

ESTRÉS ESCOLAR Y RELACIONES INTERPERSONALES

MARÍA JOSÉ BORJA JIMÉNEZ

MARÍA KHAMILA MENDEZ

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



NOMBRE DEL DOCENTE

DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGO

FECHA

26/08/24

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.	4
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	6
Formulación del problema:.....	6
Delimitación del problema:	8
Objetivo general:.....	8
Objetivos específicos:.....	8
Justificación:.....	9
Antecedentes:.....	10
<i>Local:</i>	<i>10</i>
<i>Nacional:.....</i>	<i>12</i>
<i>Internacional:</i>	<i>12</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	14
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	23
Hipótesis:	23
Diseño metodológico:	23
Población y muestra:	27
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	31
Capítulo 4: Informe final.....	38
Referencias.....	44

Dedicatoria.

Le dedicamos este trabajo a nuestras madres y familias, quienes han sido nuestro mayor soporte y motivación a lo largo de este arduo camino de investigación. Su amor incondicional, su fe en nuestras capacidades y su constante apoyo emocional nos sostuvieron en los momentos de mayor incertidumbre. Cada palabra de aliento, cada taza de café en las largas noches de trabajo, y su comprensión en los momentos más desafiantes nos dieron la fuerza necesaria para continuar adelante, incluso cuando el cansancio y la duda amenazaban con detenernos. Este logro no habría sido posible sin ustedes, y les dedicamos este trabajo con todo nuestro cariño y agradecimiento.

Agradecimientos.

Finalmente, nuestra gratitud va hacia nuestros profesores, quienes con su dedicación, paciencia y compromiso no solo nos enseñaron, sino que también nos inspiraron a superar nuestros límites y a ser mejores cada día. Gracias por compartir sus conocimientos, por creer en nosotros y por inculcarnos el amor por el saber. Este trabajo es un reflejo de los valores que nos han transmitido.

Queremos también agradecer a todas las personas que colaboraron con este proyecto, desde profesores y compañeros que nos brindaron consejos e ideas, hasta aquellos que respondieron nuestras encuestas. Un agradecimiento especial a la psicóloga que nos ofreció su valiosa perspectiva y contribuyó con ideas que enriquecieron nuestro trabajo. A todos ustedes, les debemos este proyecto.

Impacto del Estrés en las Relaciones Interpersonales de las Adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín

La presente investigación analiza el impacto del estrés escolar en las relaciones interpersonales de las adolescentes que asisten a la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este tema es crucial, ya que el estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y la calidad de las interacciones sociales de las estudiantes. A través de un enfoque integral, se busca entender las dinámicas subyacentes a estas experiencias, identificando factores como la presión académica, los conflictos interpersonales y las problemáticas familiares que contribuyen al estrés.

El interés en desarrollar este estudio surge de la necesidad de abordar un fenómeno que afecta a un número considerable de adolescentes en el contexto educativo actual. La creciente preocupación por la salud mental de los jóvenes y su impacto en el entorno escolar ha motivado esta investigación, con el objetivo de ofrecer recomendaciones prácticas para mejorar el bienestar emocional de las estudiantes en la institución.

La metodología empleada será cualitativa, incluyendo la revisión de documentos, entrevistas a profundidad y observaciones directas. La revisión de la literatura existente permitirá contextualizar el problema y establecer un marco teórico sólido, mientras que las entrevistas brindarán una comprensión más profunda de las experiencias de las adolescentes. Se anticipa que las limitaciones del estudio puedan incluir el acceso a ciertos documentos y la disponibilidad de participantes para las entrevistas.

El propósito de esta investigación es, en primer lugar, identificar y analizar los factores que contribuyen al estrés escolar y sus efectos en las relaciones interpersonales de las adolescentes. En

segundo lugar, se busca generar un cambio positivo en el entorno educativo mediante la implementación de estrategias de intervención basadas en los hallazgos del estudio.

Finalmente, el trabajo se estructurará en varias secciones. El primer capítulo ofrecerá una revisión detallada del estrés escolar y sus consecuencias. El segundo capítulo se enfocará en la metodología, describiendo los instrumentos y técnicas de recolección de datos. El tercer capítulo presentará los hallazgos de la investigación. Por último, se ofrecerán conclusiones y recomendaciones en el cuarto capítulo, con el fin de contribuir al bienestar emocional de las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

I. Capítulo: Planteamiento del problema

I.I. Formulación del Problema:

El estrés escolar es un desafío significativo que enfrentan muchas adolescentes en nuestra Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Se ha estado hablando mucho sobre un concepto llamado la "espina de pescado", que nos ayuda a visualizar mejor las causas y consecuencias de este problema.

Una de las principales razones del estrés entre nosotras es la presión académica. La cantidad de tareas, exámenes y las altas expectativas de rendimiento pueden resultar abrumadoras. Además, los problemas de relación contribuyen de manera significativa al estrés escolar. Los conflictos con compañeras, el acoso escolar y la sensación de exclusión social pueden tener un impacto negativo en nuestro bienestar emocional.

En un entorno donde las interacciones sociales juegan un papel tan importante, estos problemas pueden afectar considerablemente nuestra salud mental. Además, la carga emocional derivada de problemas familiares o personales puede aumentar aún más el estrés entre nosotras. Es esencial contar con un entorno de apoyo tanto en el hogar como en la escuela durante este período crucial de desarrollo.

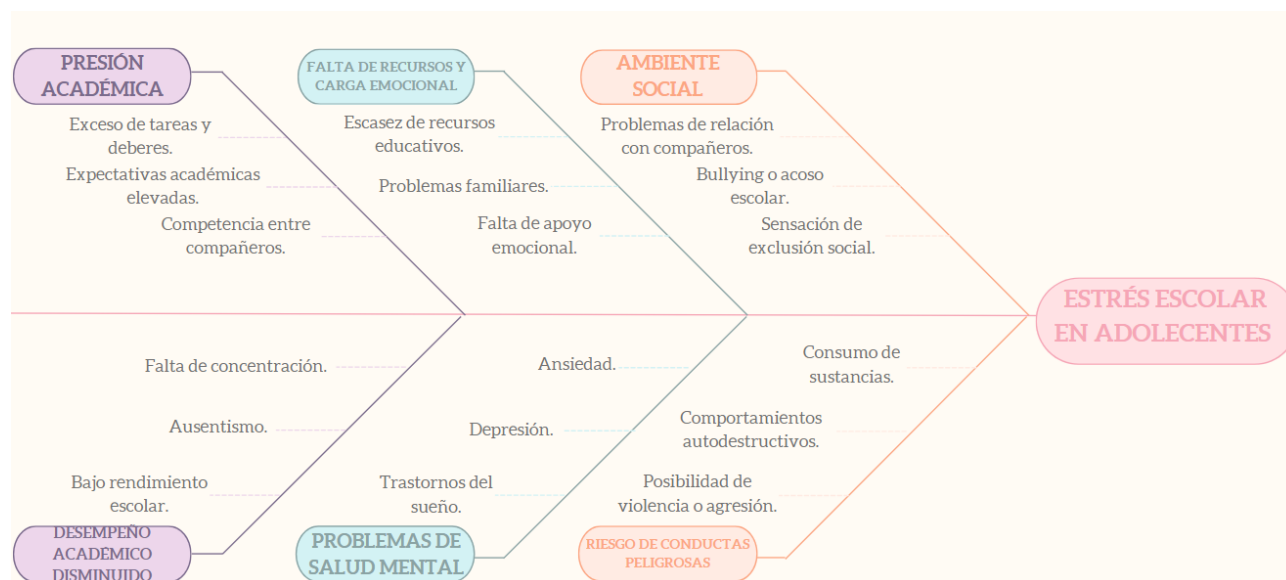
Sin embargo, muchas de nosotras nos encontramos con la falta de este apoyo, lo que agrava aún más nuestra situación. La escasez de recursos y programas de orientación y apoyo psicológico también desempeña un papel importante en el aumento del estrés escolar. La falta de herramientas adecuadas para hacer frente a nuestras preocupaciones puede dejarnos sintiéndonos desprotegidas.

Las consecuencias del estrés escolar pueden ser graves y diversas. En primer lugar, el estrés crónico puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental. La ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales son más comunes entre aquellos que experimentan altos niveles de estrés en la escuela.

