



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

“ESTRÉS ESCOLAR EN LA UPN”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTAN:

OSORIO CRUZ SANDRA KARINA

RAMÍREZ ROMERO JAZMÍN GUADALUPE

ASESORA:

MTRA. MARÍA LUISA MURGA MELER

MÉXICO, D.F. MAYO 2012

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
Capítulo 1:	
Estrés	7
Antecedentes del estrés	7
Definición	10
Causas	13
El estrés como categoría de análisis en el presente estudio	15
Síntomas y consecuencias del Estrés	17
La problemática actual	19
Capítulo 2:	
El estrés y los estudiantes de pedagogía de la UPN	22
Resultados obtenidos de los cuestionarios	25
Resultados obtenidos de las entrevistas	29
Preocupaciones principales	35
Percepción del alumno ante la universidad	40
Temas de mayor importancia	42
Capítulo 3:	
Factores relacionados con el estrés dentro y fuera de la escuela	46
Curricular	50
Económico	54
Familiar	58
Personal	60
Social	66

Extracurricular	68
Conclusiones	72
Capítulo 4:	
Propuesta taller afrontamiento del estrés	
“Conjunto de actividades-apoyo para el alumno”	75
Introducción	75
Educación	77
Currículum	78
TALLER	90
Sesión 1. ¿Qué es el estrés?	93
Sesión 2. No hay estrés, si no personas que se estresan	98
Sesión 3. ¿Exceso de estrés?	101
Sesión 4. Siembra y cosecha	104
Sesión 5. Leer y Comprender	107
Sesión 6. Desarrolla tu éxito profesional	111
Sesión 7. Necesidades y consejos.	115
Consejos prácticos para reducir el estrés	117
REFERENCIAS	120
ANEXOS	123
ANEXO 1 Cuestionarios	124
ANEXO 2 ENTREVISTAS	126

INTRODUCCIÓN

Al formar parte de una institución como es la Universidad Pedagógica Nacional inscritas en la Licenciatura de Pedagogía, vivimos diversas experiencias tanto en el turno vespertino como en el matutino, ambas permanecemos en el ambiente escolar que se vivió, con respecto a lo anterior surgió inquietud en nuestro andar académico por saber lo que afecta al estudiante. Al cursar el sexto semestre notamos que conlleva mayor exigencia que los anteriores en cuanto a rendimiento por parte del alumno, así como continuar satisfactoriamente la licenciatura.

Somos dos estudiantes interesadas en el buen desarrollo y obtención de conocimiento del alumno, la investigación que realizamos partiendo del supuesto de que existen varios factores externos como el tráfico, el tiempo invertido para llegar de la casa a la escuela y viceversa, problemas familiares, económicos y personales que están alrededor del alumno que ocasionan la aparición del estrés, se refleja y afecta en el desempeño escolar, de acuerdo a esto nos dimos a la tarea de estudiar más a fondo tanto teóricamente como vivencialmente en los alumnos de la carrera de Pedagogía de sexto semestre del turno vespertino.

Sabemos que este padecimiento no respeta condición humana, sexo, raza, edad, clase social, etc. se presenta en cada individuo en mayor o menor cantidad y afecta en las actividades diarias; para el estudiante juega un papel importante en su desarrollo dentro de la institución, al tratar de cumplir con las actividades académicas requeridas y establecidas.

Daremos a conocer los factores presentes en la generación de situaciones estresantes, sus efectos en la salud, en el desarrollo de los sujetos, además identificaremos los síntomas y las estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico que padecen los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía del turno vespertino de sexto semestre en la Universidad Pedagógica Nacional unidad

Ajusco y si estos se relacionan con las situaciones productoras de estrés, siendo esto el objetivo principal de la investigación.

Se hizo uso de instrumentos de investigación tales como la entrevista y el cuestionario, determinamos la información necesaria y con estos resultados generamos una propuesta dirigida a los estudiantes que permita ayudarles a mitigar el impacto del estrés y a tratar efectivamente eventos inevitables en la vida cotidiana y el quehacer estudiantil, durante el transcurso de la vida universitaria.

Se hace una presentación de la investigación resaltando los factores que pensamos son importantes para el desarrollo del estrés en nuestra persona, la evidencia de cómo lo viven cinco de nuestras entrevistadas de pedagogía, tres de ellas del turno vespertino y en diversas situaciones, encontramos la escasa similitud en cada caso, dos más que son del turno matutino donde existen muchas similitudes en su vivencia, decidimos citarlas como un punto de comparación para nuestra investigación, mostraremos como se presentaron estos factores en cada una de las entrevistadas.

Como sabemos el currículum es institucional por lo tanto forma al individuo conforme a lineamientos establecidos, en este caso al pedagogo, enfocándose a la educación especializada dejando de lado las necesidades externas a las que los alumnos se enfrentan cotidianamente durante su estancia en la universidad.

La tesis está enfocada en ubicar los problemas en los que se desenvuelve el alumno y brindar una solución práctica-pedagógica para su desarrollo dentro de la universidad así como facilitar el aprendizaje dentro del aula así como fuera de la escuela en la realización de tareas.

Tomando en cuenta el Plan de Estudios de Pedagogía del año 90 el cual se divide en tres Fases como son: Fase I Formación Inicial, II Formación Profesional y III Concentración en Campo o Servicio, ubicando al sexto semestre en la segunda Fase evidenciando la carga escolar a la que se someten los alumnos. Sumergidos en una realidad donde el currículum está elaborado para cubrir las necesidades de la institución y formar al individuo que ésta necesita, descubrimos que la realidad que

viven los alumnos que aquí se encuentran no es tomada en cuenta y suele afectarlos más de lo que podemos percibir a simple vista. Encontramos tanto factores internos como externos que nos muestran que el individuo se encuentra sometido a distintas presiones las localizamos, estudiamos y analizamos con detenimiento y con los resultados obtenidos podemos confirmar la aparición del estrés en esta muestra de alumnos.

Lo que pretendemos desde nuestro papel de Pedagogas es generar una herramienta que les sea de utilidad a los alumnos, en donde los problemas que se generan tanto dentro y fuera de la institución que son ignorados por el currículum y que terminan reflejándose con la aparición de estrés, encuentren una forma de sobre llevar sus actividades a la par de sus estudios. Dentro de la propuesta se encuentran estrategias por medio de ejercicios para mejorar el rendimiento del alumno por medio de la lectura de comprensión, organización de actividades, test sobre estrés (padecerlo y manejarlo), preparación de las exposiciones así como de exámenes.

CAPITULO 1 ESTRÉS

ANTECEDENTES DEL ESTRÉS

Puede decirse que la palabra “estrés” se usó por primera vez en un sentido técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción. A finales del siglo XVII, un prominente físico-biólogo Robert Hooke contribuyó significativamente al formular un análisis de ingeniería sobre el estrés.

Hooke produjo tres conceptos básicos relacionándolos con el cuerpo humano esto son: carga, estrés y tensión. La carga se refiere a las fuerzas externas, como el peso, el estrés es el área de la estructura sobre la que se aplica la carga y la tensión es la deformación de la estructura, producida por la conjunción de esta carga y del estrés. Estas ideas de ingeniería se aplicaron a la sociedad, al cuerpo y a la mente de un individuo, entonces se redefinieron los conceptos básicos y a menudo se usaron de forma diferente.

Sin embargo, hubo dos esfuerzos iniciales por dividir el estrés en tipos y ambos han sido influyentes. El distinguido filósofo Hans Selye (1914) sugería dos tipos: el Eustres también llamado “bueno” que es de tipo cognitivo, en donde se muestran las emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficia a la comunidad, se dice que este tipo es compatible o que protege al individuo, ya que llena de energía y vigor al individuo. Y el Distres denominado “malo” de tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión, se dice que es perjudicial para la salud, ya que causa dolor y angustia que puede desembocar en ansiedad y depresión.

Se puede decir con justa razón que la primera y segunda guerras mundiales son un motivo fundamental para la aparición del estrés, tanto en los miembros de las fuerzas armadas como en las poblaciones civiles afectadas por estas. El modo en que

afectaron es en el bienestar y en la forma de actuar de los distintos grupos de población, de entre los cuales soldados resultaran mayormente afectados. Pensando en los estragos que causa una guerra, por ejemplo, se debe considerar que un porcentaje significativo de soldados desarrollaron síntomas de estrés. Que van desde la ansiedad leve y grave a la angustia emocional debilitante que puede llevar a un trastorno mental severo, de ser así no podrá considerarse solo un síntoma, sino más bien un conjunto de estos.

Hacia la década de 1930, un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga llamado Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, presentaban síntomas comunes como: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. y que se presentaban generalmente en todos. Esto llamó mucho la atención de Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye lo denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino el reflejo de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genéticamente.

Al continuar con sus investigaciones, identificó que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de estas ideas, se han involucrado muchas otras disciplinas médicas como la psicología y la biología para aportar más información sobre el padecimiento.

La palabra Estrés viene del latín *stringere*: oprimir, apretar. En francés da origen a: *estrechar*, rodear, sentimiento de abandono, de soledad y de impotencia. El término Estrés se utilizó en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción, en el siglo XVIII la palabra evolucionó, y se empieza hablar de una fuerza que presiona, que produce tensión, y a largo plazo una deformación del objeto.

El Estrés hace referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo, como respuesta o reacción a la acción de una energía externa, representa aspectos de nuestra vida como los emocionales, lo que marca la diferencia es como lo afronta cada uno de los individuos que lo padece.

Hans Selye (1956 y 1978), es de los principales exponentes en el enfoque teórico del estrés, se le considera como uno de los padres de dicho enfoque. Selye describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "Síndrome General de Adaptación" (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente.

Selye descubrió el síndrome general de adaptación mientras intentaba investigar y caracterizar los efectos de una nueva hormona ovárica en animales; encontró que la aplicación de inyecciones diarias de la hormona a un grupo y de solución salina a otro grupo denominado control, producían en estos seres vivos de ambos grupos úlceras pépticas, hipertrofia cortico- suprarrenal e involución de los órganos inmunes fundamentales. Interpretó dicha respuesta como no específica debido a las molestias

que se generaban del procedimiento (por lo que inicialmente denominó a los estresores como agentes nocivos).

DEFINICIÓN

Podríamos definir el estrés como una enfermedad producto de una inadaptación a una sociedad competitiva y cambiante y provocada por el éxito o el fracaso, la salud o la enfermedad, la alegría o la tristeza, es decir a todo acontecimiento de la vida personal inmersa en lo social al que el organismo da una respuesta inadecuada. Se manifiesta como una sensación de incapacidad para asumir los retos que presenta la vida cotidiana, es decir que el entorno rebasa las posibilidades de respuesta, lo que causa una serie de reacciones de tipo fisiológico, cognitivo y psicomotor.

Se relaciona con la angustia, la depresión, las inadaptaciones sociales, la somatización, que es donde el problema psíquico se transforma en un problema orgánico y esto se realiza de manera involuntaria, de allí que existan tantas maneras de resolverlo o 'afrontarlo' según los especialistas.

En las situaciones de estrés, es más importante la idea que se tiene de los problemas, que los problemas en sí mismos, lo cual a veces trae apreciaciones erradas de la realidad, aumentando la sensación de angustia e impotencia.

El estrés que proviene de los pequeños retos cotidianos, y que ayuda a ser mejores de alguna manera, también debe ser dosificado, pues al procurar continuos retos, puede hacer que el sujeto caiga en el exceso. El tema que es objeto nuestro estudio tiene origen en la medicina, por ello la referencia a ciertos antecedentes ubicados en esta disciplina, donde el individuo es el foco principal de estudio relacionándolo directamente con el papel que tiene dentro de la sociedad formando parte de Instituciones haciendo énfasis a la Escuela, y sin restar importancia que tiene la Familia.

***Hans Selye, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.**

Con lo anterior es posible reconocer que el término estrés se entiende como la situación de riesgo próximo a enfermar en que se coloca un individuo cuando se exige, o se exige a alguno de sus órganos o aparatos, un rendimiento que lo rebase normalmente.

El estrés es el aumento de la secreción de cierto tipo de hormonas, esto se produce cuando nuestro cuerpo necesita responder a una alteración que afecta nuestra vida física o emocional, cuando se necesita hacer frente a ciertos estímulos que exigen a nuestro organismo algún tipo de esfuerzo.

También es visto como un mecanismo de adaptación que consiste en segregar ciertas hormonas para conseguir la adaptación a una nueva situación, entre las hormonas puede ser la adrenalina, noradrenalina y catecolaminas. Si estas hormonas que se producen no son utilizadas correctamente o es excesivo el esfuerzo de quien lo genera para producirlas, que no se cumple normalmente con el ciclo del cuerpo, entonces estos escenarios pueden acarrear riesgos importantes para la salud.

Las hormonas que las glándulas endocrinas vierten al flujo sanguíneo movilizan los depósitos de colesterol y algunas otras grasas; se pone todo en funcionamiento con un fin determinado ofreciendo a los músculos la energía necesaria para cumplir con la emergencia.

Cuando el individuo está constantemente sin resolver sus ideas, sin estallar y cuando no se gasta la energía para la que se preparó el cuerpo, el colesterol y las otras grasas no utilizadas se adhieren a las paredes de las arterias, donde quedan depositadas, lo que puede provocar cierto tipo de enfermedades, como por ejemplo: arteriosclerosis, un angina de pecho o un infarto al miocardio.

Existen estresores llamados de esta manera a las “situaciones” generadoras de estrés, dadas en categorías que conducen al estrés, de acuerdo a Elliot y Eisdorfer (1982), estos son:

Estresores agudos: En esta categoría se incluyen situaciones como la espera de calificaciones de un examen, noticias del resultado de una operación, cuando se realiza una entrevista de trabajo o simplemente, que una avispa se meta en el coche.

Secuencias estresantes: Implica periodos de largo tiempo. Las secuencias se refieren a momentos como, procesos de divorcio, el desarrollo de un juicio, la muerte de un ser cercano o la pérdida de un empleo.

Estresores intermitentes: con esto se refieren a un examen, donde el individuo se coloca ante la incertidumbre de la espera y la prolongación de la aplicación de este.

Estresores crónicos continuos: aquí se mencionan los trabajos que implican algún riesgo o las enfermedades son los ejemplos más comunes.

Además de todos los acontecimientos mencionados, nos encontramos con eventos cotidianos que pueden ser motivo de estrés y que pueden tener igual o mayor importancia que los ya mencionados. Siempre es importante resaltar que dependerá del individuo que lo vive, así el estrés será asimilado de forma adecuada o producirá algún daño en su persona. Algunos de estos eventos podrían ser la acumulación de tareas, las discusiones con la pareja etc.

Existen dos tipos de estímulos que pueden producir estrés:

- a) **Estímulos Externos:** problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor entre otros.
- b) **Estímulos Internos:** son propios del organismo, por ejemplo un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros.

CAUSAS

El estrés no respeta sexo, edad ni raza y se encuentra en los diversos estratos sociales y en todo el mundo. Una de las causas más nombradas para que se presente, es la celeridad de los cambios y el esfuerzo que implica para cada persona adaptarse a ellos, sin embargo seguirán evolucionando cada vez más rápido. Se ha convertido en un hecho habitual en nuestras vidas, es algo inherente al hombre, ya que éste hace y sufre cambios constantes en su desarrollo permanente.

Las emociones que vivimos los individuos hoy en día son únicas e irrepetibles, estas pueden ser agradables o desagradables para cada uno de nosotros, independientemente de cada evento o emoción que vivimos, hacen vibrar ante el fenómeno y disparan una tensión dentro de la persona.

Las reacciones que provocan las tensiones vienen a desencadenar dentro del sujeto un verdadero estrés, todo cambio dentro o fuera de la persona, trae una serie de estados alterados de tipo emocional que crean tensiones y dan paso al estrés.

Lo que hará más o menos agudo el estrés, son las características que el cambio presenta y la manera de afrontar el fenómeno por parte de cada persona, el reto es encontrar la manera en que cada una lo aborde y lo enfrente. Los individuos tendremos ciertos días y tiempos durante nuestra vida, en los que seremos mayor o menor mente vulnerables al estrés.

Cada individuo tiene sus propias causas de presión, lo que puede producir estrés para uno puede no producirle la más mínima emoción a cualquier otro individuo. Si embargo, si en los actos personales las emociones y fenómenos llevan una carga vibratoria, que produce tensión, entonces es inevitable que el sujeto quede expuesto al riesgo de sufrir estrés. Toda percepción y emoción experimentada en el ámbito consciente o inconsciente, lleva una carga de estímulos que modifican nuestro equilibrio homeostático (en donde un conjunto de fenómenos de autorregulación conducen al

mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio de un organismo). En la medida que se pierda este equilibrio el sujeto se desestabilizará y este límite se rebasará y se hará presente el estrés. La perturbación de la homeostasis personal se da a menudo por la frecuencia de estímulos, por la intensidad, la variedad, la intempestiva sorpresa de éstos. No debemos pensar que solo las emociones negativas producen estrés, las emociones positivas tienen la característica de desequilibrar la homeostasis y provocan un desequilibrio.

El estrés genera una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación. Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Estas respuestas favorecen la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, además posibilitan mejor la búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a la situación, preparan al organismo por medio del instinto para actuar de forma más veloz y vigorosa. Por ejemplo: cuando corremos peligro o en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a alta velocidad. Cuando esto sucede, es cuando un cuerpo se prepara para salir fuera del camino del carro, pero usted permanece inmóvil. El cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar en donde depositar para usar esa energía extra, lo que puede provocar sentirse ansioso, temeroso, preocupado y tenso, puede causar síntomas físicos si continúa por largo tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios que sufrimos constantemente.

Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual); supone un desgaste importante para el organismo. Si éste es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene

capacidad para recuperarse, si se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, pueden producir la aparición de trastornos psicofisiológicos.

De acuerdo con los materiales revisados tanto aquellos que tratan de los antecedentes históricos como conceptuales del estrés y para efectos del presente hemos decidido plantear una noción y un esquema conceptual con los cuales guiar el trabajo.

EL ESTRÉS COMO CATEGORÍA DE ANÁLISIS EN EL PRESENTE ESTUDIO

Hasta este momento tenemos una concepción de estrés haciendo revisión de lo que uno nota cuando el cuerpo reacciona a la presión, sea del mundo exterior o del interior de uno mismo, o cuando hay una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad, éste es producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro.

