El diseño también puede influir en las acciones futuras. Si un folleto tiene un formato atractivo y práctico, es más probable que los

estudiantes lo guarden para futuras referencias o lo compartan con otros compañeros. Un diseño visualmente atractivo también aumenta la recordación del contenido, ayudando a que el mensaje sobre la importancia de gestionar el estrés permanezca en la mente del lector. Finalmente, un folleto con una apariencia profesional y atractiva genera credibilidad. Los estudiantes que lo reciban estarán más inclinados a tomar en serio las recomendaciones presentadas si perciben que el folleto ha sido diseñado con cuidado y atención. Un diseño desordenado o amateur podría restarle importancia a un tema tan serio como el estrés académico. En conclusión, la apariencia del folleto no es solo un aspecto decorativo, sino una herramienta estratégica que puede potenciar la efectividad del mensaje sobre el estrés académico.

Conclusiones:

Conclusión General:

Al identificar y analizar las causas y consecuencias del estrés escolar por sobrecarga de trabajos en las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello del grado decimo, se concluye que el estrés es un problema complejo que tiene múltiples orígenes, como la presión académica, los problemas personales, las expectativas sociales y problemas familiares. Las consecuencias negativas de este estrés son significativas, afectando tanto el bienestar físico como emocional de las estudiantes, manifestándose en problemas de salud, dificultades de concentración y un rendimiento académico disminuido. Comprender estas causas y consecuencias es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de intervención, como campañas que ayuden a manejar a las estudiantes estos niveles de estrés.

Conclusiones Específicas:

1. El desarrollo e implementación de un plan integral para abordar el estrés escolar en la institución podrá ser efectivo para reducir los niveles de estrés en las estudiantes si se hace de manera correcta. La identificación de desencadenantes específicos, junto con la introducción de técnicas de gestión del tiempo, ejercicios de respiración y hábitos de autocuidado, puede contribuir significativamente a la mejora del bienestar emocional de las estudiantes. Las habilidades de organización y manejo del tiempo también demuestran ser herramientas útiles para ayudar a las estudiantes a planificar y priorizar sus tareas, reduciendo la sensación de abrumación y el estrés asociado.

2. La creación y mantenimiento de una red de apoyo integral es un factor clave en la reducción del estrés escolar entre las estudiantes. Identificar a personas de confianza, como amigos, familiares y profesores, y establecer canales de comunicación abiertos y efectivos permite a las estudiantes sentirse más respaldadas y menos solas en sus desafíos académicos. Esta red de apoyo proporciona un espacio seguro para expresar preocupaciones y buscar soluciones, lo que con nuestro proyecto puede llevarse a cabo, para mejorar su capacidad para afrontar el estrés académico y mantener un equilibrio emocional saludable.

3. La implementación de recursos educativos accesibles, como videos y presentaciones informativas, demuestra ser una estrategia efectiva para abordar el estrés académico entre las estudiantes. Al proporcionar explicaciones claras y sencillas sobre qué es el estrés académico, sus causas y características, estos recursos facilitan una mejor comprensión del problema. Además, al destacar cómo el estrés impacta tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional y físico, se promueve una mayor conciencia y proactividad entre las estudiantes para gestionar sus niveles de estrés. Este enfoque educativo no solo empodera a las estudiantes con el conocimiento necesario para identificar y manejar su estrés, sino que también contribuye a crear un entorno de aprendizaje más saludable y positivo.

Referencias.

Alvarez, K. A., & Cerrón, N. D. (2020). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica. Recuperado de:

<https://bit.ly/459bjMq>

Alvarez, K. A., & Cerrón, N. D. (2020). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica. Recuperado de:

<https://bit.ly/459bjMq>

De La Pena Oropeza, K. Y. (2018). Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra. Recuperado de:

<https://bit.ly/3XaxrEe>

Escajadillo, A. V. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018. Recuperado de:

<https://bit.ly/3Rb6AUO>

Huaman, P. M., & Sandoval, A. L. (2020). Estrés y rendimiento escolar de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría Nro. 20 del Cusco-2019. Recuperado de:

<https://bit.ly/45pECe5>

Julca, M. L. P. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. TecnoHumanismo, 1(11), 1-21. Recuperado de:

<https://bit.ly/3V6cpUB>

Vesga, M. A., Vera Rodríguez, A. L., & Pedraza Bustamante, M. A. (2022). Niveles de estrés escolar en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa de Piedecuesta Santander. Recuperado de:

<https://bit.ly/4c5zMok>