Además, el estrés escolar puede afectar nuestro rendimiento académico. La falta de concentración, el ausentismo y el bajo rendimiento son problemas comunes entre nosotras cuando estamos lidiando con el estrés en la escuela. Esto puede tener consecuencias a largo plazo en nuestra educación y en nuestro futuro profesional.

El estrés escolar también puede impactar negativamente nuestras relaciones interpersonales. Los conflictos con compañeras, el aislamiento social y la dificultad para establecer relaciones sólidas pueden ser consecuencias directas del estrés en la escuela. Esto puede crear un círculo vicioso en el que el estrés contribuye a problemas de relación, lo que a su vez aumenta el estrés.

En resumen, el estrés escolar es un problema significativo que afecta a muchas de nosotras en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Las causas de este estrés son diversas e incluyen la presión académica, los problemas de relación, la carga emocional y la falta de recursos y apoyo. Las consecuencias pueden ser graves y afectar nuestra salud mental, nuestro rendimiento académico y nuestras relaciones interpersonales. Es crucial abordar este problema de manera integral, proporcionando apoyo tanto académico como emocional para garantizar nuestro bienestar y éxito en la escuela. La "espina de pescado" nos ayuda a comprender visualmente cómo el estrés escolar nos afecta y a identificar áreas específicas donde podemos necesitar más apoyo y recursos.



1.2. Delimitación del Problema:

¿De qué manera influye el aumento del estrés con la calidad de las relaciones interpersonales en las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín?

1.3. Objetivo General:

Identificar de qué manera influye el aumento del estrés con la calidad de las relaciones interpersonales en las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín

1.4. Objetivos Específicos:

Explorar los factores específicos del entorno escolar en la institución educativa Madre María Mazzarello de Medellín que podrían estar asociados con el aumento del estrés en las

adolescentes, a través de entrevistas en profundidad con estudiantes, personal docente y directivo.

Realizar estudios previos relacionados con el estrés escolar y las relaciones interpersonales en la institución educativa Madre María Mazzarello de Medellín, así como identificar las herramientas y técnicas de investigación más adecuadas para la recopilación de estos datos, con el propósito de establecer una base sólida que garantice la fiabilidad de los resultados obtenidos.

Proponer medidas y estrategias concretas, basadas en los resultados de la investigación, que puedan ser implementadas en la institución educativa Madre María Mazzarello de Medellín, con el fin de mejorar el ambiente escolar y promover el bienestar emocional de las adolescentes, con especial énfasis en fortalecer sus relaciones interpersonales y reducir los niveles de estrés.

1.5. Justificación:

La investigación que estamos llevando a cabo está estrechamente relacionada con un problema que hemos observado en nuestra escuela, el Colegio Madre María Mazzarello de Medellín. Hemos notado que muchas de nuestras compañeras están experimentando niveles altos de estrés, lo cual nos preocupa mucho. Este estrés no solo afecta cómo se sienten las estudiantes individualmente, sino que también está afectando negativamente cómo se llevan entre ellas y con otras personas en la escuela. Esto es importante porque las relaciones interpersonales son fundamentales para nuestro desarrollo emocional y social.

Esta investigación es importante desde el punto de vista científico porque queremos entender muy bien por qué nuestras compañeras están tan estresadas. Queremos identificar las cosas específicas en nuestra escuela que están contribuyendo a que se sientan así. Al entender

mejor estas causas, podremos encontrar maneras de ayudar a reducir el estrés y hacer que la escuela sea un lugar más tranquilo para todas.

Desde una perspectiva pedagógica, esta investigación busca ayudar a los profesores y otros profesionales de la salud mental a saber cómo manejar el estrés en la escuela. Queremos darles herramientas prácticas basadas en evidencia para que puedan ayudarnos mejor. Si entendemos mejor cómo afecta el estrés a las estudiantes en la escuela, podremos encontrar formas de hacer que la escuela sea un lugar más saludable y bueno para aprender.

Además, en términos de tecnología (TIC), esta investigación podría ayudarnos a utilizar herramientas digitales y plataformas en línea para apoyar a nuestras compañeras que están lidiando con el estrés. Las tecnologías de la información y la comunicación pueden ser muy útiles para implementar programas de apoyo y crear comunidades en línea donde podamos ayudarnos mutuamente.

Nuestro interés personal en este tema surge de experiencias vividas y observadas en nuestro entorno cercano. Muchas de nuestras compañeras han enfrentado situaciones de estrés en la escuela, y nos preocupa profundamente su bienestar emocional y su capacidad para desarrollar relaciones interpersonales saludables. Queremos investigar este problema para entender cómo podemos mejorar el ambiente escolar y apoyar a nuestras compañeras de manera más efectiva, sin comprometer la calidad de sus relaciones interpersonales ni su bienestar emocional. En última instancia, aspiramos a contribuir a la creación de entornos educativos más inclusivos, saludables y enriquecedores para todas las estudiantes.

1.6. Antecedentes:

1.6.1. Local:

En el análisis detallado realizado por Karen Adela Díaz Ruiz y Marisol Pacheco Martínez, de la Universidad de Antioquia, se profundiza en las manifestaciones del estrés escolar en estudiantes de colegios de Medellín. Este análisis revela cómo las percepciones de amenaza pueden desencadenar un desequilibrio en el individuo, que se manifiesta a través de una serie de manifestaciones que afectan diversas áreas de su vida.

Las manifestaciones del estrés escolar pueden tener un impacto significativo en el cuerpo, las emociones y las funciones cognitivas de los estudiantes. Se ha observado que estas manifestaciones pueden variar en su naturaleza, desde síntomas físicos como dolores de cabeza y trastornos del sueño, hasta manifestaciones emocionales como ansiedad y depresión. Además, el estrés escolar también puede afectar el comportamiento de los estudiantes, provocando cambios en su conducta, como la irritabilidad, la agresividad o la evitación de situaciones académicas estresantes.

En este contexto, es importante destacar que las reacciones al estrés escolar pueden variar de un individuo a otro, y pueden estar influenciadas por una variedad de factores, incluyendo el nivel de apoyo social disponible, las habilidades de afrontamiento del estudiante y su percepción de control sobre la situación estresante.

Es importante entender que cada persona puede reaccionar de manera diferente al estrés escolar, y esto puede depender de varios factores, como el apoyo social que tienen, sus habilidades para manejar el estrés y cómo perciben el control sobre la situación estresante.

Por lo tanto, entender cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes de colegios en Medellín es muy importante. Esto nos ayuda a identificar y resolver los problemas específicos que causan estrés en las adolescentes. Este análisis nos da una buena idea de cómo estos

problemas afectan sus relaciones con los demás. También nos muestra la importancia de usar estrategias efectivas para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar.

1.6.2. Nacional:

En el contexto del estrés escolar, las relaciones interpersonales emergen como un elemento crucial que influye significativamente en el bienestar emocional de los estudiantes. Observamos que, dentro de las experiencias cotidianas en el entorno educativo, los estudiantes se enfrentan a diversos conflictos y tensiones, muchos de los cuales surgen de sus interacciones con compañeros, educadores y el entorno familiar. Esta interacción dinámica puede ser tanto una fuente de apoyo como un factor desencadenante de estrés, dependiendo de la calidad y la naturaleza de las relaciones.

Se destaca que cuando las condiciones y normas adecuadas para la comunicación y la interacción no están presentes en el entorno escolar, se puede generar estrés adicional para los estudiantes. La falta de un entorno propicio para la socialización y el desarrollo de relaciones positivas puede contribuir al aumento de la presión percibida y a la disminución del bienestar emocional.

Por lo tanto, podemos concluir que las relaciones interpersonales desempeñan un papel crucial en la experiencia del estrés escolar. Comprender la dinámica de estas relaciones y su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes es fundamental para abordar eficazmente el fenómeno del estrés en el contexto educativo.

1.6.3. Internacional:

Un estudio realizado en Canadá, donde se exploró la prevalencia y el impacto del estrés escolar en estudiantes de nivel medio. En este estudio, se encontró que una parte significativa de

la población estudiantil experimentaba estrés en relación con las evaluaciones académicas. Específicamente, se observó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes reportaron sentir ansiedad antes de los exámenes. Este hallazgo resalta la magnitud del estrés que enfrentan los adolescentes canadienses en un contexto escolar, especialmente durante períodos de evaluación.