También podemos identificarlo cuando la respuesta del cuerpo a condiciones externas donde se perturba y el equilibrio emocional de la persona cambia. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se

encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia, sin entrar a polemizar teóricamente sobre su definición. Por no constituir objeto del presente trabajo, se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936).

Alternativamente para precisar conceptos, se utiliza el término "respuesta de estrés" al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda y el término de "estresor" o "situación estresante" referida al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio.

Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer, es decir depende de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él, o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta.

El individuo como estudiante al pretender dar resultados a ciertas situaciones como socializar con la familia y fuera de esta se muestra susceptible ante el temor a fracasar dándose cierta presión a nivel mental. El estilo de vida definido como un conjunto de procesos sociales, donde intervienen las tradiciones y los hábitos encontrándose inmersos las conductas y los comportamientos de los individuos conllevan a satisfacer necesidades que como seres humanos se tienen, teniendo como objetivo alcanzar el bienestar tomando en cuenta la salud, por todo esto definimos el estrés escolar:

Como un padecimiento que es provocado por la acumulación de actividades, la presión que ejercen los profesores sobre el alumno en el aprendizaje, además del que ejecutan los padres sobre el estudiante afectando el proceso cognitivo. Bajo esta alteración el alumno reduce su capacidad de atención y rendimiento, se modifica su estado emocional e incluso podrá desarrollar otro tipo de problemáticas más complejas y difíciles de manejar.

SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Los síntomas físicos, pueden ser dolor de cabeza, de espalda, cansancio, sudoración, gastritis etc. Entre los síntomas sociológicos puede señalarse cuando una persona no recuerda hacer cualquier tipo de cosas, se siente cansado, alterado, las relaciones con otras personas empiezan a fallar, se pelea con todo el mundo. Cuando una persona se enfrenta a una situación de estrés el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, aumenta el apetito o por el contrario no le da hambre.

Una persona expuesta a situaciones de estrés constante tiene mucha probabilidad de desarrollar problemas de hipertensión.

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de aglomeración, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas.

Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo para el organismo provocando así:

- * Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)
- * Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino

- * Disminución de la función renal
- * Problemas del sueño
- * Agotamiento
- * Alteraciones del apetito
- * Depresión

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si no aprendemos formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas físicos que se tienen sean causados por el estrés. Es muy importante analizar pero sobre todo hacer conciencia de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud.

Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares son varios, los de carácter incontrolable se encuentran en menor medida como es la edad o la herencia genética, en donde realmente se puede intervenir poco. En comparación al consumo de tabaco, ingesta de alcohol, es aquí donde si depende de la voluntad individual. El estrés está muy ligado a los factores que si podemos controlar, el autocontrol es la mejor forma para combatir el estrés, si controlamos lo que consumimos y no caemos en el exceso es una forma para mejorar nuestra salud.

LA PROBLEMÁTICA ACTUAL

Como personas actualmente vivimos en un mundo de constante cambio, lo que genera una incertidumbre permanente como individuo y al formar parte de una sociedad productora como trabajador. A través del tiempo los sistemas políticos y económicos han generado una verdadera crisis de supervivencia y han deteriorado fuertemente sus mecanismos. La población vive con el miedo de los grandes fantasmas de este momento como son la inseguridad, la pobreza y el egoísmo. En esta situación de crisis no se respeta clases sociales, niveles educativos, tipos de cultura, nada. El estrés es algo que acompaña a todo ser humano todos nos encontramos inmersos dentro de la misma corriente de elementos que nos estresan. En este mundo de gran revolución social y económica que no sólo originan cambios de la organización, sino crea retos básicos en la naturaleza del hombre como una evolución del pensamiento como el “llegar a ser”, como consecuencia de esa situación, donde los hábitos y estilos de vida poco saludables, la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada y a falta de sueño influyen también en la fisiología del organismo y contribuyen a incremento de estrés o bien a la aparición de problemas psicológicos que, a su vez contribuyen a la aparición de la enfermedad.

Los individuos hoy en día hemos buscado un refugio que nos proteja de nuestras inseguridades, hemos desplazado a los amigos por maquinas que no provoquen ningún problema pero en el momento de hacer esto hemos creado cierto desconcierto entre los más desprotegidos, frente a la ineficiencia de sus conocimientos. Con el tiempo las relaciones interpersonales se han reemplazado a través de las computadoras, cumpliendo el objetivo de comunicación de manera rápida y eficiente a corta distancia y sin tanto esfuerzo, pero cuando existe algún impedimento para poder lograr esta comunicación puede generarse estrés, en cuestiones de que estén dentro o fuera del alcance del individuo. La tecnología ha roto fronteras, pero al mismo tiempo coloca al individuo dentro de límites establecidos, los mismos que logran su objetivo, siendo de esta manera difíciles de abordar pues se integran linealmente dejando la satisfacción

de la humanidad. Cuando el ser humano entra a este tipo de vida tecnológica se acostumbra a cierta comodidad, cuando termina este colchón de estabilidad es cuando se genera ansiedad en determinado grado.

La crisis social, política y económica a la que estamos sometidos en las últimas décadas, sobre todo en México, se ha recrudecido y se ve reflejado en la sociedad y en la persona, por factores como la devaluación de la moneda, la tecnificación, la privatización, el ingreso del internet, la telefonía celular y la globalización.

Las múltiples empresas y organizaciones públicas y privadas, han cambiado con el paso del tiempo el panorama nacional empujándolo hacia una nueva forma de ver, hacer y vivir las cosas.

Todos estos cambios han modificado la forma de vivir y el modo de operar de las personas, además la velocidad de estos no permite que el individuo los asimile de manera efectiva, lo que provoca que éste pierda la capacidad de reflexión y entender lo que ha provocado su violenta transformación, ya que está acostumbrado a que ocurre de forma más pausada, el proceso de esta acelerada transformación provoca tensión y distorsión en la mente del individuo y reflejándolo en la vida cotidiana. Sumando a caída de los salarios, el alza de los precios y la pérdida del trabajo, son situaciones que provocan una carga de tensiones que derivan en el individuo como estrés.

En este panorama social en donde los individuos se desarrollan en un constante movimiento se encuentra un factor que es indispensable para el desarrollo humano, el educativo. De modo que al interactuar acciones que deje remuneración es importante para poder relacionarlo en el estudio ya que por medio de este se obtiene apoyo para continuar con el desempeño académico.

El vínculo entre la estructura social y cultural con el estrés manejado en ciertas condiciones y con distintos grados, está altamente relacionado con el cambio sociocultural, la inmigración, la guerra, el racismo, los desastres naturales y las crisis sociales, como las depresiones económicas, el desempleo, la pobreza, el aislamiento social, la privación y la anarquía social, todos ellos alimentan reacciones de estrés en

las personas individualmente y en grupos sociales, dependiendo de sus respectivas posiciones en la sociedad, estas cuestiones son llamadas por los sociólogos “tensiones sociales”.

CAPÍTULO 2. EL ESTRÉS Y LOS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA UPN

El propósito de nuestra investigación es encontrar y mostrar la relación de lo que pasa dentro de la universidad con los alumnos, ver los principales problemas que influyen al ser universitario y saber cómo se desarrolla el currículum con relación a estas dificultades que dan como resultado la manifestación de lo que podría denominarse estrés académico o escolar, mencionado anteriormente, mirar las formas por medio de las cuales se da a conocer el alumno y cuáles son las principales características entre las distintas maneras de expresión de cada uno de ellos, además de mencionar las dinámicas o actividades en las que están involucrados diariamente.

Como expusimos en el capítulo anterior la mayor parte de la población se enfrenta en su vida cotidiana, a situaciones que les llega a generar estrés. El caso de los estudiantes universitarios no es distinto y los de la Universidad Pedagógica Nacional unidad Ajusco no quedan exentos de este, ellos también enfrentan diversos tipos de fenómenos o eventos como son el tráfico, la contaminación ambiental, la contaminación auditiva, las relaciones personales y sociales, además de hacer mención importante a la carga académica que tienen diariamente y en la que están inmersos siendo pertenecientes a una Institución educativa. En este caso nos referimos a los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Para la realización de este estudio se tomaron en cuenta un conjunto de técnicas de generación de datos con los que fuera posible conocer si un sector de los estudiantes de la UPN vive o ha vivido situaciones de estrés y si éstas han sido pasajeras o permanentes.

Con ese objetivo nos enfocamos a tratar de conocer lo que sucede dentro de la Universidad, lo que viven los estudiantes y la forma de desarrollo en esta etapa. Con base al desempeño escolar que los alumnos presentan y a la carga de trabajo, nombramos causas que creemos que son de suma importancia para el desarrollo del

alumno y que pueden ser las responsables del cumplimiento de manera satisfactoria a las actividades escolares, estas son:

- la elección del campo
- las materias curriculares que requieren mayor atención
- el aprovechamiento
- el apoyo de una actividad laboral

La necesidad de un apoyo económico para la realización de los estudios superiores es una causa la cual complica el desempeño escolar, así como la obligación de cumplir con labores familiares, ambas circunstancias se verán reflejadas en un desempeño deficiente, las razones por las que decidimos enfocarnos en el sexto Semestre de Pedagogía del turno vespertino en específico es por que hicimos un análisis de acuerdo a nuestra experiencia de las situaciones a las que se enfrenta el alumno y todo lo que tiene que hacer para cumplir con los requerimientos tanto escolares como personales, por ejemplo la realización de trabajos extra-escolares como exposiciones sin tener el tiempo de preparación por el cumplimiento de asistencia a trabajar.

Comenzamos con la toma de información mediante 45 cuestionarios aplicados a alumnos de sexto semestre de la carrera en pedagogía en el turno vespertino mencionado anteriormente, la elección de los alumnos a los que les fue aplicado se hizo al azar, y se tomo como referencia que fueran alumnos que estuvieran a punto de finalizar el sexto semestre de la Licenciatura, ya que notamos que justo en ese momento resaltan una serie de sucesos que consideramos bajo nuestra propia experiencia se genera Estrés, por lo tanto existe un descuido en el aprovechamiento académico, refiriéndonos al tiempo invertido en las pláticas donde muestran las opciones en donde los alumnos se enfocarán durante el último año a cursar, de esta manera obtener resultados sobre las presiones que existen en estos estudiantes.

La Licenciatura de Pedagogía generalmente se conforma por cinco grupos los cuales ubicamos en el turno vespertino, nos dirigimos a los alumnos que se encontraron en sexto semestre e hicimos la elección de los alumnos que nos podían ayudar de acuerdo a la disposición que nos mostraron al contarles sobre nuestro proyecto y lo que queríamos saber para después mostrar.

Con lo que nos encontramos fue que llegamos justo en el momento en el que estaban haciendo la entrega de su hoja de elección de campo, por ello alcanzamos a percibir la presión a la que estaban sometidos, obteniendo un resultado por parte de los alumnos no muy positivo, en ocasiones se mostraron desinteresados en responder, otros incluso no nos tomaron en cuenta, por fortuna un alumno se acercó y nos dijo que estaban entregando su hoja, fue ahí donde comprobamos que la seriedad y la poca disposición que tuvieron resultaba de eso, caímos en cuenta que existía la posibilidad que no nos pudieran ayudar. Después de esperar insistimos con algunos alumnos y logramos aplicarles el cuestionario y obtuvimos la información. Con esta experiencia notamos que efectivamente los alumnos se muestran apresurados, ansiosos y con poca disposición a su alrededor, por lo tanto modifica su desarrollo.

En los cuestionarios pudimos encontrar características comunes en los estudiantes que los resolvieron y su forma de vida escolar como por ejemplo encontramos como coincidencia que la gran mayoría son estudiantes que aparte de asistir seis horas a la escuela, que tienen la necesidad de cumplir con un horario de trabajo regularmente de ocho horas, otro punto es que consideran que tienen un buen desempeño escolar, además que se nota la presión por la carga académica, así como las tareas y por factores sociales como el tiempo que tardan en transportarse de su casa a la escuela y viceversa, así como en algunos casos al trabajo, además de ser la economía un aspecto muy importante.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LOS CUESTIONARIOS

El instrumento que utilizamos contiene una serie de preguntas en las que apostamos fuertemente sobre la percepción de sí mismos, con la información obtenida nos dimos a la tarea de analizar los cuestionarios detalladamente, obteniendo datos poco claros en relación con nuestro objetivo y sobre el tema a exponer. Según los datos arrojados por los cuestionarios se obtuvo:

Observamos que una gran parte de los alumnos invierten tiempo en actividades fuera de clase las cuales especificaremos por medio de porcentajes:

La principal es el trabajo con un 53% seguida por las labores domésticas con un 17%, el ejercicio con un 16%, tarea 10% hasta llegar a los alumnos que no realizan ninguna actividad con un 3%.

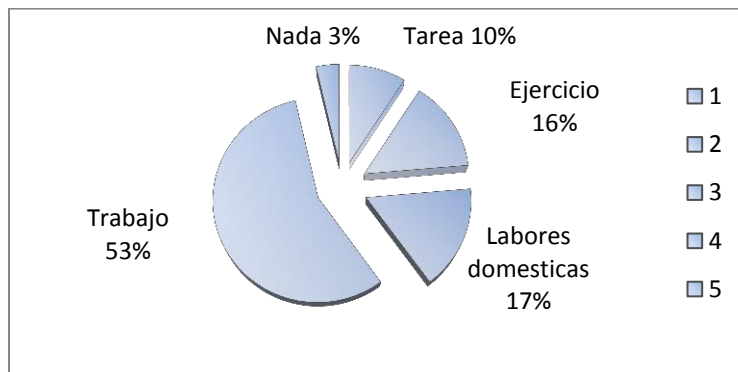


Figura 1. Actividad extraescolar realizada por el alumno

La siguiente pregunta fue acerca del desempeño de estos alumnos encontrando que es bueno en un 75%, muy bueno en un 18%, regular en un 5% y malo en un 2% según como ellos mismos se perciben.

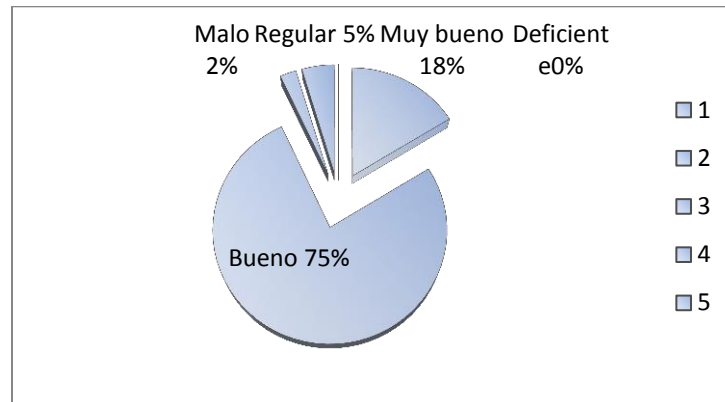


Figura 2. Desempeño escolar

En esta pregunta cabe mencionar que el índice de reprobación que muestra la Universidad Pedagógica Nacional, del año 2004 al 2008 se presenta resultados que arrojan un porcentaje menor de reprobados en el turno vespertino que el turno matutino.

Un 53% cree que sus materias no le absorben tiempo y un 47% respondió lo contrario.

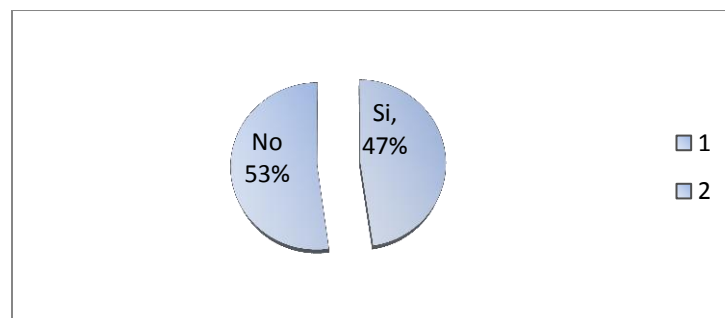


Figura 3. ¿Tus asignaturas absorben tiempo?

Una pregunta que nos pareció significativa es si habían escuchado alguna vez el término estrés un 98% de los estudiantes encuestados han escuchado el termino estrés solo un 2% lo desconoce, lo cual nos causó impacto al saber su respuesta de nulo conocimiento del tema.

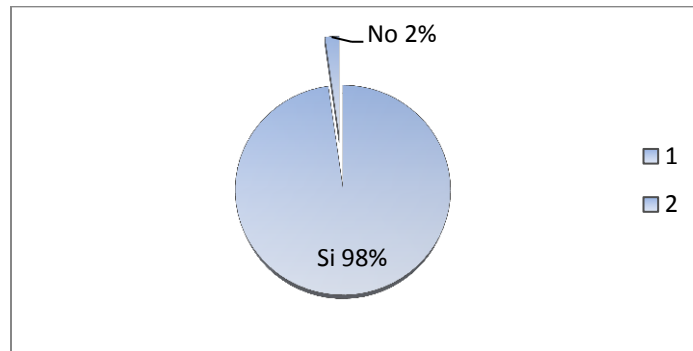


Figura 4. ¿Conoces el término estrés?

En cuanto al padecimiento de este en algún momento escolar determinado respondieron que **SI** lo han padecido en un 48% y un 20% respondió que **NO** y sólo el 32% menciona que solo a veces lo padece.

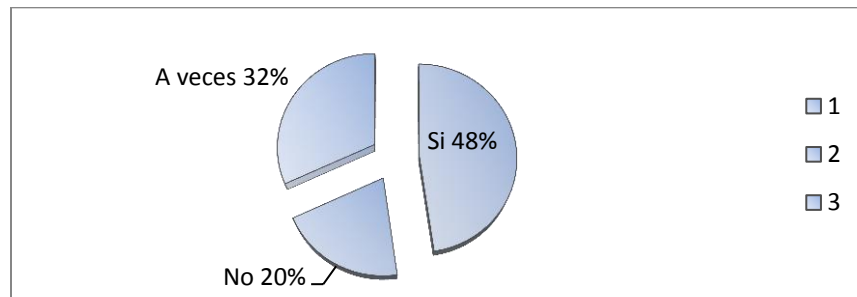


Figura 5. ¿Crees que padeces estrés?