Además, otro estudio llevado a cabo en siete colegios canadienses proporcionó más información sobre la extensión del estrés escolar entre los estudiantes. Esta investigación involucró a una muestra más amplia de 1091 estudiantes y evaluó actitudes y comportamientos relacionados con el estrés en diversas situaciones escolares. Los resultados revelaron que el 54% de los estudiantes experimentaban estrés en diferentes aspectos de su vida escolar. Este dato subraya aún más la prevalencia del estrés entre los adolescentes y resalta la necesidad de abordar esta problemática de manera efectiva en el entorno educativo.

Estos números preocupantes muestran que el estrés en la escuela es un problema serio en Canadá y puede afectar mucho cómo se sienten emocionalmente los estudiantes y qué tan bien les va en la escuela. Por eso, es muy importante entender qué cosas causan estrés en la escuela y encontrar maneras de lidiar con él. Esto es crucial para asegurarse de que los estudiantes estén bien y puedan aprender de la mejor manera posible.

II. Capítulo: Marco Referencial

El marco referencial ayuda a entender el tema de estudio proporcionando información y teorías relevantes. En este caso, se enfoca en comprender cómo el estrés afecta las relaciones entre las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este análisis considera varios factores que influyen en el estrés de las adolescentes, como las presiones de la escuela y la sociedad. El marco referencial brinda una estructura para explorar cómo estos factores afectan el estrés y las relaciones interpersonales en la institución.

2.1. Marco Contextual

El presente marco contextual tiene como objetivo proporcionar una comprensión exhaustiva del fenómeno del estrés y su relación con la calidad de las relaciones interpersonales entre las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este análisis se basa en una variedad de variables e influencias que definen el entorno educativo y social en el cual se desenvuelven las estudiantes.

El estrés entre adolescentes es un fenómeno complejo que puede ser influenciado por una multitud de factores interrelacionados. En la sociedad contemporánea, las presiones académicas, sociales y familiares pueden contribuir significativamente a la experiencia de estrés entre las jóvenes, impactando en su bienestar emocional y en la calidad de sus relaciones interpersonales.

La Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, como un microcosmos de la sociedad más amplia, enfrenta desafíos únicos en relación con el estrés y las relaciones interpersonales entre sus estudiantes. Esta institución, al igual que muchas otras, se encuentra

inmersa en un entorno dinámico y cambiante que influye en la experiencia educativa y social de las adolescentes.

Para comprender plenamente el fenómeno del estrés entre las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, es crucial considerar sus antecedentes históricos y su evolución a lo largo del tiempo. Los cambios en la estructura familiar, los avances tecnológicos, las transformaciones en el sistema educativo y los movimientos sociales han contribuido a la complejidad del problema y han moldeado las experiencias individuales de las estudiantes.

El contexto sociodemográfico y cultural en el cual se desenvuelven las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín desempeña un papel significativo en la forma en que perciben y gestionan el estrés. Factores como el nivel socioeconómico, la estructura familiar, las normas culturales y las expectativas sociales pueden influir en la experiencia de estrés y en la calidad de las relaciones interpersonales de las jóvenes.

El estrés entre las adolescentes no solo tiene repercusiones físicas, sino también psicológicas y emocionales. La ansiedad, la depresión, la baja autoestima y otros problemas de salud mental pueden surgir como consecuencia del estrés crónico, afectando negativamente su capacidad para relacionarse de manera saludable con sus pares y con los adultos en su entorno educativo.

El estrés entre las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín no solo afecta su bienestar emocional, sino también su rendimiento académico y su desarrollo integral. El estrés crónico puede interferir con su capacidad para concentrarse, aprender y participar activamente en el proceso educativo, lo que a su vez puede tener efectos duraderos en su futuro académico y profesional.

Para abordar de manera efectiva el problema del estrés y las relaciones interpersonales entre las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, es necesario recurrir a una variedad de perspectivas teóricas y enfoques de investigación. Desde la psicología y la sociología hasta la educación y la salud pública, diversas disciplinas pueden ofrecer información valiosa sobre los factores que contribuyen al estrés y las estrategias para mitigarlo.

La investigación sobre el estrés y las relaciones interpersonales en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín es de vital importancia tanto a nivel local como global. Al comprender los factores que influyen en la experiencia de estrés de las adolescentes y su impacto en sus relaciones interpersonales, se pueden desarrollar intervenciones y políticas efectivas para promover su bienestar emocional y su desarrollo saludable.

En conclusión, el fenómeno del estrés entre las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín es un problema complejo que requiere una atención cuidadosa y multidisciplinaria. Al identificar los factores subyacentes y desarrollar estrategias de intervención basadas en evidencia, se puede trabajar hacia la creación de un entorno escolar más saludable y de apoyo para todas las estudiantes.

Este marco contextual proporciona una base sólida para la investigación futura sobre el tema, destacando la importancia de considerar no solo los aspectos individuales del estrés, sino también sus dimensiones sociales, culturales y estructurales. Al abordar este problema de manera integral, se puede contribuir significativamente al bienestar y al éxito académico de las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín y más allá.

2.2. Marco Teórico

El marco teórico es el sustento conceptual sobre el cual se fundamenta el estudio del impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este marco se estructura a través de diversas teorías psicológicas que permiten explorar cómo el estrés afecta las dinámicas sociales en el contexto educativo. A continuación, se detallan las teorías más relevantes y su aplicación específica a este estudio.

La teoría del estrés, desarrollada por Richard Lazarus y Susan Folkman, postula que el estrés resulta de una evaluación cognitiva donde un evento es percibido como una amenaza o desafío en relación con los recursos disponibles para afrontarlo. Esta teoría es esencial para entender cómo las adolescentes de la institución perciben y manejan el estrés escolar. La evaluación cognitiva de las situaciones estresantes impacta directamente en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales. En este sentido, esta teoría ayuda a explicar cómo las percepciones de estrés influyen en las interacciones sociales y cómo estas, a su vez, pueden exacerbar o mitigar los efectos del estrés. teoría del estrés de Lazarus y Folkman es una de las más influyentes en el campo de la psicología del estrés.

La teoría del apego, formulada por John Bowlby, destaca la importancia de los vínculos afectivos tempranos en el desarrollo emocional y en la capacidad para establecer relaciones saludables. Esta teoría permite analizar cómo las experiencias de apego temprano pueden influir en la respuesta al estrés y en la calidad de las relaciones interpersonales en la adolescencia. En el contexto de este estudio, el apego puede actuar como un factor protector o de riesgo en la forma en que las adolescentes enfrentan el estrés escolar y en la calidad de sus relaciones con sus compañeros y figuras de autoridad.

La teoría del intercambio social, propuesta por Harold Kelley y John Thibaut, plantea que las relaciones interpersonales se basan en un análisis de costos y beneficios. Esta perspectiva es útil para examinar cómo el estrés puede alterar la percepción de las relaciones, llevando a las adolescentes a reevaluar el valor de sus interacciones en función del equilibrio percibido entre lo que dan y lo que reciben. Esto puede afectar la estabilidad y calidad de sus relaciones, especialmente en un entorno de alta presión como el escolar.

La teoría de la ecología del desarrollo de Urie Bronfenbrenner propone que el desarrollo humano está influido por múltiples contextos sociales, culturales y ambientales que interactúan entre sí. Esta teoría es particularmente relevante para explorar cómo el estrés en el entorno escolar se entrelaza con otros sistemas y contextos en la vida de las adolescentes, como la familia y la comunidad. Este enfoque sistémico permite una comprensión más completa de cómo diferentes factores externos pueden amplificar o reducir el impacto del estrés en las relaciones interpersonales.

Estas teorías y sus respectivos teóricos ofrecen una base sólida para el estudio del impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Al integrar estas perspectivas teóricas en el diseño y análisis de la investigación, podemos obtener una comprensión más completa y profunda del fenómeno en cuestión. Además, estas teorías proporcionan un marco conceptual para la identificación de variables clave, el desarrollo de hipótesis y la interpretación de los hallazgos, permitiendo así una investigación rigurosa y significativa sobre este importante tema.

2.3. Marco Conceptual

El marco conceptual que delineamos busca proporcionar una comprensión sólida y completa de cómo el aumento del estrés escolar incide en la calidad de las relaciones interpersonales entre las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este marco se desarrolla a través de diversas categorías, cada una de las cuales aborda aspectos específicos que influyen en esta interacción. Desde la comprensión del estrés escolar hasta la exploración de los factores que influyen en la calidad de las relaciones interpersonales, cada categoría se enriquece con las contribuciones de autores contemporáneos que han explorado estas dinámicas en el contexto actual.

2.3.1. Estrés escolar: El estrés escolar es una realidad que afecta profundamente a estudiantes de todos los niveles educativos, desde la escuela primaria hasta la universidad. Este fenómeno surge cuando las exigencias y presiones asociadas con la vida académica se vuelven abrumadoras y sobrepasan la capacidad de los estudiantes para manejarlas de manera efectiva.

Una de las principales fuentes de estrés escolar es la carga académica. Los estudiantes se enfrentan a múltiples exámenes, tareas y proyectos simultáneamente, lo que puede generar ansiedad y presión para cumplir con estándares elevados de desempeño. Según Kelly et al. (2020), esta carga académica puede estar relacionada con niveles significativos de estrés entre los estudiantes, especialmente cuando se combinan con expectativas sociales y familiares.

La competencia académica también desempeña un papel crucial, ya que muchos estudiantes se sienten presionados por destacarse entre sus compañeros y alcanzar ciertas expectativas impuestas por el sistema educativo o por sus propias metas personales. Investigaciones recientes de Chen et al. (2021) han señalado que la percepción de la competencia académica puede aumentar los niveles de estrés entre los estudiantes, especialmente en entornos altamente competitivos.

Además de la carga académica, las expectativas externas ejercen una influencia significativa. Padres, maestros y compañeros a menudo tienen expectativas elevadas sobre el rendimiento y comportamiento de los estudiantes, lo que puede crear una sensación de presión para cumplir con estas expectativas. Esta presión puede intensificarse en entornos competitivos o cuando los estudiantes sienten la necesidad de impresionar a figuras de autoridad o a sus propios compañeros.

El estrés escolar también puede originarse a partir de problemas de adaptación. Por ejemplo, los estudiantes que enfrentan cambios significativos, como mudarse a una nueva escuela o hacer la transición a un nivel educativo superior, pueden experimentar ansiedad y estrés debido a la incertidumbre y la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno.

Las interacciones sociales en la escuela también pueden ser una fuente de estrés. La presión para encajar en ciertos grupos sociales o para mantener relaciones positivas con compañeros puede generar ansiedad en algunos estudiantes, especialmente aquellos que luchan con habilidades sociales o que son objeto de intimidación o exclusión.

La autoexigencia también contribuye al estrés escolar. Algunos estudiantes se imponen estándares muy altos y son demasiado críticos consigo mismos, lo que puede llevar a sentimientos de frustración y ansiedad si no cumplen con sus propias expectativas.

Finalmente, las dificultades emocionales subyacentes, como la ansiedad, la depresión o la baja autoestima, pueden aumentar la vulnerabilidad al estrés escolar. Estas condiciones pueden dificultar aún más la capacidad de los estudiantes para hacer frente a las demandas académicas y sociales, contribuyendo a un ciclo de estrés y dificultades emocionales.

2.3.2. La calidad de las relaciones interpersonales: La calidad de las relaciones interpersonales en el entorno escolar es un factor crucial que influye en el bienestar emocional y social de los estudiantes. Estas relaciones se refieren a la naturaleza y satisfacción percibida en las interacciones con compañeros, profesores y otros miembros de la comunidad educativa. Investigaciones recientes, como las de Buhrmester y Furman (2019) y Laursen y Collins (2018), han destacado la importancia de relaciones interpersonales saludables en el desarrollo socioemocional de los adolescentes.

La calidad de las relaciones interpersonales puede ser un factor protector contra el estrés escolar. Cuando los estudiantes se sienten conectados y apoyados por sus pares y figuras de autoridad en la escuela, tienen una mayor capacidad para hacer frente a las demandas académicas y sociales. Estas relaciones proporcionan un sentido de pertenencia, apoyo emocional y oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, lo que puede tener efectos positivos en la autoestima, la confianza en sí mismos y la capacidad de adaptación de los estudiantes.

Sin embargo, las relaciones interpersonales también pueden ser una fuente de estrés si son conflictivas o insatisfactorias. Los conflictos con compañeros, el acoso escolar y la exclusión social pueden generar ansiedad y malestar emocional en los estudiantes, afectando negativamente su bienestar y rendimiento académico. Investigaciones como las de Gini y Pozzoli (2018) han demostrado que el acoso escolar está asociado con niveles elevados de estrés y problemas emocionales entre los estudiantes.

La calidad de las relaciones interpersonales también puede influir en la percepción de apoyo social y la capacidad de afrontamiento de los estudiantes. Estudios recientes, como los de Holt-Lunstad et al. (2020), han demostrado que el apoyo social puede mitigar los efectos negativos del estrés en la salud mental y física de los individuos. Cuando los estudiantes tienen

relaciones sólidas y de apoyo en la escuela, están mejor equipados para hacer frente a los desafíos y adversidades que puedan enfrentar en su vida académica y personal.

En resumen, la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno escolar desempeña un papel crucial en el bienestar de los estudiantes. Estas relaciones pueden actuar como un recurso de afrontamiento eficaz frente al estrés escolar, proporcionando apoyo emocional, sentido de pertenencia y oportunidades para el desarrollo personal y social. Sin embargo, también pueden ser una fuente de estrés si son conflictivas o insatisfactorias. Por lo tanto, es importante fomentar un ambiente escolar que promueva relaciones interpersonales positivas y de apoyo entre los estudiantes, lo que contribuirá a su bienestar general y éxito académico.

III. Capítulo: Metodología de la Investigación

La metodología de investigación adoptada en este proyecto se enfoca en comprender el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Utilizando un enfoque cualitativo, se llevan a cabo entrevistas en profundidad, diarios de campo y revisión de documentos para explorar las experiencias y percepciones de las participantes. Se busca entender las causas subyacentes y los mecanismos que influyen en estos fenómenos mediante un enfoque explicativo, complementado con un método inductivo que permite identificar patrones emergentes a partir de datos empíricos. Esta metodología integral se propone ofrecer una comprensión profunda del tema, con el objetivo de orientar posibles acciones y políticas futuras.

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Enfoque Cualitativo

El enfoque cualitativo en este estudio está diseñado para explorar en profundidad las experiencias subjetivas de las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín. Este enfoque se centra en obtener una comprensión detallada de cómo el estrés afecta las relaciones interpersonales desde la perspectiva de los participantes. Mediante entrevistas en profundidad con estudiantes, docentes y personal directivo, se pretende capturar la riqueza y complejidad de las experiencias individuales. Estas entrevistas permitirán revelar no solo los síntomas del estrés, sino también los factores contextuales específicos del entorno escolar que influyen en el bienestar emocional de las adolescentes.

La metodología cualitativa facilita una inmersión en las vivencias y percepciones de los participantes, permitiendo una comprensión más matizada del impacto del estrés. Este enfoque es crucial para identificar aspectos que podrían no ser evidentes a través de métodos cuantitativos, tales como los matices en las relaciones interpersonales y las emociones que las adolescentes experimentan. Al profundizar en sus relatos personales, el estudio busca entender cómo el estrés afecta su vida cotidiana y sus interacciones con sus pares y el personal educativo.

Además de las entrevistas, se utilizarán diarios de campo y revisión de documentos para enriquecer la comprensión del fenómeno. Los diarios de campo ofrecerán una visión adicional de las dinámicas diarias en la institución, mientras que la revisión de documentos proporcionará un contexto histórico y contextual para interpretar los hallazgos. Esta triangulación de datos fortalecerá la validez de los resultados y permitirá una interpretación más completa de las experiencias estudiadas.