Por último les preguntamos cuales eran los factores que más estrés les provocan, el más significativo es la escuela con un 23%, esto coincide con que sean estudiantes con un desempeño “Bueno” dejando en segundo lugar el trabajo con un 18% al igual que la economía que son dos ámbitos que van de la mano, para continuar con el tiempo que tardan en transportarse con un 16%, poco menos importante que el trabajo y la economía y que debería ser un factor a nuestro parecer con un valor mucho menos significativo o al menos si menos importante que la familia que tiene un 12% seguido de la pareja con un 8%, los amigos con un 4% y otros factores que no mencionaron un 1%.

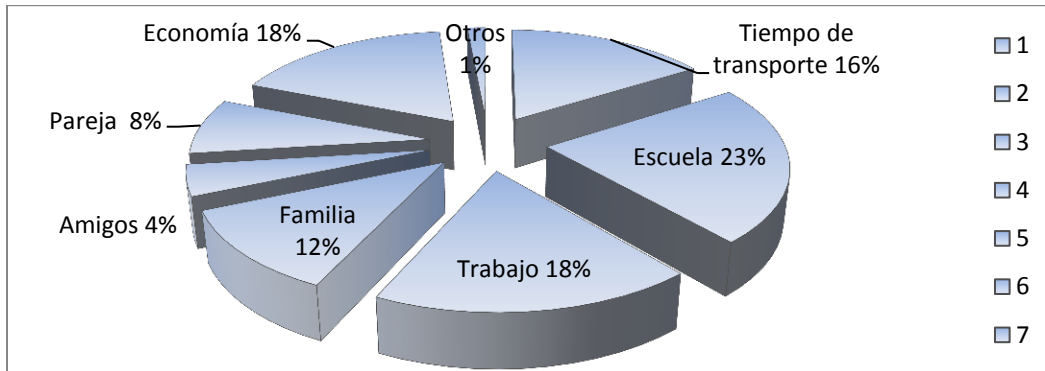


Figura 6. Factores que influyen en tu estrés

En el cuestionario decidimos plantear 2 preguntas abiertas, con la finalidad de percibir el concepto de los estudiantes encuestados sobre este padecimiento y como son capaces de enfrentarlo.

La primera de esas preguntas fue: ¿Qué entiendes por estrés? Encontrando así la mención de una lista de síntomas con los que identifican a este padecimiento como: cansancio, tensión, presión, nervios, ansiedad y dolor etc. Estas fueron las principales respuestas de los estudiantes frente a esta pregunta.

La siguiente pregunta fue: ¿Qué haces tú para manejar tu estrés? Las respuestas más frecuentes a esta pregunta son actividades que los estudiantes utilizan para relajarse de las otras que les causan alguna presión como por ejemplo: bailar, descansar, fumar, hacer algún tipo de ejercicio y escuchar música, son actividades que realizan y comparten con amigos, pareja, familia o individualmente. Aquí encontramos otra coincidencia, en donde estas actividades son a las que la mayoría recurre.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENTREVISTAS

Al dar revisión a los cuestionarios notamos que los datos arrojados mostraron información que consideramos hizo falta abordar puntos con mayor profundidad, las respuestas que dieron los alumnos fueron escasas, por tal motivo decidimos abordar directamente a los alumnos por medio de otro instrumento, como es la entrevista, enfocándonos en los mismos puntos encontrados en los cuestionarios pero ahora a mayor profundidad, para acercarnos, localizar y analizar lo que en realidad viven los estudiantes, la manera que se desenvuelven dentro y fuera de la Universidad.

La elección de los informantes fue pensada en la variación académica que tiene los alumnos, como por ejemplo que fueran alumnos regulares entendiendo por esto el no adeudo de materias y cursar el ciclo escolar de acuerdo a lo establecido curricularmente, además de pensar en variantes como el re-cursar materias, el trabajar además de estudiar, el solo que tiene una vida escolar de seis horas, esto para obtener información más enriquecida con características distintas y diversas, para que conforme al análisis tuviéramos la visión de acuerdo a la carga de actividades que tienen cada una de ellas.

En las entrevistas las alumnas hablaron de su vida escolar, profundizaron en su experiencia como alumnas de la Universidad Pedagógica Nacional y todo lo que implica asistir y cumplir adecuadamente con las asignaturas del ciclo escolar, logramos conocer

el sentimiento que les causa lo que viven diariamente, a través de sus expresiones tanto verbal como emocional.

Además compartieron experiencias pasadas que las colocaron en la situación que se encuentran actualmente. Nos sorprendimos con las respuestas que se dieron a simple vista no percibimos los problemas a los que se enfrentan como estudiantes. Solo realizando la entrevista y de alguna manera platicando sobre la vida que llevan es como pudimos notar lo que en realidad les sucede cada vez que asisten a la escuela.

Hablan de su cotidianidad escolar, la forma de vida que llevan con los demás estudiantes así como la socialización que se da dentro de la comunidad escolar.

Estas son algunas de las situaciones que viven las estudiantes entrevistadas, seleccionamos las que a nuestro parecer son las más relevantes porque en ellas notamos que son las de mayor influencia en su vida¹.

Encontramos dos casos con características similares que padecen estrés y ansiedad detectadas por un doctor que las medicó. Estos son los casos:

Entrevista 1...“¿QUÉ FUE LO QUE SUCEDIÓ PARA QUE DEJARAS DE CURSAR TU CICLO NORMAL? Pues en si tuve, pues empecé a salir con un chavo, entonces era así como de para empezar andar como en el desmadre, irme con mis amigos no, de decir ay hoy no voy a entrar a la escuela, se me hacia fácil, hoy no voy y mañana voy y la siguiente semana ya no faltó y así fue de empezar a faltar empezar a faltar a faltar a faltar , y algunos maestros me dijeron si de plano así ya te pasaste de faltas y ya; y otras veces era así de para que voy hasta allá, me da flojera, mejor me quedo en mi casa con mis sobrinas y así entonces fue por eso que deje medio año y luego este deje quinto, regresé a sexto y

¹ Los fragmentos de entrevistas que se presentarán en este apartado se transcriben textualmente tratando de reflejar precisamente la manera en cómo las entrevistadas se expresaron al momento de la entrevista; esto es, que los tics, muletillas, suspensos o formas de expresión no fueron corregidos. Además de que las entrevistas fueron normalizadas para ser publicadas quitando toda referencia personal que identificara a las informantes. El texto íntegro de dos de las entrevistas más representativas se incluye en los anexos para consulta de los interesados.

este regresé a sexto y cursé tres materias por eso ahorita nada más debía una porque ciencias no la podía tomar porque debo la uno, entonces nada más digamos que dejé medio semestre”...

Entrevista 1... **¿AHORITA HAY ALGO QUE TE MANTENGA INQUIETA O ALGO ASÍ, ALGO QUE TE PREOCUPE?** No, tengo como un año que estuve tomando pastillas para la ansiedad, porque era demasiada la ansiedad, de por si todo el tiempo estoy moviendo mi pie, pero si estuve tomando un año y medio más o menos medicada para la ansiedad, pero ahorita estoy tranquila, o sea todavía tengo así como que, no secuelas pero digamos que poquito todavía, pero ya mejor.

Entrevista 5...“**¿CÓMO CREES QUE ES TU ALIMENTACIÓN?** Hasta eso yo creo que es buena, si es buena porque sí como bien y ceno si llego a cenar antes de hacer tarea ceno siempre entonces pues no considero que sea mala, de hecho al principio cuando iba en 5to semestre si bajé como unos 3 kilos ya los subí, pero, apenas los voy subiendo más bien, pero sí estaba demasiado delgada por eso tuve problemas de aspecto emocionales y si estaba tomando antidepresivos y por eso, ahorita el estrés tengo que mediarlo porque si no sí me pone mal yo necesito tomar antidepresivos, para el estrés **OSEA ¿TODO A CAUSA DE LA PRESIÓN ESCOLAR?** Sí **¿y que te han dicho los doctores?** Pues es que es horrible, la depresión es horrible y todo o sea todo fue porque me separé de mi novio, se fue, me vine acá, no sentí feo de mis papas no sentí feo alejarme, pero aparte la escuela que me tenía presionada en 5to semestre fue muy pesado también para mí por que todo el tiempo era leer de hecho yo creo que fue más pesado el otro que este, entonces me agarró por sorpresa entonces era parecía zombie, de hecho siempre tenía dilatada la pupila desde siempre o sea tomaba una dosis muy alta tomaba 40 mg de cloxitina entonces ya, lo bueno de eso es que no me daba o sea no tenía estrés estás muy tranquilo, y ahorita

que no las tomo es horrible, porque me hace más daño el estrés de lo que debería de ser, o sea de lo que hace en ocasiones puedes estar muy bien muy contenta, o muy triste o incluso no duermes, o duermes mucho, tienes sueño no tienes sueño es muy feliz enojada **APARTE DE LAS PASTILLAS, ¿HACÍAS ALGO PARA CONTRA RESTAR EL ESTRÉS?** Mentalmente me intentaba controlar, no se acababa el mundo, aparte era muy dramática entonces dije ya ya, esas cosas ya me las he estado quitando tenía problemas para el estrés y esas cosas, **¿EL DOCTOR TE MANDO HACER EJERCICIO?** Sí me mando hacer ejercicio pero no iba porque me da mucha flojera la verdad, no me gusta hacer ejercicio entonces por eso precisamente a raíz de eso de la depresión, del estrés por eso me metía a las prácticas profesionales porque entonces dije tengo que ocupar mi tiempo y mi mente en otra cosa **ENTONCES ¿ESO TE PASÓ A PARTIR DE 5TO SEMESTRE?** Si era cuando tenía más trabajo, **¿ES MERAMENTE POR EXCESO DE TRABAJO?** Si y de hecho, no bueno en la mañana siempre hacía tarea, en la tarde siempre hacía tarea y estaba en la escuela igual que ahorita **PERO AHORA ¿YA ESTÁS MÁS TRANQUILA? SÍ ME IMAGINO QUE POR ESO TE QUITARON EL MEDICAMENTO,** no de hecho ya no lo compré **¿ES CARO?** No pero es con receta entonces no tengo tiempo de ir al medico si no, es que como son drogas que te hagan feliz entonces con receta **¿NO TE INTERESA VOLVER A IR?** Sí, de hecho tenía planeado ir al médico a pedir las, por que si me siento mal, muy mal **¿Y NO HAS IDO AQUÍ AL MEDICO?** Es que es muy mal médico, de hecho voy a ir a ver que tal, como es tan malo decirle así de recétame cloxitina”...

En este caso la entrevistada nos cuenta cómo se siente bajo presión, denominando estos síntomas como estrés:

Entrevista 2...“¿Y POR EJEMPLO EN OCASIONES CUANDO ESTAS EN EXAMENES TIENES MUCHA CARGA ESCOLAR ¿CÓMO SIENTES TÚ QUE TE REFLEJAS? Como que ya está entrenado o sea sé que cuando voy a estar sobre cargas excesivas de trabajo sé que cosas me ayudan a levantarme y mantenerme despierta para rendir pero también sé que al tercer día de estar consumiendo café cigarrillos bebidas energéticas desvelarme o sea sé que mi cuerpo aguanta porque, pues lo he hecho muchas veces pero también sé que al tercer día si no duermo bien mi cuerpo ya ya me pide un descanso”...

Entrevista 2... ¿SUFRES EN ESE TIEMPO ANSIEDAD, ALGUNA ENFERMEDAD SE TE HA PRESENTADO EN ALGUN MOMENTO O TE HAS PERCATADO DE QUE LA TENGAS? A si... si este muy marcado eso, algunos síntomas como cansancio estrés, que me siento mas irritada en esos momentos de estrés de exámenes, entrega de trabajos si llega el momento en el que veo a mis compañeros y me veo a mi y todos estamos tan estresados que es como venir a la escuela como zombies por que si te hablas, te saludas pero cada quien en su mundo y con el cansancio que trae así cargando mas las preocupaciones tanto en casa con sus familias, con sus amigos o con sus trabajos que en mi caso pues con muchos de la tarde lidio con personas que también trabajan entonces en esa semana de carga de trabajo pues si es muy pesado y ya en cuanto a síntomas físicos pues el dolor de cabeza, cansancio muscular sobre todo en el área de la espalda y como una sensación de cuando estas, o sea de cuando te desvelas que sientes como adormecido tu cuerpo, como adormecido tu cuerpo mas el dolor de cabeza y así están todos entonces cuando hay situaciones que si les irritan o les molestan muchos si responden con agresividad y entonces pues ya bueno o sea se entiende pero también son cosas a las que no

me dejo arrastrar pero también me doy mi espacio y trato de mantenerme al margen”...

De todas las entrevistadas encontramos solo un caso en el que el estrés dentro de la escuela, se maneja de tal forma que no afecta a su persona como se muestra a continuación:

Entrevista 3...“SE PUEDE DECIR QUE TU ¿LA VIDA TE LA LLEVAS TRANQUILA? Aja...sí, pues ¿POR QUÉ NO TIENES NINGUNA OTRA PREOCUPACIÓN? No...sí ¡no! ¿EN LOS MOMENTOS DE EXAMENES O DE PREOCUPACIÓN CUÁL ES TU MANERA DE REACCIONAR? O sea, ¿cuando nos dejan muchos trabajos? SI, ¿CÓMO EN EL FINAL DE SEMESTRE QUE ES CUANDO SE JUNTA TODO?...pues ahorita los maestros desde que entramos nos dijeron que trabajos, sus características y ya como que ya lo íbamos adelantando, pero bueno siempre hay tensión ¿no? por una o por otra cosa siempre, pero trato siempre de controlarme”...

Con el caso anterior tenemos un claro ejemplo de la presencia de Eustres, que podríamos catalogar como una variante del estrés en donde esta alumna se muestra relajada, alegre y por lo tanto parece organizarse para mantenerse en equilibrio con sus actividades físicas, escolares y sociales.

Notamos que fueron surgiendo los conceptos que seleccionamos para la investigación, como por ejemplo este concepto, la manera en que se maneja para poder tener una vida sin tantas complicaciones.

En el siguiente caso encontramos que las causas que desatan el estrés de la entrevistada, en menor medida son situaciones externas a la escuela, como se menciona adelante:

Entrevista 3... ¿CUÁNTO TIEMPO TE HACES A LA ESCUELA? am en las mañanas como hora y media y en la tarde una hora, cuarenta

minutos, ¿CREES QUE ES EL TIEMPO ADECUADO QUE HACES EN EL RECORRIDO? ¿O YA ESTAS ACOSTUMBRADA A ESE TIEMPO QUE HACES? pues si porque no se me hace tan pesado, bueno en las mañanas si porque este por el tráfico pero en las tardes no, ¿QUÉ ES LO QUE TE MOLESTA MÁS, EN EL TRÁFICO? el calor...jaja, ahorita el calor, ¿QUÉ SIENTES? Ah...Pues salgo de aquí a las 2 de la tarde y empieza el calor y sin comer, el dolor de cabeza, es lo que me estresa más...

Notamos que las estudiantes se encuentran inmersas en una situación de la que difícilmente pueden escapar, esto es el constante tráfico, existe una opción de evasión de éste, sería en este caso la anticipación de salida de casa para llegar a tiempo a la escuela, pero resulta difícil tener el control, cuando la ubicación de la mayoría de las alumnas es a una distancia mayor, lo cual implica más tiempo y por supuesto mayor inversión monetaria. Convirtiéndose en una de las preocupaciones a las que se enfrenta.

PREOCUPACIONES PRINCIPALES

Sabemos que siendo parte de una Institución deben cumplirse con ciertos lineamientos que están presentes, refiriéndonos a las reglas por ejemplo, la hora de llegada a clase, la tolerancia, el cumplimiento de tareas, etc., en ocasiones resultan situaciones que complican el cumplimiento al pie de la letra con este tipo de aspectos.

Cuando realizamos la entrevista las alumnas coinciden en el punto del cumplimiento académico, son alumnas que procuran responder académicamente bien, por lo tanto algunas de sus preocupaciones giran alrededor de las cuestiones mencionadas anteriormente, como puntualidad a clase, entrega de trabajos dentro de un plazo establecido, en la organización para la realización de actividades escolares y

aunque pueden no generar una gran carga de estrés en conjunto se vuelve complicado mantener un control, junto con ello el manejo de las relaciones entre compañeros, la cual percibimos se refiere estrictamente a lo académico.

Después del análisis realizado encontramos que el común denominador en cada situación es la lejanía que tiene la Universidad de su casa, cinco entrevistadas se encuentran en la misma situación y esa es la base para que sus vidas se modifiquen y así de inicio la adaptación a una nueva forma de vida.

En dos de estos casos se encuentra en la necesidad de buscar una opción que les permitiera mantenerse cerca de la universidad para hacer menor la carga y poder cumplir con su rol de estudiantes, dándose así el cambio de domicilio.

Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos como ciudadanos mexicanos es a la sobre población y con ello se adjuntan características que afectan a la mayoría de los habitantes de esta enorme ciudad, diariamente nos encontramos inmersos en una dinámica de difícil transportación donde la mayoría somos partícipes teniendo un fin común y desatando el caos vial con ello, se genera enojo, rabia, ira y frustración, por la necesidad de llegar a un lugar en el tiempo adecuado provocando el estrés en cada uno de los individuos involucrados en esta situación.

Como estudiantes nos encontramos inmersos dentro de esta problemática, siendo la distancia de nuestros hogares junto con la situación económica que mantenemos, un factor de suma importancia para la vida de un estudiante de eso dependerá una menor o mayor carga de estrés.

Muchas veces, si la situación económica del alumno no es tan deficiente se ve favorecido por un automóvil o tendrá la posibilidad de cambiar su ubicación más cerca de la universidad, pero si la situación económica es complicada tendrá que buscar la forma de mantenerse estable en la posición en la que se encuentre.

La ubicación de la escuela es: Carretera al Ajusco No. 24 Col. Héroes de Padierna Del. Tlalpan, C.P. 14200, México, D.F.