3.1.2. Alcance Explicativo

El alcance explicativo del estudio se centra en desentrañar las causas y mecanismos subyacentes del estrés en las adolescentes y su impacto en las relaciones interpersonales. En lugar de limitarse a describir los fenómenos observados, este enfoque busca comprender las dinámicas profundas que explican cómo y por qué se manifiestan los niveles de estrés en el contexto escolar. Se investigarán factores como las demandas académicas, las expectativas sociales y el apoyo emocional disponible, con el objetivo de identificar sus efectos sobre la calidad de las relaciones interpersonales de las estudiantes.

Este enfoque permite explorar las interacciones entre diferentes variables y cómo estas interactúan para influir en el bienestar de las adolescentes. Al analizar las causas subyacentes y los mecanismos del estrés, el estudio proporciona una visión holística de las dinámicas escolares

que afectan a las estudiantes. Este conocimiento es crucial para desarrollar intervenciones que aborden no solo los síntomas del estrés, sino también los factores que lo provocan.

El alcance explicativo del proyecto busca ofrecer una comprensión profunda de las relaciones causales y los procesos subyacentes que afectan el estrés y las relaciones interpersonales. Esto incluye la identificación de factores de riesgo y protección, así como la evaluación de cómo las políticas escolares y los programas de apoyo impactan en el bienestar emocional de las adolescentes. La investigación aspira a generar recomendaciones prácticas que puedan mejorar las condiciones dentro de la institución educativa y promover un entorno más saludable para las estudiantes.

3.1.3. Diseño de Investigación Documental

El diseño de investigación documental se basa en una revisión exhaustiva de la literatura académica sobre estrés y relaciones interpersonales en adolescentes. Este análisis incluye libros, artículos científicos y otros materiales relevantes para contextualizar el estudio dentro del marco teórico existente. La revisión documental permite identificar teorías relevantes, antecedentes empíricos y enfoques metodológicos previos que informan la formulación de preguntas de investigación y la definición de objetivos del estudio.

A través de esta revisión, se establecen las bases teóricas del estudio y se identifican vacíos de conocimiento que la investigación actual puede abordar. Este enfoque documental no solo proporciona un fundamento sólido para la investigación, sino que también orienta la selección de instrumentos de recolección de datos y el desarrollo de categorías de análisis. La integración de la evidencia documental en el proceso investigativo fortalece la validez y la fiabilidad de los resultados, al basar el estudio en una comprensión sólida del contexto teórico y empírico.

El análisis de la literatura también ayuda a contextualizar los hallazgos dentro de un marco más amplio y a identificar posibles direcciones para futuras investigaciones. Este diseño documental es esencial para garantizar que el estudio esté bien fundamentado y que sus resultados contribuyan significativamente al conocimiento existente sobre el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes.

3.1.4. Método Inductivo

El método inductivo aplicado en esta investigación se enfoca en la recopilación y análisis de datos empíricos para comprender el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes. A diferencia del enfoque deductivo, que parte de teorías generales, el método inductivo se basa en la observación y el análisis de datos específicos para desarrollar conclusiones y teorías a partir de los hallazgos. Este enfoque permite una exploración profunda y flexible del fenómeno estudiado, adaptándose a las complejidades y matices que emergen de las experiencias de las participantes.

El proceso inductivo comienza con la recopilación detallada de información a través de entrevistas en profundidad, observaciones y análisis de documentos. Este enfoque permite identificar patrones, tendencias y relaciones emergentes que pueden no ser evidentes en una etapa temprana. La capacidad del método inductivo para revelar aspectos no anticipados y proporcionar una comprensión rica y matizada del fenómeno es fundamental para la interpretación contextualizada de los datos.

El análisis inductivo implica una revisión sistemática de la información recopilada, donde las conclusiones se derivan directamente de los datos empíricos. Este proceso es flexible y abierto, permitiendo la construcción gradual de conocimientos a medida que se profundiza en el análisis. El uso del método inductivo asegura que las interpretaciones y recomendaciones del

estudio estén firmemente basadas en la evidencia empírica, contribuyendo a una comprensión integral del impacto del estrés en las relaciones interpersonales.

3.2 Población y Muestra

La Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, situada en el barrio de Caicedo, Medellín, Antioquia, representa un entorno singular para la educación de adolescentes. Esta institución acoge exclusivamente a estudiantes del sexo femenino, desde sexto hasta onceavo grado. Analizar la distribución por edades de esta población puede proporcionar valiosa información para comprender mejor las dinámicas escolares, particularmente en el contexto del estrés escolar y su impacto en las relaciones interpersonales de las estudiantes.

La Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, ubicada en el barrio de Caicedo, Medellín, Antioquia, acoge exclusivamente a adolescentes del sexo femenino. La población estudiantil, en su diversidad de edades, se distribuye aproximadamente de la siguiente manera:

La mayoría de las estudiantes, con un **33.7%**, tienen 13 años, seguidas de cerca por aquellas de 12 años, que conforman el **27.6%**. Las adolescentes de 14 años también están representadas significativamente, con un **27.3%**. El grupo de 15 años representa el **22.8%** de la población, mientras que el porcentaje disminuye gradualmente para las estudiantes de 16 años, que constituyen el **18.4%**, y las de 17 años, que representan el **6.8%**.

Esta distribución porcentual revela una concentración notable en los primeros años de la adolescencia, con un ligero descenso en los grupos de mayor edad. Este patrón demográfico puede tener implicaciones significativas en las dinámicas escolares, incluyendo la forma en que

las estudiantes experimentan y gestionan el estrés relacionado con las demandas académicas y cómo estas edades influyen en las relaciones interpersonales dentro de la institución.

La exclusividad de género en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín puede influir en la dinámica escolar y en las interacciones entre las estudiantes y el personal educativo. Este ambiente exclusivamente femenino puede proporcionar un espacio seguro y de apoyo donde las estudiantes pueden desarrollar su identidad, explorar sus intereses y establecer relaciones significativas con sus compañeras y con el personal educativo. Sin embargo, también puede presentar desafíos únicos, como las presiones sociales y las expectativas de género, que pueden contribuir al estrés escolar y afectar las relaciones interpersonales dentro de la comunidad estudiantil.

La ubicación física de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín en el barrio de Caicedo, Medellín, Antioquia, puede tener un impacto significativo en la composición socioeconómica y cultural de su población estudiantil. El contexto urbano y la diversidad de la comunidad circundante pueden enriquecer la experiencia educativa de las estudiantes al proporcionarles acceso a una variedad de recursos, oportunidades y perspectivas. Sin embargo, también puede presentar desafíos, como la falta de acceso a servicios de apoyo y la exposición a factores de riesgo socioeconómicos que pueden contribuir al estrés escolar y afectar las relaciones interpersonales.

La comprensión de la población estudiantil, sus características, ubicación y las dinámicas relacionadas con el estrés escolar y las relaciones interpersonales es fundamental para diseñar intervenciones educativas efectivas y promover un ambiente escolar saludable y de apoyo. La Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín ofrece un entorno único para el

crecimiento y desarrollo de las adolescentes, y es importante aprovechar esta oportunidad para fomentar el bienestar y el éxito académico de todas las estudiantes.

La muestra seleccionada para el estudio está compuesta por un total de 18 estudiantes. Estas estudiantes fueron seleccionadas para representar una variedad de edades y grados escolares, desde séptimo hasta onceavo grado, con el objetivo de obtener una muestra representativa de la población estudiantil en la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Este enfoque de selección permite capturar una diversidad de experiencias y perspectivas que son representativas de la población estudiantil en su conjunto.

En cuanto al tamaño de la población, se establece en un total de 365 adolescentes dentro de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Al comparar el tamaño de la muestra con el tamaño de la población, podemos observar que la muestra de 18 estudiantes representa una proporción relativamente pequeña de la población total.

Específicamente, la muestra representa aproximadamente el 4.93% de la población total de adolescentes dentro de la institución educativa. Esta proporción proporciona una medida de la representatividad de la muestra en relación con la población estudiantil más amplia. Aunque la muestra es limitada en tamaño, se seleccionó con cuidado para asegurar que capturara una variedad de experiencias relevantes para el estudio sobre estrés escolar y relaciones interpersonales.