Encontramos que la misma universidad orienta sobre la manera en que se puede llegar y presenta estas opciones: CÓMO LLEGAR EN TRANSPORTE PÚBLICO

<p style="text-align: center;">METRO CU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torres de Padierna • López Portillo • 2 de octubre • Cuchilla • Six Flags <p style="text-align: center;">METRO COPILCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bosques • Lomas de Padierna • Six Flags <p style="text-align: center;">METRO VIVEROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torres-López • Lomas • Cuchilla • Six Flags 	<p style="text-align: center;">SAN ANGEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torres-López • Lomas • Cuchilla • Six Flags • Combie: 2 de octubre <p style="text-align: center;">METRO TAXQUEÑA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lomas de Padierna • Popular Santa Teresa • Santo Tomas Ajusco • 2 de octubre • RTP Bosques <p style="text-align: center;">METRO CHAPULTEPEC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bosques • Torres • Pedregal • Six Flags
<p style="text-align: center;">METRO CUATRO CAMINOS (TOREO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • RTP a Constitución de 1917 	<p style="text-align: center;">CONSTITUCIÓN DE 1917</p> <ul style="list-style-type: none"> • Microbús a Cuemanco

<ul style="list-style-type: none"> • Microbús a Cuemanco (Bajarse en TV Azteca) 	(Bajarse en TV Azteca)
--	------------------------

Teniendo la dirección de la universidad surge la necesidad de ubicar a cada una de nuestras entrevistadas en el plano espacio-tiempo, obteniendo un panorama general de la distancia de sus colonias a la escuela.

Entrevista 3 “... ¿POR DÓNDE VIVES? En Xochimilco... ¿CUÁNTO TIEMPO HACES A LA ESCUELA? mmm... en las mañanas como hora y media y en la tarde una hora, cuarenta minutos...”

Entrevista 4 “... ¿DÓNDE VIVES? por el metro Santa Martha Acatitla y ¿CUÁNTO TIEMPO TARDAS EN LLEGAR A LA ESCUELA? mmm...como aproximadamente dos horas y media...”

Entrevista 1 “... ¿EN DÓNDE VIVES? este por el foro sol, ahí en la Delegación Iztacalco, me hago como dos horas, una hora y media o dos horas máximo y eso ya es por el tráfico, el metro que se va parando, si máximo dos horas...”

Entrevista 2 “... ¿CUÁNTO TIEMPO HACÍAS PARA TRANSPORTARTE? Al día eran 5 hrs cuando cursaba las 2 escuelas y me iba hasta Ecatepec, después por ciertas razones ya vivía más cerca pero estaba a 1ª hora y media y eran 2 hrs o 2hrs y media de transporte al día y ¿AHORITA? Ahorita ya rento, pero ya tengo solvencia económica y me hago media hora exagerando, 20 min al día...”

Entrevista 5 “...mis papas viven en Tultitlan viven aproximadamente a... son 2 hrs y media de aquí metro, tren suburbano, caro, entonces vivo con mi amiga ¿TIENE MUCHO QUE TE CAMBIASTE CON TU AMIGA? No, de hecho no el semestre pasado cuando iba en 5to entrando a 5to yo empecé a vivir aquí... ¿DÓNDE VIVES? Santo Domingo Coyoacán

por el metro universidad ¿CUÁNTO TIEMPO TARDAS EN LLEGAR? Como media hora aproximadamente ¿Qué TAL EL TRÁFICO EN LAS MAÑANA? ¿CÓMO SE TE HACE EL RECORRIDO? De hecho es media hora precisamente por eso si no yo creo que serian como 15 min...”

Hablan desde su personal punto de vista como estudiantes, abordando las inquietudes a las que se enfrenta cualquier ser humano, tanto dentro como fuera de la Universidad.

Notamos que están dedicadas a la Escuela al cien por ciento, experimentando cambios emocionales, como la separación de sus parejas, alejamiento momentáneo de la familia, aquí fue donde encontramos la coincidencia de falta de tiempo por compartir con familiares, haciendo una clara mención sobre los sobrinos y amigos externos a la universidad además de la adaptación de realización de actividades como son: labores domésticas para mantenerse en armonía en su espacio habitual, algunas con menor preocupación que otras.

Un eje común que notamos fue que difícilmente socializan, ya que la carga de actividades personales es mayor y no les permite fácilmente socializar, por ejemplo, solo se enfocan en cuestiones meramente escolares y prefieren el trabajo individual dentro del aula al igual que las tareas, evitando el trabajo en equipo.

Otra de las características en común que impide la socialización entre compañeros es la diferencia de edades asumiendo la diferencia de responsabilidades, al igual que la posición en que se colocan a la hora de ser alumnas irregulares.

Otra cosa en común en estas informantes, es que permanecen horas extra de su horario escolar dentro de la universidad, muchas veces por falta de un espacio propio para las actividades académicas, comodidad al momento de realizar sus actividades escolares y tiempo para continuar con sus actividades en casa

PERCEPCIÓN DEL ALUMNO ANTE LA UNIVERSIDAD

La universidad para las entrevistadas significa el inicio de cambios muy importantes en su vida, se dedican de tiempo completo en su mayoría a realizar actividades enfocadas a su carrera, nos expresaron su gusto por la institución enfocándose en áreas poco visitadas por los demás alumnos, como es el área de tutorías y la elaboración de prácticas profesionales siendo estas anticipadas por algunas de ellas.

La perciben como un factor importante además de ser un medio para realizarse como mejores personas o seres humanos, para adquirir una mejor vida y así cumplir con metas establecidas por sí mismas.

Una vez realizadas las entrevistas la información arrojada nos causó una impresión distinta a la que teníamos posterior a los cuestionarios, surgió nueva información y más detallada, que nos colocó en un punto de vista distinto al que tenemos ahora como investigadoras y que teníamos como estudiantes. Lo que nos dio lugar al análisis y comparación de los resultados obtenidos, tanto de los cuestionarios como de las entrevistas.

Con respecto a las entrevistas realizamos la selección de nuestros informantes dependiendo de ciertas características específicamente el turno en el que se encuentran, el desempeño escolar refiriéndonos a alumnos “regulares” entendido por la institución por alumnos que no adeudan ninguna materia, con ciertas características como alumnas dedicadas completamente a la carrera, con buen desempeño académico, que no realizan ninguna otra actividad y alumnos “irregulares”, que realizan actividades extraescolares, o con distintas responsabilidades ya sean familiares o personales, todo esto para obtener diversos puntos de vista, así como una visión más amplia del tema.

Cuando logramos realizar cada una de las entrevistas nos encontramos con un panorama más profundo de las vivencias de las alumnas y cómo estas influyen en el sujeto directa o indirectamente. Comenzaremos mencionando que la mayoría de ellas se encuentra en un núcleo familiar estable, o al menos así fue nuestra percepción y lo que compartieron ellas con nosotras, el gusto y necesidad por convivir con la familia fue constante entre las entrevistadas. Logramos obtener información de utilidad y no es tan fácil de conseguir, resulta ser distinta en cada persona y varía entre individuos.

Aunque en un principio nos fue difícil localizar a las entrevistadas porque se mostraban temerosas a las preguntas que les pudiéramos plantear, por desinterés al tema o simplemente no querían, lo cual nos angustió un poco pero seguimos con la búsqueda de más personas. Una vez localizadas nos dimos cuenta que hicimos una buena elección resultaron ser buenas candidatas para nuestra investigación.

Fue fácil la realización de las entrevistas, ya que las informantes se mostraron abiertas y amables ante las preguntas planteadas, hubo ocasiones en las que no profundizaban en alguna pregunta, porque no era un tema relevante para su persona o simplemente no les llamaba la atención.

Pero en general nos fueron de mucha ayuda pudimos encontrar personas que viven con el estrés diariamente. La labor durante la entrevista fue lograr inspirar la confianza necesaria para que se desarrollaran naturalmente al hacer que nos hablaran un poco más de lo que queríamos saber y así poder percibir el sentimiento que les causaba sobre temas en específico.

Cuando obtuvimos los resultados de las informantes el paso a seguir fue la dedicación al análisis detallado, para después enfocarnos en hacer una comparación con los datos obtenidos de los cuestionarios. Se encontraron similitudes y discordancias entre la información arrojada por estos instrumentos.

Para tener un mejor control de la información, separamos todo lo obtenido en temas, fue aquí donde notamos que existían similitudes entre las entrevistadas, lo cual nos causó asombro, por muy distintas que fueran, todas se encontraban inmersas en

un aspecto particular, en este caso fue el familiar. Todas nos hablaron del papel que juegan los familiares en su vida académica.

TEMAS DE MAYOR IMPORTANCIA EN LAS ENTREVISTAS

Durante las entrevistas, los conceptos que utilizamos se desarrollan a continuación:

Curricular: en esta categoría tomamos en cuenta todo lo relacionado a la realización dentro de la escuela, como es la elaboración de trabajos, tareas, evaluaciones y actividades relacionadas con la misma como prácticas educativas.

Este punto hacemos la especificación de la población universitaria en donde se encuentra la diversidad, así como la interculturalidad con ello las relaciones personales e interpersonales forman parte de la vida como estudiantes.

Personal: en lo personal contemplamos las actividades que realizamos conforme a nuestra persona o crecimiento que directamente no tienen que ver con las materias de la escuela, puede ser por alguna enfermedad padecida por el alumno, relaciones de amistad y relaciones personales. Aquí se toman en cuenta, los amigos y la pareja.

Social: en este caso contemplamos como social, los hechos que exteriormente se involucran a nuestro estilo de vida y que interfiere en el desempeño académico de cada alumna y que no siempre es contemplado como un factor importante en el desarrollo o desempeño del estudiante, como el tiempo que tardamos en trasladarnos de nuestra casa a la escuela debido al tráfico de esta enorme ciudad, al clima ó alguna situación incomoda externa que interfiere con el ámbito educativo indirectamente.

Familiar: en este punto nos referimos a situaciones como la responsabilidad de cuidar algún familiar, presiones o exigencias por los mismos integrantes de la familia

que permitan o dificulten que el alumno se desenvuelva de una forma adecuada en la escuela.

Económico: aquí nos situamos en los estudiantes que cubren ciertos gastos que algunas veces corren por su cuenta y algunas otras con ayuda de los padres, en ocasiones adquieren responsabilidades más grandes con las que deben cumplir propiamente, entonces se ven en la necesidad de obtener un trabajo que se convierte en una preocupación o simplemente otra actividad que requiere más esfuerzo o dedicación.

Extracurricular: nos referimos a actividades que el alumno realiza como el ejercicio o alguna actividad realizada fuera de las instalaciones de la Escuela, por ejemplo clases de educación artística, actividades deportivas, etc.

Cuando pensamos en el significado de la universidad, automáticamente lo relacionamos con el estudio, damos por hecho que “a la Universidad se va a estudiar”, la experiencia implica otras actividades, como por ejemplo mirar hacia otros territorios culturales, la socialización, así como desarrollar habilidades. Con eso la Universidad se preocupa por dar formación integral, lo cual implica cultivar tanto el intelecto como el espíritu y la creatividad extracurricular, por lo tanto en las al menos lo que notamos en la mayoría a excepción de una, fue que no realizan actividades extracurriculares dentro de la misma Universidad, se enfocan en asistir a clases de baile cerca de su casa ó dedican el tiempo libre a correr en algún parque o la dedican a alguna actividad física.

Al referirnos a la excepción, describimos a una alumna la cual en algún momento de su carrera, dedico tiempo y esfuerzo perteneciendo al equipo de básquet bol y lo menciona dentro de la entrevista:

Entrevista 2 “... ¿PRACTICAS ALGÚN DEPORTE U OTRA ACTIVIDAD? Sí, práctico, mi deporte es básquet bol lo entrené desde la prepa en la ESEF lo estuve entrenando dos hrs y media tres veces a la semana pero cuando entro a la UPN pues el tiempo ya no me rinde para entrenar y me dedico totalmente a la escuela hasta hace un año

*aproximadamente , no casi 2 no entreno por así de lleno en la selección pero si me doy mi espacio para estar en el futbol y un poco de básquet en la UPN **¿CUÁNTO TIEMPO DIRÍAS QUE LE DEDICAS A LA SEMANA?** ¿Tiempo a la semana? Quizá no entrenando pero si en el área deportiva aaaa como unas 2 o 3 hrs a la semana es poco a la semana y el tiempo que paso ahí ya con los amigos aunque no esté jugando si se duplica 6 o 7 hrs a la semana...*

Por parte de las demás entrevistadas no hubo una respuesta tan extensa debido a que como mencionaron, no practican algún deporte o simplemente no existe un gusto por el mismo. Lo cual afirma que el mayor tiempo está dedicado al estudio.

En cuanto a expectativas y actitudes de los profesores, se les pregunto si habían tenido en algún momento algún problema con maestros, aquí encontramos distintas respuestas, algunas no lo mencionaron tal como un problema, si no como cuestiones que no les parecían, como por ejemplo:

*Entrevista 3 "... la mayoría de los maestros son muy buenos, **¿QUÉ NO TE GUSTA?** que no me gusta...en especial no me gusta como es la forma de trabajar de mi maestra, **¿POR QUÉ?** es un poco antipática y bipolar, **¿QUÉ TE CAUSA?** ay no sé...nos estresa, nos confunde... **¿TE FRUSTRAS ESA SITUACIÓN O QUÉ?** me estresa mucho... **¿PERO QUÉ SIENTES?** me bloquea toda, o sea ya desde que empieza ya no retienes nada de lo que ella dice o de lo que tus compañeros dicen, aparte ósea empieza a gritar y empieza a decir cosas y pus ya estas como mas pensando en ya quiero salir o que acabe la clase o quieras o no cosas que impactan en lugar de poner atención a la actividad que estás haciendo..."*

Entrevista 4 "...lo que si es que los maestros porque de por si ahorita teníamos clase y el maestro, bueno luego llegan muy tarde, ellos así uno llega temprano y cuando tu llegas tarde y luego ellos no te dejan pasar,

y luego, bueno eso es lo que más me molesta porque ellos si te regañan, bueno no te regañan, pero si te hacen sus comentarios como...traten de llegar temprano y cuando ellos llegan tarde luego nosotros nos vamos, no? porque respetas la tolerancia que ellos te ponen y nos vamos y se enojan, bueno por lo menos este semestre me ha tocado así, que los maestros se enojan, luego llegamos ocho y cinco y ya no nos dejan entrar, pero de que se enojan de que la clase pasada no fuimos, pero nada más estamos respetando, bueno el horario, pues eso es lo que ahorita me molesta mas...”

Con esto notamos que existen situaciones que a los alumnos les incomodan y de las cuales, los profesores son parte de ello.

La vida dentro de la Universidad implica varios aspectos, en primer lugar el académico y con ello se abre la brecha para nombrar la infinidad de actividades que como alumno deben cumplirse, las mismas que hemos mostrado en este capítulo influyen para que el estrés tenga manifestación en cada alumno de distinta manera.

Con la exposición de las actividades que realizan cada uno de los alumnos en conjunto con las entrevistadas pudimos darnos cuenta que muchos de ellos, viven diariamente con la manifestación del Estrés, algunos lo perciben, otros tantos no y hasta notamos que algunos cuantos saben cómo manejarlo, siendo esto una ventaja para el desarrollo académico.

Nuestro siguiente objetivo va encaminado al análisis de los resultados obtenidos, tomando en cuenta los aspectos que conforman la vida universitaria y que se fueron localizando y se volvieron visibles poco a poco junto con el avance de nuestra investigación tanto en los cuestionarios como en las entrevistas.

CAPITULO 3. FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA

En capítulos previos, ya estudiamos a profundidad el tema del estrés, analizando la teoría de Hans Selye, los diversos tipos de estrés, así como las causas, consecuencias y formas de manifestarse del estrés en el individuo, obtuvimos un panorama más extenso sobre lo que es el estrés, y plasmamos los puntos de vista con los cuales nos sentimos identificadas. Posteriormente pasamos a una investigación personal sobre el tema y cómo lo vive cada uno de los individuos, en este caso los alumnos de la Universidad Pedagógica Nacional de sexto semestre, turno vespertino. Enfocarnos en este grupo en específico fue debido a que es el de mayor carga de trabajo durante la carrera, éste es el semestre donde se encuentra la materia de epistemología y donde hay un alto índice de reprobación, lo que provoca la necesidad de una mayor dedicación académica centrada, principalmente en esta materia. Además es un momento en el que se le han presentado al alumno distintas áreas donde puede desarrollarse como pedagogo para, en ese semestre, decidirse por un campo específico y en el que posteriormente deberá enfocarse tomando en cuenta el aprendizaje que se le ha ofrecido.

En cuanto al turno se eligió el vespertino porque en él, teóricamente, se encontraría una buena parte de los estudiantes que realizan otro tipo de actividad por la mañana ya sea trabajar, una actividad extraescolar o le brindan atención y cuidados a su familia². Circunstancias que nos ofrecerían los elementos suficientes para reconocer si efectivamente se presenta el estrés académico en los estudiantes y las características con las que se manifiesta específicamente en la UPN.

Decidimos acercarnos a esta población por medio de ciertos instrumentos de investigación como son el cuestionario y las entrevistas, que se expusieron en el

² Por lo menos así lo vivimos nosotras en los tres años que vivimos la experiencia de permanecer en el turno vespertino, así como la convivencia que obtuvimos de nuestros compañeros.

capítulo anterior, con la finalidad de mostrar los factores que comúnmente no son tomados en cuenta, pero que también interfieren en el desempeño del alumno e inciden en el estrés del individuo, basándonos en la idea de que son una serie de agentes que desencadenan este padecimiento, tomando en cuenta cosas externas a la escuela pero importantes para el individuo.

En el primer capítulo de esta investigación se menciona que desde la primera guerra mundial, se remonta la aparición de cierto grupo de padecimientos desatados por dicha situación y que son representados por los soldados, como ansiedad, angustia y trastornos mentales que posteriormente serán catalogados como estrés, por Hans Selye por la cantidad de acontecimientos que desata la guerra en el ser humano de una forma física, mental y emocional.

Es un punto importante el hecho de que el estrés surja por una situación como lo es la guerra, puede resultar fuerte comparar la guerra con acontecimientos actuales que enfrenta el individuo día a día, como individuos sociales nos encontramos en cambios constantes, la vida en la actualidad sobre todo en la Ciudad de México es apresurada, algunos de estos cambios suelen ser drásticos o dramáticos dependiendo cómo los vive el propio individuo y de su preparación previa para poder enfrentarlos.