3.2.1. Muestreo Probabilístico Estratificado Aleatorio

El muestreo es una fase crucial en cualquier investigación, ya que afecta directamente la validez y la generalización de los resultados obtenidos. Para seleccionar la muestra de participantes en este estudio, se optó por un enfoque de muestreo probabilístico estratificado

aleatorio. Esta elección metodológica se sustenta en la teoría del muestreo y busca garantizar la representatividad de la muestra en relación con la población estudiantil de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

El muestreo estratificado se fundamenta en el principio de que la población puede dividirse en subgrupos o estratos con características similares. En nuestro caso, los estratos se definieron en función del grado escolar de los estudiantes (séptimo, octavo, noveno, décimo y onceavo grado). Esta división estratificada se apoya en la teoría sociológica, que reconoce la heterogeneidad de la población estudiantil en términos de edad, madurez y experiencias educativas, y reconoce la importancia de capturar esta variabilidad en la muestra.

El muestreo aleatorio dentro de cada estrato se basa en la teoría de la probabilidad, que establece que cada miembro de la población tiene una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado en la muestra. Esta técnica se sustenta en la estadística y en la teoría de la inferencia, que enfatiza la importancia de la aleatoriedad en la selección de la muestra para garantizar la validez de las conclusiones y la generalización de los resultados.

La combinación de muestreo probabilístico, estratificado y aleatorio permite mitigar varios tipos de sesgos, como el sesgo de selección y el sesgo de estrato. Además, este enfoque metodológico facilita la obtención de una muestra representativa y equitativa de la población estudiantil en su conjunto, lo que aumenta la validez externa y la generalización de los hallazgos del estudio.

En resumen, el muestreo probabilístico estratificado aleatorio se fundamenta en sólidos principios teóricos de la sociología, la estadística y la teoría de la inferencia, y se seleccionó con el objetivo de garantizar la validez y la representatividad de los resultados obtenidos en nuestro

estudio sobre el impacto del estrés escolar en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

3.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

3.3.1. Entrevistas a Profundidad

Las entrevistas a profundidad son una técnica de investigación cualitativa crucial para explorar en detalle las percepciones y experiencias de los participantes. En el estudio del impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, estas entrevistas permiten obtener información rica y contextualizada sobre las dinámicas emocionales y sociales en el entorno escolar. La flexibilidad inherente a esta técnica facilita el descubrimiento de temas emergentes y proporciona un espacio para que los participantes compartan sus experiencias de manera libre, lo que resulta en datos más completos y significativos.

La aplicación de entrevistas a profundidad requiere una planificación meticulosa, incluyendo la definición clara de los objetivos, la selección adecuada de participantes y el desarrollo de un guion flexible. Este enfoque garantiza que se aborden los temas relevantes sin restringir la capacidad de los participantes para expresar sus perspectivas. Durante las entrevistas, se establece un ambiente de confianza y empatía, lo que permite una interacción abierta y sincera. Posteriormente, los datos se analizan de manera rigurosa mediante técnicas de codificación y categorización para identificar patrones y temas recurrentes.

Desde una perspectiva teórica, las entrevistas a profundidad se basan en el constructivismo y el interaccionismo simbólico. El constructivismo sugiere que la realidad se construye socialmente a través de las interpretaciones individuales, mientras que el

interaccionismo simbólico enfatiza el papel de los significados en la construcción de la realidad social. Estas teorías fundamentan la técnica al proporcionar una base para explorar cómo las percepciones del estrés y las relaciones interpersonales influyen en las experiencias de los adolescentes en el entorno escolar.

La justificación de utilizar entrevistas a profundidad radica en su capacidad para captar la complejidad de las experiencias individuales y colectivas en relación con el estrés y las relaciones interpersonales. Preguntas abiertas, como “¿Cómo describirías tu experiencia general en la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín?” o “¿Cómo te sientes cuando estás estresada?”, permiten una comprensión más profunda y contextualizada del fenómeno estudiado. Esta técnica no solo proporciona datos detallados, sino que también facilita el desarrollo de intervenciones basadas en una comprensión holística de las experiencias de los participantes.

3.3.2. Diario de Campo

El diario de campo es una técnica cualitativa que permite al investigador registrar sistemáticamente observaciones, experiencias y reflexiones durante el trabajo de campo. En el contexto del estudio sobre el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de los adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello de Medellín, el diario de campo es esencial para capturar las interacciones y comportamientos en el entorno escolar. Esta técnica proporciona un registro detallado y matizado de los fenómenos observados, facilitando la comprensión del contexto y las dinámicas emocionales.

Para asegurar la calidad de los datos, se inicia con la definición de un esquema de observación que guíe al investigador sobre los aspectos a observar. Durante las observaciones, se realiza un registro sistemático de eventos, comportamientos y diálogos. Posteriormente, las

anotaciones se revisan y analizan para identificar patrones y temas recurrentes. Este proceso incluye técnicas de codificación y categorización para organizar los datos y generar una visión detallada del fenómeno estudiado.

El diario de campo se fundamenta en la teoría etnográfica y el interaccionismo simbólico. La teoría etnográfica destaca la importancia de entender el comportamiento humano en su contexto natural, mientras que el interaccionismo simbólico se enfoca en los significados y símbolos en la construcción de la realidad social. Estas teorías apoyan la técnica al permitir una comprensión más profunda de cómo el estrés y las relaciones interpersonales se manifiestan en el entorno escolar.

La justificación para utilizar el diario de campo se basa en su capacidad para documentar las dinámicas del entorno escolar y cómo afectan el estrés y las relaciones interpersonales. Ejemplos de observaciones como “Al inicio del recreo, se observa a Valentina apartada y distraída” ilustran cómo el estrés impacta el comportamiento y las relaciones. Esta técnica complementa otras formas de recolección de datos al ofrecer una perspectiva directa y contextualizada, crucial para el análisis integral del fenómeno estudiado.

3.3.3. Revisión de Documentos

La revisión de documentos es una técnica que implica el análisis sistemático de materiales escritos relevantes para el tema de estudio. En el proyecto sobre el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, esta técnica permite contextualizar el estudio mediante la recopilación y análisis de información existente sobre el estrés escolar y las dinámicas interpersonales. La revisión de documentos proporciona una base sólida para el análisis comparativo y la interpretación de datos, enriqueciendo la comprensión del fenómeno investigado.

El proceso de revisión de documentos incluye la búsqueda exhaustiva de fuentes relevantes, la lectura crítica y el análisis detallado de la información. Los documentos se codifican y categorizan para identificar patrones y temas significativos. Esta técnica no solo ayuda a contextualizar el estudio, sino que también facilita la identificación de lagunas en la literatura existente y orienta la formulación de preguntas de investigación.

La teoría de la investigación documental respalda esta técnica al enfatizar la importancia de analizar materiales escritos para obtener una comprensión profunda de un fenómeno. En este contexto, la revisión de documentos ayuda a identificar y analizar factores específicos del entorno escolar que afectan el estrés y las relaciones interpersonales. Los hallazgos, como la “presión académica” y el “apoyo emocional insuficiente”, complementan y validan los datos obtenidos mediante otras técnicas, proporcionando una visión integral del problema.

La aplicación de la revisión de documentos es crucial para garantizar una base sólida y contextualizada para el análisis del estrés escolar. Por ejemplo, la revisión de un informe sobre la salud mental en la educación ayuda a correlacionar los datos con observaciones y entrevistas previas. Esta técnica no solo proporciona información valiosa, sino que también fundamenta las intervenciones y estrategias para mejorar el bienestar emocional y las relaciones interpersonales de las adolescentes en la institución educativa.

3.4. Análisis de Resultados

3.4.1. Estrés Escolar

Las entrevistas a profundidad proporcionan una visión detallada del estrés escolar en diferentes edades. A los 12 años, los estudiantes muestran síntomas físicos del estrés, como dolores de cabeza y malestar estomacal, atribuibles a la transición hacia la adolescencia y el

ajuste a nuevas demandas académicas. A los 13 años, los estudiantes experimentan un aumento en la preocupación por el futuro y las expectativas académicas, evidenciado por una mayor manifestación de síntomas físicos y emocionales. A los 14 años, el estrés se intensifica, reflejando los desafíos de la búsqueda de identidad y la presión académica. Los síntomas se vuelven más prominentes y complejos, con los estudiantes luchando por equilibrar sus responsabilidades académicas con su desarrollo personal. A los 15 años, los adolescentes muestran una mayor capacidad para manejar el estrés, pero la presión relacionada con las transiciones académicas y sociales sigue siendo significativa. A los 16 años, el estrés se manifiesta en forma de presión académica y preocupación por el futuro, mientras que a los 17 años, los estudiantes enfrentan una combinación de anticipación por el futuro y nostalgia por el pasado, con el estrés asociado a las decisiones sobre educación superior y empleo.