En la guerra el individuo se mantiene preocupado por sobrevivir, por cubrir sus necesidades básicas, pero al mismo tiempo por vencer al enemigo, por demostrar su valentía, por ejecutar las ordenes al pie de la letra, de eso depende su vida y la de muchos otros que se encuentran a su alrededor así como la de su familia, en la guerra la integridad del individuo siempre esta en juego y nunca dependerá de él, SOBREVIVIR es el principal objetivo. En la actualidad esta guerra constante es contra el estrés, pareciera una lucha sin rival, en la que el padecimiento se está apoderando de nosotros, muchas veces ni siquiera nos percatamos de que el estrés existe y permanece en nosotros, vivimos todo el tiempo bajo presiones de cumplir con un horario escolar, con las tareas, con las expectativas que depositan en nosotros los amigos, la pareja, los profesores y la familia sin olvidar las metas que propiamente

generamos. La situación económica juega un papel poco visible pero muy importante de está dependerá el hecho de incrementar nuestras presiones o disminuirlas, si no tenemos el apoyo económico que requerimos deberemos cubrir ese ámbito con un trabajo y el tiempo que este nos permita para poder cumplir con nuestras actividades ya sean escolares como la tarea o extraescolares como la convivencia con los amigos o la familia, convirtiéndose así en una presión más que nos llevara a acumular estrés.

Esta guerra se basa en luchar con nuestras propias creencias, sueños y sentimientos, por tener un ideal hacia nuestra propia imagen y lo que representamos para los demás, una lucha constante por querer mejorar nuestra calidad de vida tanto personal como familiar, dando entrada a la parte de la socialización, el hecho de tener que cambiar muchas de esas ideas por el ámbito social, por las complicaciones que esto nos trae, como por ejemplo, la falta de dinero, la falta de un empleo que sea satisfactorio a nuestra persona, el apoyo al estudiante tanto económico como académico, no dejando de lado el apoyo moral, el tiempo que muchas veces suele hacer falta para completar actividades, la alimentación que en general resulta ser poco nutritiva y efectiva a las necesidades, la falta de desahogarnos en alguna actividad que nos llene como individuos como lo es el ejercicio, el arte, una salida al cine o simplemente algo que nos haga olvidar las complicaciones que vivimos contantemente, todo esto implícito por el hecho de vivir en una sociedad tan apresurada y poco cuidadosa con la formación del individuo, suelen ser muchas las metas personales y suelen ser pocas las cosas que hay a nuestro favor para poder cumplirlas, lo que nos lleva a adaptarnos a lo que hay, a lo que nos marcan que debemos ser, sin detenernos a reflexionar sobre lo que queremos sin encontrar un equilibrio entre nuestros deseos y lo que debemos hacer.

Decidimos que la investigación se basara en hechos que a simple vista pueden ser sencillas y poco significativas, muchas de ellas mencionadas con anterioridad, pero puestas en acción por la interrogante ¿Dónde queda todo aquello que suele afectarnos inconscientemente día a día? Mencionamos constantemente la palabra Estrés pero en realidad que hacemos para vivir sin él? ¿Cuál es la importancia real que

le damos al tema? y ¿Qué remedio ponemos a esta situación? Tanto los cuestionarios, como las entrevistas nos ayudaron a aclarar el panorama, estamos inmersos en un mundo tan apresurado que no nos permite darnos cuenta que hay un millón de cosas sucediendo a nuestro alrededor y que nos afectan personal y socialmente pero que comúnmente ignoramos o que como sociedad no le damos la importancia necesaria y mucho menos existen formas para prevenir o contrarrestar los efectos negativos que esto causa en el individuo. El hecho de que nuestros traslados diarios sean mayor a una o dos horas nos genera desgaste físico y emocional así como una serie de cuestiones que se mencionaron tanto en las entrevistas como en los cuestionarios que no deben ser ignoradas, que como sociedad deberíamos tomar en cuenta para poder mejorar tanto en la cuestión educativa que es nuestro objetivo principalmente, como en lo personal y en lo social.

En este capítulo se elabora una presentación de los resultados así como la comparación de los datos obtenidos en nuestra investigación, junto con información obtenida de otras investigaciones que nos servirán de ejemplo y que nos guiarán a un análisis general de nuestra investigación.

El análisis se llevó acabo teniendo en cuenta los factores que asociados, inciden en la presentación del estrés, estos han sido estudiados por especialistas en el tema, en este caso son seis puntos importantes los que aparecen como significativos tanto en los datos contruidos a partir de los cuestionarios como en la información recabada en las entrevistas y que de acuerdo con las características del fenómeno estudiado como el estrés académico es necesario tener en cuenta que dichos factores se articulan en el contexto escolar-académico.

Las entrevistas serán presentadas por números del 1 al 5 ya que se elaboraron de forma anónima diferenciando las tres entrevistas aplicadas a alumnas del turno vespertino y las dos del turno matutino, principalmente nos enfocaremos en las del turno vespertino que son las que se enfocan a nuestra investigación, las dos restantes solo servirán como punto de comparación.

Por factor curricular se entenderá todo lo referido a la escuela, lo que surge por el ámbito educativo y lo que se presenta en la escuela a nivel universitario. Las tareas, el desempeño escolar, la socialización con los profesores, el tráfico al que estamos sometidos por el hecho de asistir a la escuela. En general todos los factores mencionados se verán involucrados en menor o mayor medida con la escuela la principal finalidad es mostrar cómo poco a poco se van entrelazando para generar en el individuo cierta cantidad de estrés y cómo éste puede ir afectando principalmente en su desempeño académico, en otras áreas de su vida como la personal, física y emocional.

CURRICULAR

De entrada la escuela es un factor sumamente importante, a lo largo de nuestra vida introducida en la sociedad, le otorgamos una carga importante por el hecho de ser una actividad que ocupa la mayor parte de nuestro tiempo, incluso dejamos de asistir a ciertas actividades de divertimento por cumplir con la escuela o en ciertos casos complementamos nuestra formación escolar con algunas otras clases para sobre salir en nuestra vida educativa, aquí surgen los estereotipos, suelen encasillarte como una persona “inteligente” y “buena” sólo si te ven que asistes con regularidad a la escuela o si completas algún estudio profesional como una licenciatura o una maestría, desde siempre se le ha dado un status importante a la escuela, el hecho de hablar de educación se extiende el panorama profesional, para muchos se convierte en una etapa esencial de nuestra vida y por ello buscamos la forma de seguir sin importar lo que tengamos que hacer para cumplir con ese ámbito.

Le damos principal importancia a lo curricular, porque es lo que nos ha traído aquí a encontrarnos en una situación de estrés, es nuestra vida académica empujada por presiones sociales la que nos pone en esta encrucijada al ser la base tanto de nuestra buena imagen personal dentro de la sociedad, como para el desarrollo de una mejor vida.

La puntualidad juega un papel importante en la formación académica y son muchos los factores que se involucran, primeramente debemos cumplir con un horario impuesto por la institución a la que pertenecemos, segundo el profesor responsable de ese horario debe encargarse de que como estudiantes cumplamos con el horario acordado y si por algún motivo no llegásemos a cumplir con él, debe encargarse de que sepamos las consecuencias que eso implica, por lo tanto aplicará una sanción o castigo que nos muestre que esta mal no cumplir con lo acordado dejando como única alternativa a estudiantes responsables y consientes de una formación académica, la de cumplir con el horario acordado a como de lugar, factor que se encuentra a nuestro alcance en un 50%, ya que podemos hacer todo lo posible para salir con cierto tiempo de anticipación para llegar dentro de la hora acordada, pero no siempre sabremos que sucede a nuestro alrededor que pueda impedirnos llegar a tiempo, en esta complicada ciudad podemos esperarnos cualquier cosa ya sean manifestaciones, unidades de transporte fuera de servicio, tráfico o algún accidente en el camino, o falla en el transporte personal del individuo si es que cuenta con él.

La formación académica juega un papel importante en la vida de la gran mayoría de la población que se desarrolla en la Ciudad de México, incluso de lugares más alejados, es esto lo que los impulsa a salir de sus núcleos familiares y buscar la manera de cumplir con el ámbito escolar, es este uno de los puntos que tocamos en nuestra investigación a profundidad, las distancias que como estudiantes estamos dispuestos a recorrer día a día por llenar ese amplio espacio de lo que es para nosotros la escuela.

Al inicio de nuestra vida académica, nuestros padres muchas veces buscan la forma de darnos la mejor educación, muchas otras solo buscan la opción que más les acomoda, tomando en cuenta su vida laboral y las distancias a casa, pero en específico de la universidad somos nosotros los que nos encargamos de tomar esa decisión, buscamos la carrera que más nos agrada, a la que somos afines o con la que tenemos mayor facilidad de manejo, sin importar que tan cerca o lejos quede de nuestra casa pero eso si, tomando en cuenta siempre nuestra capacidad económica, de quién dependemos y de qué tanto podemos disponer o no, por ello surge nuestra disposición

de recorrer media ciudad, con tal de no invertir en una escuela que no tiene ningún tipo de relevancia para la sociedad en general, pero si asistir a una escuela que nos permita abrir con facilidad las puertas del ámbito laboral le damos preferencia ese tipo de características que pueden funcionar a largo plazo, pero nos olvidamos de las cuestiones a corto plazo, por ello decidimos sumergirnos en una vida complicada pensando que solo será por un corto tiempo o al menos en el tiempo que duren nuestros estudios.

Los cuestionarios nos arrojaron cierta inquietud por el recorrido que hacen los estudiantes de su casa a la escuela o viceversa siendo una gran mayoría la que lo considera como un factor que desata el estrés en su persona.

Lo cual no suena alejado de la realidad si volteamos a ver diversos estudios que se elaboran en distintas partes del mundo que muestran que el tráfico es uno de los factores que desencadenan el estrés.

Tráfico y estrés, ¿un problema laboral?

El 30% de los empleados invierte más de 90 minutos en el traslado, esto puede afectar su desempeño; una solución al estrés generado por el tráfico son los esquemas de home office y espacios virtuales.

CIUDAD DE MÉXICO (CNNExpansion.com) — Cuando se habla de estrés, lo primero que viene a la mente son problemas financieros y laborales, pero para los mexicanos su angustia comienza desde que se dirigen a su oficina. Casi tres de cada 10 empleados invierte más de 90 minutos de trasladado diariamente, según un estudio del proveedor de soluciones para lugares de trabajo, Regus.

Aunque en el país, el promedio de duración de trayecto es de 28 minutos, por lo menos 1 de cada 10 personas (9%), hace esta actividad en más de una hora, hacia y del lugar de trabajo, precisa el estudio.

En la investigación anterior se muestra un caso enfocado al desempeño laboral, pero que no por tal hecho es de menor importancia para nuestra investigación, primero

porque nos da una muestra de las situaciones a las que se encuentran expuestos muchos alumnos, al conducir camino a la escuela, o al encontrarse varados en alguna estación del metro o simplemente en el tráfico de esta enorme ciudad. Es un claro ejemplo para comparar ambas poblaciones la estudiantil como la laboral, hablando de los estudiantes también viven alejados de sus centros de estudio, tardan una cantidad de tiempo considerable de su casa a la escuela y se encuentran dentro de la población que genera tráfico en la ciudad, no tenemos el dato preciso pero seguramente será mas de un (9%), consientes de que la población escolar no se encuentra propiamente contemplada en la investigación antes mencionada debemos también serlo diariamente al encontrarnos ambas poblaciones en las horas del tráfico.

De acuerdo con el Commuter Pain Survey 2010, un estudio elaborado por IBM, el 78% de los trabajadores en la ciudad de México ocasiona el tráfico durante las horas pico. Además, actualmente alrededor de 403,000 automovilistas quedan atorados debido a las frentes de obra que se realizan de manera simultánea en la capital.

"Pudiera parecer insignificante, pero si lo piensas todo ese tiempo perdido podría ser horas invertidas en sacar adelante su trabajo, para tener horarios de salida más puntuales. En el caso del personal que visita clientes y debe estar varias horas en la calle, cuando se quiere sentar a trabajar resulta poco productiva por el cansancio que generó lidiar con el tráfico", expresa el médico de la Universidad Autónoma de Puebla, Fernando González. (CNN, 2010, s/p)

Aquí ambas poblaciones se convierten en sujetos de comparación nuevamente ya que en la escuela debemos invertir cierto tipo de energía que si bien es de una forma distinta aunque asistir a la escuela no representa el mismo esfuerzo que un trabajo formal, si es un acercamiento de lo que el estrés provoca en el individuo al momento de involucrarse en el tráfico. Tampoco olvidemos que muchos de nuestros estudiantes de la muestra de la investigación realizada por medio de los cuestionarios suelen complementar la escuela con el trabajo, para ser específicos son un 53% de nuestra

muestra los individuos que trabajan y estudian a la par, juntando el estrés que se adquiere con el trabajo, al que vivimos diariamente en la escuela suele convertirse en una carga mayor al otro 47% de la población que suele hacer alguna otra actividad que implica menor compromiso, eso en un sentido aparente, ya que no incluyen en su vida diaria esta carga pero que puede ser compensada por alguna otra situación de estrés en su vida, dependerá la cantidad de estrés que presente el alumno conforme a sus cargas tanto escolares, como laborales o personales, como la distancia que tarda en recorrer el estudiante a la escuela o alguna otra situación que se pueda presentar en la vida del individuo.

ECONÓMICO

En relación con el ámbito de lo económico en conjunto con el ámbito escolar en algunos casos se presenta como una dificultad, esto por la falta de apoyo de los padres al alumno siendo el alumno el encargado de autosatisfacer las necesidades escolares que se requieren para cumplir con los requisitos solicitados en la escuela, tanto materiales como los referentes a esfuerzo y desempeño escolar.

La doctora Ilse Hermansen, psiquiatra de Clínica Alemana, explica que el siglo XX es conocido como la era del estrés, debido a que las personas están permanentemente sometidas a cambios rápidos en materia de valores y prioridades.

La especialista agrega que hoy "somos una sociedad de consumo" y que los problemas de estrés derivados de ello son transversales a cualquier clase o estrato social, y que están más asociados con el tipo de personalidad, ya que pueden afectar mayormente a aquellas con estructura más frágil.

"Enfrentar los problemas económicos es percibido por el individuo como una situación amenazante, lo que lo lleva a reaccionar con estrés. Sin embargo, es importante entender que los contratiempos son desafíos que nos permiten crecer. A veces lo trágico no es la situación en sí misma, sino el modo de interpretarla. Por eso si cambiamos la forma de ver los conflictos, se reduce el malestar y se elaboran otras soluciones", enfatiza la experta. (Acevedo, 2008).

En el párrafo anterior claramente se muestra una de las preocupaciones que afecta a esta representación escolar, no siempre se tiene la posibilidad de ser un estudiante de tiempo completo sin preocuparnos por algunos gastos, que en apariencia pueden ser mínimos pero que no siempre se tiene la facilidad de cubrirlos, en las entrevistas existen dos casos que merecen nuestra atención, el primero de ellos (entrevista 2) es una alumna que estudio la carrera de educación física, en la actualidad ejerce su profesión y con eso paga un departamento cercano a la universidad, corre con sus gastos sin el apoyo de sus padres, aún no presenta graves problemas con el estrés, ella trata de controlarlo a su manera y de no presionarse tanto en el desempeño de sus actividades, esto la lleva en cierto momento a preferir lo laboral sobre lo escolar, lo laboral para ella se ha convertido en una necesidad, el segundo caso (entrevista 5) es una alumna apoyada por sus padres económicamente hablando, sus padres cubren los gastos de sus estudios, le facilitan la cantidad necesaria para la renta de un cuarto, cercano a la universidad y ella recibe una beca en apoyo a su buen desempeño académico, ella nos menciona en su entrevista del doctor que la diagnosticó con cierto grado de estrés, lo que le produce estrés y tenga que recurrir a ciertos antidepresivos, este problema se presenta con anterioridad, al sexto semestre colocamos el ejemplo de cómo ella al tener el apoyo presenta mayor cantidad de estrés, el caso anteriormente mencionado y aun así sigue padeciendo estrés, como veremos a continuación.

Entrevista 5...¿PERO AHORA YA ESTAS MAS TRANQUILA? Si...ME IMAGINO QUE POR ESO TE QUITARON EL MEDICAMENTO, no de hecho ya no lo compre ¿ES CARO? No pero es con receta entonces no

tengo tiempo de ir al médico si no, es que como son drogas que te hagan feliz entonces con receta ¿NO TE INTERESA VOLVER A IR? Si, de hecho tenía planeado ir al médico a pedir las, porque si me siento mal, muy mal ¿Y NO HAS IDO AQUÍ AL MEDICO? Es que es muy mal médico, de hecho voy a ir a ver que tal, como es tan malo decirle así de recétame cloxitina.

En apariencia cuenta con el apoyo de sus padres, pareciera que lo económico no es una de sus preocupaciones, y si en efecto lo económico no es la fuente principal de su estrés, es significativo para ella en menor medida comparado con otras situaciones suelen ejercer mayor presión en ella, su principal problemática que le genera mayor estrés es un problema de presiones personales por falta de tiempo, como la escuela y sus diversas actividades la mantienen sumamente ocupada no se da un tiempo para asistir al médico, su preocupación se presenta por el simple hecho de que su personalidad maneja cierto grado de estrés y para controlarlo busca el apoyo de un médico que por falta de tiempo no puede consultar periódicamente, entonces se ve obligada a vivir con estrés y a lidiar con él sin aún haber encontrado una forma más práctica para sobre llevarlo.

De las entrevistadas cuatro de cinco viven con el apoyo económico de sus padres, no se encuentran en la necesidad de adquirir un trabajo, por lo que parece no ser un problema personal ya que no lo mencionaron frecuentemente en las entrevistas ni parece ser una preocupación latente, conforme a ese tema parecían tranquilas, a excepción de la entrevistada 1 que trabaja y pertenece al turno vespertino tiene que cumplir con ciertas responsabilidades a la par de la escuela, el tener un ingreso económico implica mayor responsabilidad y preocupación tanto laboral como personal, eso la lleva a tener cierta desventaja de las otras entrevistadas, al menos en el ámbito económico.

Si volvemos a los cuestionarios encontramos que son un 18% de los alumnos que consideran que su situación económica es un factor que contribuye a su estrés encontramos algunas razones por las cuales esto genera cierto estrés en nuestra vida.

Si bien debemos recordar que existe cierta parte del alumnado del turno vespertino debe cumplir con los gastos de una familia o bien ayudar a sus padres a solventar los gastos que se generan dentro y fuera del núcleo familiar, así como cubrir sus necesidades básicas por eso es importante para nosotros colocar sobre la mesa aspectos que son poco percibidos por la población escolar. Muchas veces está dado por hecho que los padres son los encargados de dar esa solvencia económica al alumno, pero cuando esto no ocurre, es cuando el alumno se encuentra presionado por un aspecto más desatado por el estrés y forma parte de los aspectos que tomamos en cuenta para nuestra investigación, se convierte en un factor sin importancia a la hora de evaluar su desempeño, pero para el estudiante implica todo lo contrario ahora será el encargado de cubrir ese requisito en su vida.

Coincidimos con los casos expuestos y con lo mencionado por la Dra. Dependerá de nuestro nivel de preocupación hacia ciertas cosas en el grado que lleguemos a presentar estrés, depende de nosotros saber controlar nuestras emociones así como darle prioridad a lo que realmente lo merece.

FAMILIAR

En este apartado haremos uso de una investigación elaborada propiamente a estudiantes universitarios de la carrera de psicología para acercarse al contexto familiar y su relación con el rendimiento académico. La familia siempre será la encargada de someter al estudiante a cierta presión por depositar expectativas en su desarrollo y desenvolvimiento académico. El rendimiento escolar depende también del contexto familiar, para los estudiantes es importante saber cómo los perciben sus familiares ya sea de forma positiva o negativa, el apoyo que está les brinda, la comunicación que sostienen dentro del grupo familiar y la preocupación que muestran hacia su desempeño. El contexto en el que se desarrolla el estudiante puede determinar algunas de sus limitaciones o favorecer su desarrollo tanto personal como académico. Así como transferir algunas de las emociones que sean expresadas en su núcleo familiar, si sus padres se muestran interesados en la educación y la cultura será aún más fácil que el estudiante comparta ese interés por la escuela y su propia educación. Si los padres apoyan al estudiante en el ámbito económico relacionado con la escuela, el estudiante se sentirá con menos presión y más confianza para sentirse capaz de desarrollarse en el ámbito educativo.

En este estudio se menciona cómo la mayoría de los alumnos tiene un alto promedio conforme a estudios universitarios se refiere y lo asocian a la percepción que tienen los alumnos sobre su contexto familiar, la mayoría lo considera positivo y perciben el apoyo que sus familiares les brindan esto lo veían por que respetaban su tiempo de estudio así como sus quehaceres académicos. Demostrando así que en un nivel superior el ámbito familiar también influye en los estudios del universitario. Los estudiantes de esta investigación expresaron que sus familias estaban de acuerdo en la continuación de sus estudios para así obtener un mejor nivel de vida en el futuro. Al 66.1% de los estudiantes de la muestra no se les exigían buenas calificaciones, la

familia consideraba que el hecho de estar en la universidad implicaba empeño y dedicación.

Con lo mencionado en la investigación anterior concuerda con nuestras entrevistas, ninguna menciona la exigencia de sus padres como principal problema en general confían en ellas les brindan cierto apoyo, y están al pendiente de sus estudios sin exigir demasiado en este caso la presión de los alumnos tiene que ver más con la confianza que se les brinda de ser capaces de afrontar la responsabilidad que adquirieron más allá de las presiones por exigencia de sus calificaciones.

Lo mencionado lo aclaramos con las siguientes citas que muestran como las entrevistadas se sienten conforme a su familia.

Entrevista 1... ¿VIVES CON TUS PAPÁS? Sí, con los dos. ¿NADA MÁS TUS PAPAS Y TÚ? Si.

Entrevista 2... ¿NO VIVES CON TUS PAPÁS? No, ya rento con dos amigas de la UPN ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS VIVIENDO AHI? ¿Dónde?, donde estoy rentando ahorita llevo 2 meses... ¿TUS PADRES TE EXIGEN ALGUNA CALIFICACIÓN?...No, es que mi vida escolar siempre ha sido ñoña o buena conflictos en casa entonces como que mi refugio era la escuela y si era ñoña...ñoña ñoña entonces...¿hasta que será?...primaria pues ya sabes trabajos en los que los papás te tienen que apoyar pero todo lo demás ya lo hacía, yo sola trabajos de la escuela y a partir de ahí como que ellos se crean esa imagen de mí, que a diferencia de mis hermanas no la tenían y tenían que estar siempre ahí sobre ellas para que hicieran la tarea para que entregaran trabajos o que fueran a la escuela en cambio conmigo no, ¿CÚANTAS HERMANAS TIENES? Tengo 2 hermanas una de 21 años que dejo la escuela, dejo el CONALEP trunco y la otra tiene 12 años y está por salir de la primaria... ¿NADA MÁS SON LAS TRES...ANTES SÓLO VIVÍAN TUS DOS HERMANAS, TUS PAPAS Y TÚ? Así es los cinco, los cinco y ya, a

partir de entonces ya nunca me exigieron, como que ya esa parte fue como mía y la empezaron a respetar, porque sabían que nunca tenía problemas...

Entrevista 5... ¿CUÁNTOS SON EN TU FAMILIA? Tengo otro hermano mayor, mi hermanito tiene 16, mi hermano mayor 26 y mis papás tienen 46 años yo tengo 22,...

Se limitaron a contestar sobre su familia, ninguna se mostró incomoda al hablar sobre el tema y no reflejaron ningún otro tipo de molestia y una de ellas expresó abiertamente que no le exigen cierta calificación confían en ella aparte de que ya no depende económicamente de sus padres.

PERSONAL

Generamos estrés por las diversas presiones que tenemos diariamente entre estas nos enfocaremos en las relaciones de pareja, en los cuestionarios es la pareja con un 8% la que se menciona como causante de estrés puede no ser en muchas personas las que este sea un factor de estrés, el otro 92% de la población puede no contar con ella, pero lo que no sabemos es en qué medida les genera a estrés a este 8% en nuestras entrevistadas pareciera influir en un nivel más alto, en la entrevistas podemos localizar casos en los que estas relaciones se ven reflejadas en nuestro desenvolvimiento escolar afectándolo de forma más relevante como lo es, la constante distracción que este tipo de relaciones suele propiciar a nuestros estudios.

Diversos estudios indican que las relaciones nos generan estrés, al momento de relacionarnos siempre encontraremos dificultades a la hora que debemos adaptarnos a los pensamientos de otra persona como son las etapas de cambio, molestias cotidianas y molestias emocionales y no siempre sabremos la mejor forma para que esta adaptación se lleve a cabo satisfactoriamente. Esto implica un doble juego, los

problemas de pareja generan estrés en el individuo así como el estrés genera los problemas dentro de la relación de pareja.

Frecuentemente las parejas experimentan etapas de cambio, molestias cotidianas y problemas emocionales los cuales causan estrés en sus relaciones. Todos tenemos estrés en nuestras vidas, relacionado con el trabajo o falta de trabajo, finanzas, el matrimonio, u otras relaciones familiares. El estrés puede predisponer negativamente tus reacciones mentales y físicas a los eventos cotidianos de la vida lo que puede poner a prueba la estabilidad de tu matrimonio. O en algunos casos la relación de pareja. (Fuentes s/a)

A continuación mostramos como de distinta forma estas relaciones se involucran en nuestra vida académica.

Entrevista 2 "... ¿TIENES PAREJA? Si, ¿QUÉ, CUÁNTO TIEMPO LE INVIERTES A LA RELACIÓN? pues como ambas estudiamos en la universidad es mucho el tiempo que podemos pasar juntas, bueno considerandó que tengo que ir a trabajar y cuando regreso, bueno cuando llego a la universidad son como la una de la tarde y de ahí aproximadamente hasta las seis a veces hasta las siete o a veces muy temprano, las cuatro cuando tengo clase ¿CREES QUE TU RELACIÓN AFECTA, TUS LABORES ACADÉMICAS?, ¿TU DESEMPEÑO? Heee, hubo un momento en el que sí porque no sabía mediar las cosas entonces también en ese proceso de adaptación a la escuela fue otro factor que influyó para que me diera flojera entrar a clases porque también antes no tenía ese tiempo para dedicarlo a mi pareja y entonces decidí o bueno las condiciones me arrastraron a dedicarle más tiempo a ella y no entrar a clases entonces quizá también fue error mío por no saber mediar las cosas pero, pero si en su momento si fue un factor para que yo dejara una materia o no entrara a clases ¿Y AHORITA?..Ahorita

ya fue una decisión más consciente, heee quizá por conveniencia mía o porque ya sé cómo está la estructura del sistema en la escuela y cómo puedo arreglarla, sé que voy arreglar esa situación para cuando empiece el servicio o 7mo y 8vo, pero ya no fue factor fundamental para que dijera dejo la materia fue por razones externas...”

Entrevista 5 “... ¿QUÉ HACÍAS PARA RELAJARTE O CONTRA RESTAR ESO O TU ENOJO? Los sábados salía a veces, con amigos a bailar y así, ¿TIENES NOVIO?...Sí pero él vive en Guanajuato, esta haciendo una maestría no lo veo, ¿PERO SI SE ESCRIBEN? sí todas las noches en el Messenger nos vemos y platicamos ¿TE DAS TU ESPACIO APARA ÉL?...Este él también como su maestría es de alto rendimiento es muy pesada entonces ambos estamos así trabajando, nada más así como que prendemos la web cam, pero estamos cada quien o sea no nos dedicamos...¡AH! NO YO PENSE QUE SI TENÍAS UN TIEMPO... Y en la noche me habla todas las noches para despedirnos ya me voy a dormir, yo también bye y ya...”

En el primer caso podemos ver que su prioridad es el trabajo, este le da cierta estabilidad económica y le permite mantenerse independiente le brinda facilidades que desea mantener y para conservarlas sabe que debe cumplir con lo acordado.

Ambas alumnas tienen una relación sentimental, una de ellas la coloca como prioridad en su vida, junto con el trabajo, dejando como 3er lugar el ámbito educativo y la otra antepone sus estudios a sus relaciones, dejando muy marcado que la escuela es su principal motor así como su pareja, ambas se encuentra en sintonía con su relación, pero cada una de las parejas le da prioridad de distinta forma a los diversos ámbitos de su vida y son justo los casos opuestos, la entrevistada 2 corre con sus gastos, por ello no se siente con la responsabilidad de priorizar el ámbito educativo, como en este caso se muestra a la entrevistada 5, que recibe apoyo de sus padres, apoyo económico como lo es la beca y a su vez su pareja se encuentra en la misma situación que ella,

claramente se ve que este factor es uno de los que influye en el compromiso que tenemos directa o indirectamente con la escuela.

Cada una de las entrevistadas coloca de distinta forma sus prioridades, lo cual implica que lo que le puede afectar mucho a una puede no importar tanto para la otra pero que son ámbitos latentes en sus vidas.

La alimentación juega un papel importante en nuestra vida, sabemos que si no mantenemos una dieta equilibrada a futuro seremos propensos a vivir con ciertas enfermedades, como la diabetes, cáncer, colesterol, problemas con la presión y algunas otras, si esta mala alimentación la juntamos con una vida llena de tensiones y estrés nos alejamos día a día de conservar con calidad nuestra salud.

En este factor personal nos es importante mencionar la alimentación que como estudiantes llevamos y a continuación explicamos lo importante que es para nuestra salud.

Citamos un fragmento que se titula “El recurrente ciclo de enfermarse” para demostrar como es que nuestro cuerpo se encuentra mal alimentado acompañado con cierta carga de estrés tendemos a enfermarnos y si estamos enfermos impedirá un buen desarrollo personal.

De acuerdo con los especialistas, nos enfermamos cuando ocurre algún desorden con el sistema inmunológico. Un sistema inmunitario debilitado hace que las defensas bajen y seamos presa de agentes infecciosos, que de otra manera son fácilmente repelidos por el organismo. "Cuando nuestras defensas están bajas, ya sea porque la persona está sometida constantemente a estrés, lo que muchas veces también acompaña a una alimentación deficiente, o por alguna enfermedad que hace más vulnerable nuestro sistema inmunológico, puede darse la condición de que una enfermedad dé pie a otro proceso infeccioso, ya que el organismo trabajó en eliminar determinados agentes y no se le da el adecuado tiempo de recuperación. De igual forma, la toma de

medicamentos puede afectar el conteo de células inmunológicas, dejando el paso libre a otros microorganismos", comenta el Dr. Cohen. (EUFIC, 2002)

El hecho de vivir estresados constantemente y una mala alimentación nos lleva a enfermarnos, la enfermedad impedirá que contemos con nuestros sentidos al 100%, si estamos enfermos y tenemos que presentar un examen de epistemología siendo ya una materia con alto índice reprobatorio será otro de los factores que propicien un mal desempeño a la hora de realizar el examen o al momento de desempeñar una exposición frente a grupo. Es ahí donde se convierte otro factor que entorpece el buen desempeño del estudiante y la salud del individuo.

A continuación mostraremos los casos de nuestras entrevistadas y su relación con la comida.

Entrevistada 1 "... ¿CREES QUE COMES BIEN? Sí, como, bueno desayuno en mi casa, pues con mis sobrinas regresamos de la escuela y pues como con ellas, a veces vengo aquí y como otra vez o dependiendo de que como este, dependiendo de lo que tenga que hacer en mi casa pues llego les doy de comer y ya me vengo, pero si, básicamente es eso, generalmente pues siempre estoy pues en mi casa o aquí en el comedor..."

Entrevista 2 "... AHORA CONFORME A TUS TIEMPOS DE COMIDA ¿ANTES CUÁNDO TARDABAS MUCHO, CÓMO ERA Y CÓMO ES AHORA?...Creo que en eso no ha cambiado mucho jajajaja antes, bueno si jajajaja... no, no si admito que cuando estaba en las dos universidades aparte dependía de mis papás ciertamente me daban al día \$50.00 o sea dices: \$50.00 no te alcanzaban para ir a Ecatepec que aparte esta súper caro regresar aquí andar de un lado al otro era muy poco el dinero que me sobraba para la comida, entonces si casi obligatoriamente entraba al comedor pero había cosas, o días que no

me gustaba no entonces si aprovechaba los días que trabajaba en las carreras, no se cierto ingreso que me llegaba para comprar otra cosa en el comedor o cosas así pero actualmente a pesar de que tengo el dinero luego no da tiempo o soy muy mal organizada en cuanto a eso, si comemos, pero sé que no como bien, porque comemos, como muy seguido en la calle y...y regularmente extraño así como comida de casa mucho y me ha pasado mucho últimamente porque salgo de la escuela y llego aquí a la universidad y no se está el comedor pero a mi pareja no le gusta comer en el comedor, entonces tenemos que buscar opciones en el comedor o bien en los puestos de afuera de la escuela y pues tu sabes que es comida de calle y a veces es lo único que como, a veces si ya cuando digo todavía tengo hambre en la noche pues es lo mismo cerca de mi casa solamente hay puestos de tacos, tortas, hamburguesas, nada mas entonces ya hasta la madre de esa comida y si pero a esa hora obviamente pues ya no hay fondas abiertas...”

Entrevista 5 “... ¿EN DONDE COMES? En el comedor a veces si no me gusta, porque es pollo entonces como en “la cafe” o acá abajo depende cuánto dinero traiga y que no haya tenido que gastar en copias o no haya tenido que salir...”

Las entrevistadas 2 y 5 son un claro ejemplo en que lo económico combinado con la falta de tiempo que tienen las alumnas para desarrollar sus actividades son factores que al unirse juegan un papel poco favorable para el estudiante orillándolo a una mala alimentación que puede desembocar en enfermedades y estas a su vez entorpecen el buen desarrollo de el estudiante en su vida.

Por lo tanto, si no se lleva una dieta adecuada a nuestro nivel de vida, también puede resultar perjudicial porque no adquirimos los nutrientes necesarios para soportar la carga de actividades que tenemos diariamente. En este aspecto notamos que la

alimentación de los alumnos en general se encuentra muchas veces fuera del alcance por su nivel económico, por la falta de tiempo y por lo hábitos que adquirimos al tener la cultura de comer en la calle.

SOCIAL

Como podemos ver el estrés se presenta por medio de una cadena de factores que se van uniendo poco a poco y con el desarrollo de muchas de nuestras actividades, si bien es cierto depende de cada individuo como lo vive y como de presenta en su vida, es distinto para cada uno de nosotros, unos contamos con la facilidad de manejarlo a nuestro favor o de ignorar ciertas acciones para que no caiga todo el peso del estrés directamente a nuestra persona, así como cada individuo vive con características distintas por eso no existe una formula correcta ni exacta para controlar el estrés, debemos adaptar las diversas opciones con las que contamos, a nuestras muy variadas y diversas formas de vida.

Con respecto al factor social es la conjunción de factores anteriormente mencionados que se presentan en nuestra vida constantemente, que no podemos controlar pero con los que tenemos que lidiar.

Como personas que vivimos en sociedad, hay diversas cosas que están fuera de nuestro alcance, como lo son la inestabilidad económica del país, la oleada de violencia que se vive en la actualidad, el alto índice de desempleo así como las diversas obras que se planean en esta enorme ciudad, estos factores nos afectan indirectamente pero propician cambios de actitud en nuestra persona, se modifican nuestras preocupaciones y se genera cierto miedo a lo que nos pueda suceder dentro y fuera de nuestros hogares, se crea inestabilidad, cambia la percepción de los hechos que ocurren a nuestro alrededor los vemos con mayor naturalidad, pero nos siguen generando temor son tantos cambios y tantos sentimientos encontrados que también

nos orillan a situaciones de estrés, pocas veces le damos importancia a ésta clase de hechos pero al momento que pertenecemos a alguna de esas situaciones como la falta de empleos esta situación se vuelve alarmante para nosotros y nos conduce al estrés y nos aclara la presencia de este padecimiento tan constante en nuestra población.