El diario de campo revela cómo el estrés escolar afecta a los estudiantes en su vida diaria. Las observaciones de la semana indican que las variaciones en los estados de ánimo de los estudiantes, desde la participación activa en clase hasta la soledad durante el almuerzo, reflejan cómo las presiones académicas y sociales influyen en su bienestar. El compromiso con el aprendizaje en el aula y las interacciones durante el recreo muestran cómo el estrés puede afectar la concentración y la participación. Las diferencias individuales en el comportamiento y el estado de ánimo subrayan la complejidad de la experiencia escolar y la necesidad de abordar el estrés desde un enfoque holístico.

La revisión de documentos proporciona evidencia adicional sobre el impacto del estrés escolar. Los estudios confirman que la presión académica, como la carga de trabajo y los exámenes, genera ansiedad y afecta el bienestar emocional de los estudiantes. El documento sobre estrategias para afrontar el estrés destaca la importancia de técnicas como el

establecimiento de metas realistas y el manejo del tiempo para reducir los niveles de estrés. El artículo sobre factores psicosociales del estrés subraya el papel del apoyo social en la mitigación del estrés, resaltando cómo las relaciones positivas pueden servir como un factor protector crucial.

3.4.2. Relaciones interpersonales

Las entrevistas a profundidad ofrecen una visión detallada de las relaciones interpersonales y cómo evolucionan con la edad. A los 12 años, los estudiantes comienzan a desarrollar una mayor conciencia de las dinámicas sociales, experimentando tanto apoyo como tensión en sus relaciones con compañeros y adultos. A los 13 años, las interacciones se vuelven más complejas, con una mayor preocupación por la percepción social y la presión de las expectativas. A los 14 años, la búsqueda de identidad intensifica los conflictos en las relaciones interpersonales, mostrando cómo los estudiantes enfrentan desafíos en sus conexiones con los demás y en su auto-percepción. A los 15 años, aunque los adolescentes muestran una mayor capacidad para gestionar sus relaciones, todavía enfrentan dificultades debido a las expectativas académicas y sociales. A los 16 y 17 años, las relaciones interpersonales siguen desempeñando un papel crucial, con estudiantes enfrentando la transición a la adultez y lidiando con la presión de mantener relaciones significativas mientras navegan por los desafíos de la vida adulta emergente.

El diario de campo destaca la importancia de las relaciones interpersonales en el entorno escolar. Las observaciones durante el recreo y el almuerzo muestran la diversidad de interacciones sociales y cómo estas impactan el bienestar de los estudiantes. La presencia de estudiantes comiendo solas destaca la necesidad de promover la inclusión y el apoyo emocional en la escuela. La teoría de la identidad de Erikson y la teoría del aprendizaje social de Bandura

proporcionan marcos útiles para entender cómo las interacciones sociales y el entorno escolar influyen en el desarrollo social y emocional de los estudiantes.

La revisión de documentos refuerza la importancia de las relaciones interpersonales en la experiencia escolar. Los estudios indican que las relaciones con compañeros, profesores y familiares influyen en la percepción y manejo del estrés. El artículo sobre factores psicosociales del estrés escolar resalta la importancia del apoyo social como un factor protector, mostrando cómo las relaciones positivas pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar las demandas académicas y sociales. La identificación de los factores desencadenantes del estrés y las estrategias para afrontarlo subraya la necesidad de un enfoque integral para apoyar el bienestar emocional y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

IV. Capítulo: Producto, Resultados y Conclusiones

4.1. Producto

Durante nuestra investigación, exploramos diversas soluciones y productos. Sin embargo, descubrimos que el folleto era la opción más adecuada. Este folleto no solo ofrece una guía práctica y accesible, sino que también proporciona técnicas concretas y efectivas para manejar el estrés y mejorar las habilidades interpersonales. Es una herramienta perfecta para aquellas que necesitan orientación sin complicaciones, ayudando a prevenir y reducir el impacto del estrés escolar y promoviendo relaciones más saludables en el entorno educativo.

Este folleto está diseñado específicamente para ayudar a las estudiantes de esta institución a manejar el estrés relacionado con la vida escolar y mejorar sus habilidades en las relaciones interpersonales. Ofrece estrategias prácticas y efectivas para enfrentar los desafíos académicos y sociales que enfrentan las adolescentes en su entorno educativo.

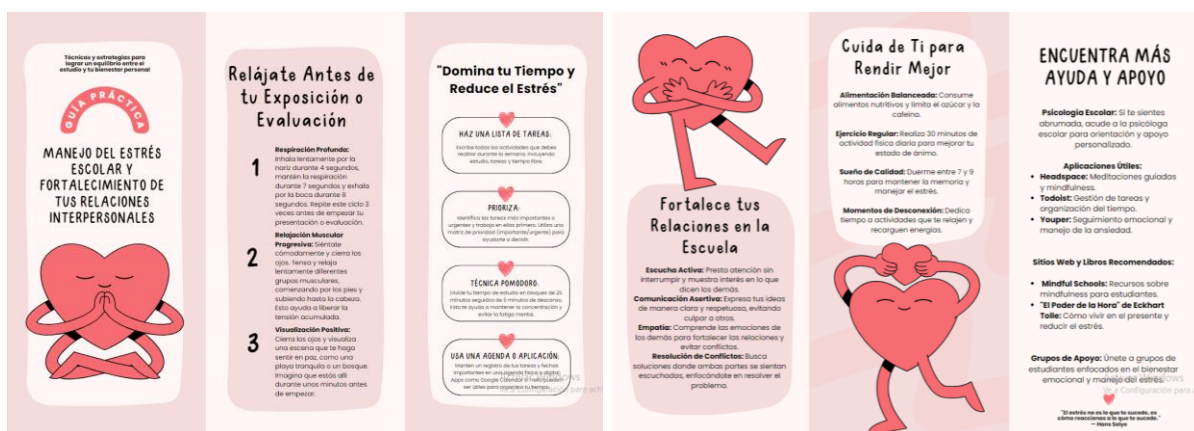
El folleto proporciona consejos sobre cómo practicar la escucha activa, una habilidad fundamental que mejora la comunicación al prestar atención y mostrar interés genuino en lo que dicen las compañeras y docentes. También enseña la comunicación asertiva, que ayuda a expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, evitando malentendidos que pueden surgir en el contexto escolar. La empatía es otro aspecto clave abordado, ya que fomenta la comprensión de las emociones de los demás, fortaleciendo las relaciones y previniendo conflictos innecesarios entre las estudiantes.

Además, el folleto aborda la importancia de mantener una alimentación balanceada y realizar ejercicio regular para contribuir a un estado de bienestar general. Se recomienda dormir entre 7 y 9 horas por noche para mejorar la memoria y la concentración, aspectos cruciales para el

rendimiento académico. También se sugiere dedicar tiempo a actividades de desconexión que ayuden a recargar energías y reducir el estrés, lo cual es vital en el contexto educativo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Para proporcionar apoyo adicional, se incluyen recursos como la consejería escolar disponible en la institución, aplicaciones útiles para el manejo del estrés y la organización del tiempo, así como sitios web y libros recomendados que ofrecen más información sobre mindfulness y técnicas de reducción del estrés. Este folleto está dirigido a las estudiantes de secundaria y preparatoria de la Institución Educativa Madre María Mazzarello que buscan mejorar su bienestar emocional y sus habilidades interpersonales, así como a cualquier miembro de la comunidad escolar interesado en mejorar su calidad de vida y relaciones en el entorno educativo.

Con esta guía, se espera contribuir al desarrollo integral de las adolescentes, promoviendo un ambiente escolar más saludable y de apoyo, en línea con los objetivos de la investigación sobre el estrés y las relaciones interpersonales en la Institución Educativa Madre María Mazzarello.



4.2. Resultados

Los resultados obtenidos a través de la encuesta sobre el folleto "Guía Práctica: Manejo del Estrés Escolar y Fortalecimiento de tus Relaciones Interpersonales" evidencian la eficacia del recurso en el contexto educativo.

4.2.1. Estrés Escolar

En esta categoría, el 100% de las participantes consideraron que el folleto fue útil para manejar el estrés. Este nivel de aceptación generalizada indica que las estrategias propuestas han sido bien recibidas y aplicadas por las estudiantes. La evaluación positiva del 90% de las encuestadas sobre las técnicas de relajación subraya que estas prácticas son percibidas como fáciles de integrar en la rutina diaria. Según la teoría del estrés de Lazarus y Folkman, la percepción de control sobre las estrategias de manejo del estrés es fundamental para reducir la ansiedad. La facilidad de aplicación de las técnicas refleja la relevancia y accesibilidad del contenido del folleto, permitiendo a las estudiantes incorporar herramientas efectivas para la reducción de la ansiedad y la mejora del bienestar general. Este aspecto es consistente con el modelo de manejo del estrés de Johnson y Hall, que destaca la importancia de estrategias prácticas y adaptables en la gestión del estrés escolar. La capacidad del folleto para facilitar una aplicación práctica de estas técnicas contribuye significativamente a la creación de un ambiente escolar más saludable y menos estresante.

4.2.2. Relaciones Interpersonales

En esta categoría, los resultados también muestran una respuesta favorable. El 80% de las estudiantes reportaron mejoras en sus habilidades de comunicación, lo que indica que el folleto ha impactado positivamente en la forma en que las estudiantes interactúan con sus compañeros y profesores. La teoría de la comunicación interpersonal de Berlo enfatiza que una comunicación

efectiva puede prevenir malentendidos y fortalecer las relaciones. Además, el 70% de las encuestadas notaron un impacto positivo en sus relaciones interpersonales, lo cual subraya la importancia de un enfoque integral que no solo se enfoque en la gestión del estrés, sino que también fomente el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Estos hallazgos se alinean con la teoría de la inteligencia emocional de Goleman, que resalta cómo las habilidades sociales y emocionales influyen en la calidad de las relaciones y el bienestar general. El folleto no solo ayuda a manejar el estrés, sino que también contribuye al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, promoviendo un entorno educativo más equilibrado y armonioso. En conjunto, estos resultados demuestran la eficacia del folleto en abordar de manera integral los desafíos del estrés escolar y las relaciones interpersonales, promoviendo un entorno educativo que favorezca el desarrollo emocional y académico de las estudiantes.

4.3. Conclusiones

En conclusión, el proyecto de investigación ha alcanzado su objetivo de comprender el impacto del estrés en las relaciones interpersonales de las adolescentes en la Institución Educativa Madre María Mazzarello. La implementación del folleto "Guía Práctica: Manejo del Estrés Escolar y Fortalecimiento de tus Relaciones Interpersonales" ha demostrado ser efectiva, con el 100% de las participantes considerando el recurso útil. La mayoría reportó mejoras significativas en sus habilidades de comunicación y en sus relaciones con compañeros y profesores. Los hallazgos confirman que el estrés afecta negativamente tanto el bienestar emocional como la calidad de las interacciones sociales. Sin embargo, el folleto ha ayudado a mitigar estos efectos adversos, promoviendo un entorno escolar más saludable y colaborativo. Este estudio subraya la necesidad de abordar el estrés escolar de manera integral, considerando su impacto en las relaciones

interpersonales, para continuar mejorando el bienestar emocional y las dinámicas sociales en el entorno educativo.

En relación con el primer objetivo específico, que explora los factores específicos del entorno escolar en la Institución Educativa Madre María Mazzarello asociados con el aumento del estrés en las adolescentes, los resultados han proporcionado una visión detallada de esta problemática. Las entrevistas en profundidad con estudiantes, personal docente y directivo revelaron que la presión académica, la competencia entre compañeras y la falta de apoyo emocional son factores clave que contribuyen al estrés. La competencia por obtener buenos resultados y la necesidad de un ambiente de comunicación abierta y apoyo mutuo dentro del aula se destacaron como elementos significativos. Estos hallazgos enriquecen la comprensión del estrés escolar y ofrecen una base para desarrollar intervenciones y políticas que aborden estos factores de manera efectiva. En conclusión, este objetivo específico ha sido crucial para identificar las interacciones entre el entorno escolar y el estrés, permitiendo la implementación de estrategias que fomenten un ambiente educativo más positivo y apoyen el bienestar integral de las estudiantes.

En relación con el segundo objetivo específico, que se enfoca en realizar estudios previos sobre el estrés escolar y las relaciones interpersonales en la Institución Educativa Madre María Mazzarello, los resultados han sido esclarecedores. La revisión de literatura y el análisis de investigaciones previas han mostrado que el estrés escolar no solo impacta el rendimiento académico, sino que también afecta la calidad de las relaciones interpersonales de las adolescentes. Las estudiantes con altos niveles de estrés a menudo enfrentan dificultades en la comunicación y en la construcción de relaciones saludables, lo que puede llevar a aislamiento social y deterioro emocional. La identificación de herramientas y técnicas de investigación adecuadas ha fortalecido la metodología del estudio, asegurando la fiabilidad de los resultados. En conclusión, este objetivo

específico ha sido esencial para contextualizar el impacto del estrés y las interacciones sociales, proporcionando una base sólida para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren el bienestar de las estudiantes y promuevan un entorno escolar más positivo y colaborativo.

En relación con el tercer objetivo específico, que busca proponer medidas y estrategias concretas para mejorar el ambiente escolar y promover el bienestar emocional en la Institución Educativa Madre María Mazzarello, los resultados obtenidos han sido clave. Basado en la investigación, se han identificado varias medidas efectivas, incluyendo la implementación de programas de apoyo emocional, talleres de habilidades sociales y la promoción de actividades extracurriculares que fomenten la colaboración y el compañerismo. Estas estrategias están diseñadas para reducir los niveles de estrés y fortalecer las relaciones interpersonales entre las estudiantes. Además, se ha encontrado que la integración de estas medidas en el entorno escolar contribuye significativamente a crear un ambiente más positivo y de apoyo. En conclusión, este objetivo ha permitido desarrollar un conjunto de recomendaciones prácticas que no solo abordan el estrés escolar, sino que también enriquecen la dinámica social dentro de la institución, mejorando el bienestar general de las adolescentes y promoviendo un entorno educativo más saludable.

Referencias

- Díaz, K. A., & Pacheco, M. (2020). Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo. Recuperado de: <https://bit.ly/3JZ5yXS>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2020). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de: <https://bit.ly/3QF8uwP>
- Maturana, H., & Vargas, S. (2021). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. Recuperado de: <https://bit.ly/3UEddQf>
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S., & CAMILO, C. (2019). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, (26), 175-197. Recuperado de: <https://bit.ly/4agsBIB>
- Salazar, K. R. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes escolares: un estudio comparativo. Recuperado de: <https://bit.ly/4afz5Hy>
- García, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial* (Vol. 16). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. Recuperado de: <https://bit.ly/3Uu3VGE>
- Huamán, P., & Sandoval, A. (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/44GZ89p>
- Jiménez, A, Franco, W., & Pérez, S. (2020). Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior. Recuperado de: <https://bit.ly/4agsMnf>
- Valiente, C., Suárez, J., & Martínez, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European journal of education and psychology*, 13(2), 161-176. Recuperado de: <https://bit.ly/4advwBH>
- Agurto, J., & Arroyo, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. *TecnoHumanismo*, 2(3), 17-34. Recuperado de: <https://bit.ly/4dujvuF>
- Flórez, A., & Prado, M. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales y Humanas*, 12(2), 13-26. Recuperado de: <https://bit.ly/3yfHqOi>
- UNO, S. (2012). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN I. Recuperado de: <https://bit.ly/45gcSZe>
- Nel, L. (2010). Metodología de la investigación. *Estadística aplicada en la investigación*. Lima-Perú: MACRO. Recuperado de: <https://bit.ly/3x5va2z>