Un ejemplo de ello aquí: “Estas variables pueden estar afectadas por el estrés social (por ejemplo, el nivel elevado de estrés laboral puede incrementar la práctica de hábitos insanos como fumar y abusar del alcohol, o reducir la práctica de hábitos saludables como la frecuencia de ejercicio físico, etc.), lo cual sugiere que el estrés social no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida.”

“Sin embargo, en términos sociales el organismo humano se ha quedado sin recursos para la acción; esta incapacidad para responder de forma exteriorizada deja al cuerpo fisiológicamente preparado para la acción que nunca llega, un estado de preparación que, al mantenerse en el tiempo, puede dañar seriamente al organismo. Las amenazas de la sociedad moderna pueden relacionarse con factores como la competitividad laboral, el tráfico, el ruido, las disputas maritales, la educación de los hijos, etc. Diversos estudios han demostrado que la incapacidad del organismo humano para controlar los estresores sociales y psicológicos pueden llevar al desarrollo de alteraciones cardiovasculares, hipertensión, úlcera péptica, dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y otros problemas de salud, así como también al incremento de las conductas de enfermedad (por ejemplo, requerir asistencia médica)” (Sandín, 2002).

EXTRACURRICULAR

“El ejercicio especialmente el de resistencia, atenúa las respuestas fisiológicas originadas por el estrés, y mejora la sintomatología psíquica acompañante”.(Becerro, 1994)

Actividades que nos pueden servir de distracción o relajación son poco realizadas por los estudiantes son muchas sus responsabilidades como estudiantes, que suelen descuidar o dedicarle poco tiempo a este tipo de actividades como lo son el ejercicio o alguna actividad artística. Este tipo de actividades que podrían servir para disminuir el estrés del alumno y para tener una mayor calidad de vida son poco importante para los estudiantes y hasta para la propia escuela. En los cuestionarios se presentó con un 16% los alumnos que realizan ejercicio y a continuación presentamos cómo las entrevistadas se desempeñan en esta área.

Entrevista 1... “¿QUÉ OTRA ACTIVIDAD APARTE DE VENIR A LA ESCUELA? pues en las mañanas le ayudo a mi Mamá al quehacer, cuido a mis sobrinas y ya, ¿TRABAJO? No, no trabajo, ¿ALGUNA ACTIVIDAD FISICA? No.”

Entrevista 2... “¿PRACTICAS ALGUN DEPORTE O ALGUNA OTRA ACTIVIDAD? Si, práctico, mi deporte es básquetbol lo entrené desde la prepa en la ESEF lo estuve entrenando 2 hrs y media 3 veces a la semana pero cuando entro a la UPN pues el tiempo ya no me rinde para entrenar y me dedico totalmente a la escuela hasta hace un año aproximadamente , no casi 2 no entreno por así de lleno en la selección pero si me doy mi espacio para estar en el futbol y un poco de básquet en la UPN ¿CUÁNTO TIEMPO DIRÍAS QUE LE DEDICAS A LA SEMANA? ¿Tiempo a la semana? Quizá no entrenando pero sí en el área deportiva aaah como unas 2 o 3 hrs a la semana es poco a la semana y el tiempo que paso ahí ya con los amigos aunque no esté jugando si se duplica 6 o 7 hrs a la semana”

Entrevista 5 “¿ACTIVIDADES QUE REALIZAS APARTE DE LA ESCUELA? Hoy jueves, todo los jueves voy a leer a una primaria son para fomentar la lectura no hay horario pero yo voy aproximadamente de 8:30 a 9:30 depende y en las mañanas después de si heee a las 10 de la mañana llego aquí a la universidad hacer prácticas profesionales de 10 a veces a 3 o depende...”

Como podemos observar solo una de las tres entrevistadas del turno vespertino tiene cierta relación con el ejercicio aunque realizan actividades “extraescolares” no tan libres de las presiones de la escuela como lo es el caso de la entrevistada 5, la entrevistada 2 es la única que realiza una actividad física, no hay que olvidar que antes de ser estudiante de pedagogía es profesora de educación física lo que claramente es un factor para que ella siga involucrada en este ámbito de no ser así, no se sabe si seguiría involucrada en esta área. Aquí unas razones por las cuales sería bueno tomar en serio el ejercicio y ponerlo en práctica en nuestra vida diaria.

En tu ocupada, y estresada vida llena de reuniones, es difícil tener tiempo para ir al gimnasio diario... y si te dijera que no solo con ejercicio diario te puedes ver mejor y hasta perder algunos kilos; sino puede hacer tu vida menos estresante?

Con ejercicio aeróbico puedes reducir la ansiedad hasta un 50%...

Imagina la mitad de tu estrés solo por que fuiste a correr en el mañana. Mientras que hacer ejercicio no se puede deshacer de todo lo que haces durante el día, ayuda a lidiar con el estrés de una mejor manera.

**El ejercicio mejora tu carácter. El ejercicio aeróbico produce químicos que te hacen sentir feliz y listo para enfrentar el día. También incrementa la presión sanguínea del cerebro, propiciando la felicidad, y la energía. Entre mejor te sientas, menor peso tendrá tu estrés para bajarte el ánimo.*

**El ejercicio te da más energía. El estrés te deprime y te cansa durante el día. Si te ejercitas en la mañana, tendrás energía para mantenerte*

durante la mañana y tarde. Quizá te sientas cansado durante las primeras semanas de ejercicio. No te preocupes la energía vendrá.

**El ejercicio te ayuda a dormir. Nada reduce más el estrés que una buena noche de sueño. Dormir no solo te recarga, quita dolores musculares; también te refresca la mente y te permite digerir la información del día. Dormir bien es la mejor base para enfrentar el estrés de la vida diaria.*

**El ejercicio te deja pensar. La mayor parte del estrés que enfrenamos viene de nuestra mente. En lugar de trabajar y resolver problemas, estamos preocupados del trabajo y solucionar problemas. El ejercicio te deja concentrarte y aclarar tu cabeza quitando un montón de distracciones.*

Si no puedes ejercitarte, o piensas que no es suficiente; practica yoga o ejercicios de estiramiento. Estos ejercicios son excelentes para disminuir tu enojo, músculos tensos, aclarar tu mente y relajarte. Además si no tienes tiempo libre en la mañana estos ejercicios pueden hacerse en la noche sin que te quite el sueño (quizá hasta te ayuden). (TODD)

Como podemos observar el ejercicio es un factor que nos puede servir de aliado para el manejo y control del estrés. Las actividades artísticas sirven como medio para desahogarnos, expresar nuestros sentimientos y como una forma de distracción que también nos pueden servir para mantenernos alejados del estrés.

Referente a las entrevistadas 3 y 4 que casi no fueron mencionadas ni comparadas en los rubros mencionados con anterioridad no debemos olvidar que son del turno matutino y que sólo son tomadas en cuenta para tener una comparación del tipo de personas que se presenta en ambos turnos y cómo puede variar su vida dependiendo de esto, a muchos de los alumnos que asisten al turno vespertino les acomoda trabajar para posteriormente asistir a la escuela, así como muchos de los alumnos que no se encuentran en la necesidad de trabajar prefieren buscar la forma de

permanecer en el turno matutino para tener mayor tiempo libre. Recordemos que los cuestionarios fueron aplicados exclusivamente a alumnos del turno vespertino y nuestra investigación se encuentra enfocada en ellos.

Conforme a las entrevistadas restantes (entrevistada 3 y 4) son alumnas que viven en un núcleo familiar conformado por sus padres y un hermano, ambas dependen económicamente de su familia, se ubican alejadas de la universidad tardan en promedio dos horas en trasladarse de su casa a la escuela y viceversa, sólo una de ellas práctica zumba, ninguna trabaja, cuentan con diversas opciones relacionadas a la alimentación como pueden comer en la escuela o llegar a su casa a comer, observamos que es muy similar el caso en el que se encuentran, sin olvidar que estas entrevistadas fueron seleccionadas al azar y por disposición propia, fueron las únicas dispuestas a contestar nuestras interrogantes.

CONCLUSIONES

Bajo las condiciones que se desarrollo esta investigación, los objetivos que se plantearon en los resultados arrojados tuvimos un acercamiento a la situación que vive el alumno dentro de la Universidad Pedagógica Nacional, desde una perspectiva que radica en la experiencia al cursar la carrera de pedagogía, mostramos como el desarrollo de los compañeros se altera en ciertos casos, esto depende de la forma de vida y en su interés por concluir la carrera.

En términos de secuencias específicas dentro del currículum, el alumno se coloca en el centro del cumplimiento de créditos, expectativas y objetivos planteados que en su conjunto generan la aparición de estrés, denominando esté, como “escolar” que se desarrolla dentro del ámbito educativo. Este tipo de estrés afecta la salud y puede cambiar el tipo de vida que como estudiante es difícil en ocasiones de digerir cuando se enfrenta a situaciones como lo social, la afectiva, la personal y la académica.

Exponer los diversos factores que generan estrés en el estudiante, en este caso nos referimos a los alumnos de sexto semestre de la Universidad Pedagógica Nacional de la carrera de Pedagogía del turno vespertino ha sido uno de los motivos principales de esta investigación, se nos facilitó por medio de la información recabada así como con ayuda de las entrevistas y los cuestionarios identificar dichos puntos, que para nosotras tienen un significado importante, es un primer acercamiento a los problemas a los que se enfrenta el estudiante en su vida cotidiana, puede que esto no le sea importante a los diseñadores del currículum para dicha institución en este caso nos referimos a la Universidad Pedagógica Nacional y como sabemos que no obtienen la importancia necesaria, a nosotras como pedagogas nos produjo curiosidad el conocer e informarnos sobre el tema para así poder organizar actividades que sirvan a estos estudiantes a minimizar sus presiones y que a su vez estas problemáticas sean tomadas en cuenta para que los alumnos no se sientan excluidos e ignorados, para que encuentren un apoyo que les provoque actuar con seguridad al momento de

enfrentarse a la vida académica como son las exposiciones, exámenes, lecturas, trabajo en equipo e investigaciones que si no son enfrentadas de forma adecuada podrán perjudicar su rendimiento.

La elección de sexto semestre como muestra para la investigación pensábamos en el tipo de carga escolar que se maneja en esta etapa, pero nos encontramos que también con la apariencia que se observa a simple vista es la de ser los estudiantes más estables en la universidad, permanecen en la escuela por gusto o decisión personal de lo que quieren o a donde quieren dirigirse, la ruta de la casa a la escuela y viceversa esta establecida, todos los casos nos mostraron estar seguras, ya sea de permanecer en el núcleo familiar o salir de casa, se encuentran inmersas en ciertas rutinas establecidas, tanto de estudio como de actividades personales cotidianas, coincidimos en que sería importante implementar actividades de control de estrés desde el inicio de la carrera para que cuando lleguen a esta etapa el estrés no se convierta en un problema mayor y sepan a lo que se enfrentan, al igual que sus consecuencias.

Se identificaron los factores que perjudican actualmente al estudiante por lo que nos atrevimos a realizar una propuesta de taller para ayudar a los estudiantes en ciertos puntos a mejorar su rendimiento y poder controlar el estrés que se presenta en esta etapa.

El hecho de ser estudiantes no nos excluye de disfrutar la vida de una forma responsable, debemos ser cuidadosos con cualquier tipo de enfermedad que se nos pueda presentar y percatarnos de los detalles para poder solucionar a tiempo nuestros problemas, posteriormente se presentaron una serie de propuestas pensadas para el tipo de población a la cual nos enfocamos en esta investigación para que el estrés no sea tan recurrente en nuestra vida.³

³ En los anexos de este documento se encuentran dos de las cinco entrevistas que se realizaron, estas son la entrevista 2 y la entrevista 5 que son las que consideramos muestran mas claramente la situación de las entrevistadas.

Ampliamos la visión sobre la situación en que se desarrolla el estudiante que posteriormente se podrá enfatizar en un análisis mas detallado de cada área, nuestra intención es comprobar si este taller cubre al 100% la expectativa de disminuir el estrés o al menos conseguir un manejo favorable para el alumno, siendo este un motivo para poder continuar con esta investigación.

Cabe mencionar que así como el estrés puede afectar nuestra salud y el ritmo de vida, también puede ayudarnos a salir de alguna situación que implique cierta dosis de estrés obteniendo un buen resultado, es importante tener un buen manejo del estrés para que en su mayoría actúe de una forma benéfica y resulte nuestro aliado en el desempeño de actividades, tanto en la escuela como fuera de ella.

CAPITULO 4

PROPUESTA TALLER

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

“CONJUNTO DE ACTIVIDADES-APOYO PARA EL ALUMNO”

Las experiencias académicas estresantes tienen consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo, afectivo y también en el rendimiento académico (Hampel, 2010, p. 31)

INTRODUCCIÓN

Como ya se mostró en capítulos anteriores, el estrés con carácter conceptual e histórico resulta ser un factor incidente en el ser humano, esto suele depender del estilo de vida que se lleve y qué se hace al respecto para aminorarlo. Como es bien sabido todo acontecimiento de la vida personal o social puede llegar a provocar Estrés, lo interesante en esta investigación fue saber qué podemos hacer y de qué manera reaccionar ante ciertas situaciones y frente a las dificultades que se desarrollan en el individuo, específicamente en alumnos de la Universidad Pedagógica Nacional. Adentrarnos a la información sobre el tema formó parte de nuestro objetivo para poder así desarrollarlo ampliamente, además determinar la información necesaria y guiarnos hacia nuestro interés, nos enfocamos en mostrar las consecuencias de padecer este desequilibrio. Durante el desarrollo de la investigación fue conveniente resaltar y mencionar que el Estrés puede resultar un problema a nivel mental y/o físico, siendo esto consecuencia del grado en que se encuentre el individuo, por otro lado el conocimiento y la información sobre el tema es determinante para enfrentarse a situaciones estresantes así como conocer y determinar los estresores que afectan al individuo, por lo cual es importante adentrarse al tema. Dentro de los objetivos principales de esta investigación fue conocer si los alumnos de Sexto semestre de la

Universidad Pedagógica Nacional de la Carrera de Pedagogía turno vespertino sufren de Estrés y al tener conocimiento brindar herramientas a los alumnos que lo tuvieran, en primer lugar para contrarrestar esa presión consecuencia de las actividades escolares y segundo para que de esta manera obtuvieran un mejor desempeño escolar. Haciendo notorio la falta de relación que existe entre el currículum y la realidad estudiantil, enfocándonos en este punto para aminorar la carga del estudiante a la hora de conjugar estos dos ámbitos.

Una vez iniciada la fase de análisis de resultados en la investigación, nos encontramos con ciertas características determinantes de Estrés en nuestros entrevistados, notamos que por mucho rebasaron las expectativas que teníamos en un principio, algunos ejemplos de esto fue la medicación en los estudiantes, la asistencia a terapias y las relaciones entre alumnos, sin dejar de mencionar la relación maestro-alumno.

El objetivo está orientado en brindar apoyo al estudiante para así lograr un mejor desempeño académico, como se dijo anteriormente, por lo cual el siguiente paso es la presentación de una Propuesta de apoyo para los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, esta propuesta se fundamenta en los datos obtenidos del estudio, así como en la revisión del apoyo que brinda la Universidad a los estudiantes que en este caso se enfoca al apoyo Psicológico personalizado, además está basada en una reflexión en torno a la situación curricular determinada por la Universidad.

En un primer momento presentamos los fundamentos teóricos y metodológicos de la propuesta del taller, los que incluyen una concepción de educación y de currículum (por lo tanto de desarrollo curricular). Adicionalmente y para adecuar el taller a sus propósitos y a la población que será su objetivo, se realizó un breve análisis del currículum del programa de la licenciatura en pedagógica enfocado en los aspectos relacionados a la reflexión sobre el estrés académico en la que se centra este estudio y más específicamente en la Fase II del plan de estudios 1990 de la citada licenciatura.

EDUCACIÓN

El ser humano como individuo perteneciente a una sociedad se encuentra dentro de ciertas normas y reglas las cuales debe seguir para poder relacionarse y mantener la armonía con los otros, el medio para lograr su desarrollo evolutivo tanto mental como psicológico es por medio de la Educación, ésta se es dada desde que el individuo nace informalmente por medio de los padres y los seres que nos rodean y forman parte de nuestro desarrollo en los inicios de la vida, dando las bases de comportamiento, como es la forma de expresarse, la manera de actuar ante circunstancias que se vayan presentando en el camino, después conforme el desarrollo se va dando, se necesitan de otras herramientas que sean de utilidad para enfrentar la vida dentro de la sociedad. Estas herramientas son dadas por medio de la escuela en donde la educación que se pretende brindar está establecida por medio de planes de estudio los cuales son diseñados por expertos en educación.

La educación como concepto se refiere a la transmisión ya sea de conocimientos, de valores, formas de actuar; ya que desde el nacimiento estamos involucrados con este término y conforme al crecimiento lo adoptamos como parte de la vida.

Existen tres tipos de educación, la formal la cual hace referencia y se desarrolla en los ámbitos de las escuelas, institutos, universidades, la no formal se refiere a cursos, academias e instituciones que no se rigen por un particular currículo de estudios y por último la informal es aquella que fundamentalmente se recibe en los ámbitos sociales, es la educación que se adquiere progresivamente a lo largo de toda la vida.

“La educación consiste en una constante reorganización o reconstrucción de la experiencia, como un proceso activo, presente, que crece por interacción de las capacidades nativas con el ambiente y que se dirige por medio de la educación” (Dewey)

La Educación es el hábito gracias al cual la persona es capaz de asumir, finalmente su destino. Entendida como un hábito, es tener o poseer, el hábito apunta a

un tener, en paralelo el hábito es una disposición conforme a la cual un ser esta bien o mal dispuesto, ya sea con relación a sí mismo, ya sea con relación a otra cosa.

Se puede decir entonces que la adquisición de estos hábitos forman parte del individuo, el cual tiene educación que en ocasiones esto depende de la forma de vida que lleve el mismo y la formación que tenga a lo largo de su camino, con formación nos referimos a lo que en su totalidad conforma al individuo hasta el momento que está consciente y dentro de la concepción está establecido el currículum, para lograr un determinado objetivo se necesita seguir un proceso el cual debe ser ordenado para conseguir algo en específico, hablamos del currículum establecido dentro de la educación, el cual tiene un fin que en este caso es la introducción del ser humano a una sociedad marcando límites.

CURRÍCULUM

Como todo concepto el currículum tiene historia y se afirma que el término se empieza a utilizar con significado educativo en Escocia en el año de 1633, en la Universidad de Glasgow, en donde la tendencia era: idea de clase escolar o curso, como entidad organizada en torno a la adquisición de conocimientos definidos, la idea del método educativo, la idea de disciplina, orden y control. Esta idea del currículum es paralela a la de la escuela y a su contexto, en donde la Escuela surge en medio de las transformaciones de la Reforma protestante esto en el siglo XVI.

El currículum se entiende como norma que regula cada una de los niveles, etapas, ciclos o grados del sistema educativo, tomamos el siguiente concepto como referencia para justificar nuestra postura.

“...Todo aquello que transpira en la planificación, la enseñanza y el aprendizaje de una institución educativa, añade que para sus propósitos el currículum comprende solamente los planes para un programa educativo, (Tyler ,1973)...”

Enfocando la definición en el plano educativo, es necesario darle el peso adecuado ya que el orden de la información recibida es de acuerdo con el desarrollo del ser humano y las distintas etapas que enfrenta como proceso cognitivo.

Como es:

- La formación de conceptos que esta biológicamente enraizada en los sistemas sensoriales, que no solo se adquieren de forma visual sino por medio de los sentidos.
- La adquisición de los significados que son afectados por nuestro propósito, el marco de referencia que usamos, el grado de diferenciación que hemos adquirido.
- La idea que se tiene del significado, que depende de la imaginación y la memoria que se adquiera, para que en forma colectiva se forme la idea.

Cuando hablamos de currículum es fácil que venga a nuestra mente una serie de ideas erróneas, el concepto involucra tanto situaciones como larga experiencia dentro de la educación, también es llamado proyecto de educación y conlleva un modelo implícito o explícito de enseñanza, por lo tanto un proceso de enseñanza-aprendizaje. Tal vez en un principio cueste trabajo comprender el concepto, sin saber que como individuos formamos parte de éste en algún punto de nuestra vida, todos formamos parte de un proceso de enseñanza y por lo tanto de aprendizaje.

Está por entendido que dentro del concepto se encuentran elementos como son: objetivos, contenidos, evaluación, etc., la manera en que se desarrollan estos elementos demuestran un entrelazo que por ende resulta la existencia de una idea específica, la cual se desarrolla específicamente en la Escuela, por lo tanto aprendizaje y enseñanza van de la mano. Es necesario mencionar que mediante el currículum se

hace posible la sistematización y organización de la intervención educativa, esto se logra por medio de la realización de planes y diseños.

Cuando hablamos de currículum, no estamos tratando con algo determinado, aunque resulta ser una herramienta para delimitar, organizar, planear; con el objetivo de llegar a un fin específico, en este caso se pretende llegar al resultado final establecido con objetivos, el cual muchas veces no suele ser el mismo que se planeó en un principio, esto puede ser el resultado del proceso en el que los estudiantes se desarrollan y depende de lo acontecido durante el camino, ya que suelen nacer diversas inquietudes y factores que impidan el final deseado. Una vez dado esto, se muestran dos ejes relevantes que suelen intervenir dentro del Currículum, como es:

La solución dada: en este eje, se encuentran ideas, principios, concepciones e ideas sobre educación y la práctica, vista como la finalidad, lo que se quiere lograr o donde se pretende llegar.

El camino: aquí se encuentra todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde probablemente se arroja mayor información de lo que es necesario para llevarse a cabo la formación.

El currículum también es entendido como instrumento, además de ser un elemento técnico capaz de concretar una propuesta de aprendizaje, es representante de una concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje con respecto a la labor del maestro, el alumno y la relación entre estos dos, además de desarrollar funciones sociales, psico-educativas y técnicas.

El uso del currículum por parte de los docentes está sometido a las peculiares relaciones que en cada circunstancia individual se establezcan entre pensamiento de los profesores y capacidad de acción práctica, entre teoría educativa y práctica pedagógica.

El currículum en la escuela es una propuesta de educación la cual debe elaborarse y que se desarrolla gracias al trabajo de los maestros en los diferentes

centros escolares, en donde intervienen las condiciones personales, materiales y técnicas.

Hasta este momento sólo hemos hablado específicamente del concepto de Currículum, sin preguntarnos ¿Para qué sirve el Currículum? la respuesta resulta del análisis del concepto en sí, enfocándonos en la educación, y nos atrevemos a dar una respuesta, en donde el contexto social es el integrador de estos conceptos junto con la educación, concluimos que el currículum sirve para hacer explícitos algunos aspectos del acervo cultural que un grupo social considera que deben formar parte de acervo individual de cada uno de sus miembros, para que estos puedan participar en la vida dentro de la comunidad y efectuar aportaciones críticas y creativas a la misma, para que de esta manera se logre un beneficio en común y al mismo tiempo sea colectivo.

Es aquí donde el currículum y la educación van de la mano, la adquisición de aspectos y actividades específicas en niños y jóvenes a través de la experiencia para después desarrollarla participando en grupo, en específico en sociedad. Y como sociedad existen distintas formas que como individuo se deben cumplir para encajar y formar parte de “algo” dentro de un grupo.

Situados en este punto en donde la perspectiva contextual apunta a la interrelación entre currículum y educación, es donde ubicamos la situación de nuestra investigación, acerca de lo que sucede en la Universidad Pedagógica Nacional y de lo que hacen los alumnos para desarrollarse dentro de ella. (Bolzan, 1984).

La educación propia de una sociedad estática se maneja con el concepto de eje de preparación y la idea del modelo, ésta no deja de ser preparación, pues nunca puede dejar de serlo, lo que sí es posible hacer es modificar el significado de Preparación y para que eso se logre debe de pensarse en presente no en pasado.

Justo nos colocamos sobre una educación para el cambio y para lograr este cambio es necesario el análisis sobre lo que acontece con respecto en este caso a los alumnos. Tomando en cuenta la Ley de la armonía, conforme a la cual a cada estilo de vida humana corresponde un determinado estilo de educación (Kriech s/a), esta ley

parece impulsarnos como pedagogos al cambio para que las cosas entre vida y escuela se acorte.

Con esto se pretende que la escuela tome en cuenta y tenga responsabilidad no sólo de contenidos y la formación académica, sino además que ponga énfasis y brinde atención a las necesidades del alumno que surjan en el desarrollo escolar.

Nuestra investigación arrojó datos que nos permitió llegar hasta este punto, donde la reflexión tiene un lugar importante, fijando nuestro objetivo en dar a conocer una propuesta para el afrontamiento del estrés en los alumnos universitarios como mencionamos anteriormente, para lograr esto fue necesario conocer el ambiente en el que se desenvuelven los alumnos, así como dar reconocimiento a las situaciones y problemáticas a las que se enfrentan.

Una vez identificadas estas situaciones y las necesidades que tienen nos remontamos a la historia para saber de dónde partir, para planear y detenernos en la indagación para diseñar el futuro, donde necesariamente debemos mirar y dar una revisión del pasado, para comprender lo que vivimos hoy.

Como sabemos todo cambio trata de recuperar la idea del pasado en donde la comodidad hasta cierto punto formó parte de nuestra vida. Esta idea del cambio forma parte de nuestra naturaleza de sobrevivencia, pero sobre todo de evolución. Actualmente nos encontramos ante una situación de crisis en distintos ámbitos de la vida social y al mismo tiempo existe la intención de cambio que sea capaz de encontrar la solución de los graves problemas que se viven a nivel mundial. Para ello se necesita comenzar individualmente, el cambio de hábitos, el progreso como persona, el crecimiento como ser humano nos permitirá mover conciencias y mostrar a los que están a nuestro alrededor que sí es posible lograr una evolución mental, además de permitir transitar en la mejor comodidad posible.

Entre el ajetreo que se genera cotidianamente, existe la necesidad de hacer “sugere” la idea de un cambio, que sea significativo y donde podemos abordar las

situaciones, refiriéndonos específicamente a los estudiantes, a las que se enfrentan y de las que hemos sido testigos en esta investigación.

De tal suerte que el papel que tenemos en esta investigación sirva para que se den opciones para disminuir o contra-restar el Estrés en los estudiantes, que se genera debido a la carga escolar que se vive dentro de la universidad.

El rol del educador tiene un gran peso ya que puede articular posibles orientaciones y expresar sus razones para preferir una u otras, y no ser solo un técnico contratado del que solo se espera que sepa cómo hacer su trabajo. (Eisner, 1987)

Nos encontramos situados frente a las constantes circunstancias a las que hay que enfrentarse para poder sobresalir en el estudio, esto nos lleva a colocarnos en el plano pedagógico inmersos en el papel que juega el orientador, en donde nuestra formación nos permite adentrarnos en el tema poniendo al Currículum como base para el surgimiento de esta propuesta y buscando el bienestar del alumno principalmente

Como principio la adquisición de conocimientos que adquiera el alumno, es básica para su formación, para el desempeño y el desarrollo en la carrera, la guía por la que nos inclinamos fue en el plano curricular, investigando planes y programas de la carrera de Pedagogía, haciendo una revisión a los objetivos específicamente de sexto semestre para así determinar si lo que está establecido se lleva a cabo. Una vez realizado esto, notamos que curricularmente no existen objetivos en donde se mencione o tome en cuenta el bienestar del alumno, por el contrario el proceso de aprendizaje está establecido, sin tomar en cuenta que en el proceso el alumno pueda fallar y a que se deba el tropiezo por alguna circunstancia, existe una única mención que se hace y esto es cuando el alumno se encuentra en algún problema y para continuar con su desarrollo se da la opción de baja temporal, en la siguiente cita se muestra la mención del bienestar del estudiante, la cual es muy breve, se encuentra dentro de las Estrategias Pedagógicas, en el punto “e”.

...”La existencia de un porcentaje de cursos optativos y de concentración, además de otorgar flexibilidad al plan de estudios, expresa una estrategia que busca

adecuar la oferta educativa a los intereses y necesidades de formación de los alumnos”...(Plan 90 de Pedagogía UPN)

Como Orientadores Educativos, tenemos la inquietud de conocer, hasta qué punto curricularmente se puede apoyar a los alumnos, para que de esta manera el desempeño y la carga escolar se reduzca. Así mismo tenemos muy en cuenta el papel que jugamos como educadores profesionales.

La labor del currículum, no es más que la selección técnica de objetivos de enseñanza, objetivos de aprendizaje (Angulo, 1992,) con esta idea de currículum los objetivos podrían ser establecidos tomando en cuenta ciertas necesidades y así sistematizar el pensamiento en donde la relación profesor-alumno se de de manera más sencilla, siguiendo una secuencia por etapas dentro de una propuesta formativa y estructurada como lo menciona Juan Amós Comenio.

Esta secuencia que se da dentro del plan del 90, aquí tomaremos a Ma. Esther Aguirre como cita y guía, donde plantea la visión de currículum desde cualquier plano dirigido en tres puntos, y donde podemos enfocarnos directamente en las necesidades de los estudiantes estos son: control de tareas, tiempo y resultados, todo estructurado y en secuencia por unidades.

Una vez hecha la revisión al Plan de Estudios de Pedagogía, nos encontramos que la trascendencia del alumno por la universidad en cuanto a las materias y conocimientos brindados están establecidos, el plan muestra la secuencia en cuanto al aprendizaje, esto se manifiesta en la Estructura Curricular, mediante la articulación de Fases, organizadas y planeadas de acuerdo a la carrera, estas fases son:

- 1. FASE I DE “FORMACIÓN INICIAL”.**
- 2. FASE II DE “CAMPOS DE FORMACIÓN Y TRABAJO PROFESIONAL”**
- 3. FASE III DE “CONCENTRACIÓN EN CAMPO Y/O SERVICIO”.**

Tomamos a Durkheim como parte de la investigación refiriéndose a lo social, donde hace alusión... “cada sociedad, en un momento determinado de su desenvolvimiento, posee un régimen educativo. La sociedad es la que marca el destino, estableciendo para cada momento de su evolución histórica un tipo regulador de educación del cual no podemos apartarnos”.

A partir de esto surge la duda y nace la reflexión sobre el tipo de educación que recibimos actualmente, de qué manera se enfrenta el individuo y que se hace con lo que surge.

...Durkheim también indica que “La educación que necesita una sociedad de acuerdo a su sistema de valores, tipo de personas que espera que su escuela forme, la naturaleza de su cultura, las necesidades e intereses de sus individuos, etc., tendrá que determinarlo la misma sociedad y lo concretara en los planes o estructuras curriculares. Toda educación tiene necesariamente su fuente o raíces en una interpretación del hombre y la sociedad. Es fundamental que las fuentes de currículo aparezcan de manera explícita en el producto educacional y el modelo adoptado para la elaboración del Currículo...

Aquí llegamos a un punto en donde necesitamos saber si esto es coherente con la realidad en la que nos encontramos ahora, en donde las necesidades del ser humano en esta sociedad han cambiado, por consecuencia la de varios sectores, pero específicamente en la educativa que es donde está nuestra inquietud.

Dentro de las perspectivas de la formación de profesionales notamos que los diversos análisis y estudios en el campo del currículum han dado lugar al reconocimiento de los problemas reales a los que se enfrenta el ser humano, y donde surge de esta manera la necesidad de responder a estas preguntas:

¿Qué tipo de hombre queremos formar y para qué tipo de sociedad?

¿Cómo afrontar los contenidos curriculares cuando intervienen los personales?

¿Cómo responder al desarrollo acelerado del estado del ser humano?

Estas preguntas nos llevan al análisis de la investigación en donde debemos considerar un replanteo de objetivos de manera consciente, respecto a dichos objetivos hacia los que está orientado el currículum, menciona Eisner, la responsabilidad que se juega al evaluar los fines educativos y brindar las habilidades técnicas para encontrar el fin de estas es indispensable. Por lo consiguiente podemos comenzar por tomar en cuenta que el cambio de vida, trae como consecuencia un cambio de pensamiento y de adaptación, al colocarnos dentro del currículum podemos proponer una inserción de taller que sea a beneficio de los alumnos, en donde se adquieran técnicas y estrategias de afrontamiento o disminución de Estrés, para el momento en que el alumno sea presa de esta manifestación tenga opciones para continuar con su desempeño escolar.

De acuerdo al plan educativo, la investigación se coloca dentro de la Fase II de “Campos de Formación y Trabajo Profesional” aquí se encuentra el sexto semestre, como lo indica el Plan de Estudios están los semestres intermedios, además están las aportaciones teóricas, metodológicas y técnicas, las cuales favorecen conocimientos y análisis más específicos de los procesos educativos, en términos institucionales, grupales e individuales. También se analizan las alternativas y recursos metodológicos y técnicos, con los que el Pedagogo puede intervenir en los campos de trabajo profesional.

Las tres Fases del Plan de Estudios se cubren en porcentajes respectivamente, partiendo del total de Créditos de la Licenciatura, estos son:

-30% para Formación inicial

-40% para Campos de Formación y Trabajo Profesional

-30% para Concentración en Campo y/o Servicio

Ubicados en la Fase II en el 40%, es coincidente nuestra perspectiva, en cuanto a la carga de trabajo en este semestre.

De acuerdo a la descripción de la Fase de nuestra investigación se muestra lo siguiente:

CAMPOS DE “FORMACIÓN Y TRABAJO PROFESIONAL”

...”La segunda fase de formación que estamos proponiendo corresponde a aquellos contenidos que específicamente permitirán a nuestros estudiantes contar con un bagaje teórico-técnico que posibilite describir y explicar acciones educativas específicas. Proporciona habilidades para intervenir con profesionalismo en los diversos campos pedagógicos que están definidos tanto a través del estudio de la tradición laboral de la profesión, como también a través de las diversas y renovadas demandas de la sociedad contemporánea al profesional de la pedagogía.

Los campos de formación, teórico-prácticos, que integran esta fase se han conformado por el crecimiento interno –cualitativo y cuantitativo- de la propia pedagogía, como también por el desarrollo de las distintas ciencias de la educación o núcleos afines. En este sentido se consideran tanto las tareas profesionales configuradas por la tradición profesional, como también las denominadas “emergentes”, que son socialmente desmandadas en la actualidad al pedagogo.

Con base en lo anterior, se han establecido para esta fase “campo de formación” con énfasis teóricos y metodológicos, considerando las aportaciones de la propia pedagogía y de las ciencias de la educación. Dichos campos tienen una doble función: constituyen un soporte teórico y metodológico importante para el estudio integral de lo específicamente “pedagógico” y, a la vez, proporcionan recursos conceptuales, metodologías y técnicas que apoyan el trabajo de los otros campos de esta fase, que se configuran como campos de “formación y trabajo profesional”. Estos últimos se organizan, como su denominación lo indica, en función de un campo laboral específico del ejercicio profesional del pedagogo”...

Una vez que realizamos la revisión, notamos que en realidad se tiene como objetivo crear mediante la mejor formación al Pedagogo, sin embargo deja de lado que en el proceso de esta formación surgen necesidades que el alumno va adquiriendo, y el hecho de no saber cómo manejar o transitar en este proceso puede afectar su desempeño y en ocasiones hasta ser un factor que influya en la deserción de la carrera, en el siguiente párrafo se muestra la información.

...En síntesis, en esta fase de formación específicamente pedagógica, que conjuga teoría y práctica profesional, se tiende a la conformación de un pedagogo con múltiples posibilidades para intervenir creativamente en las acciones educativas de nuestro medio, ya que esta formación le permite describir y explicar problemáticas educativas específicas, considerando condiciones y necesidades, el proceso de la misma acción educativa y sus efectos; y también lo dota de las habilidades necesarias para una intervención práctica adecuada...

Tenemos claro que para lograr el desempeño óptimo del alumno, es necesario dar una revisión a las necesidades e inquietudes con las que carga diariamente. En esta investigación surgieron por medio de entrevistas, las cuales resalta la alta tensión que adquieren los estudiantes antes de llegar a la etapa final del semestre, teniendo por entendido que esto es resultado de una serie de actividades que se realizan fuera de la Universidad y que tiene reflejo justo dentro de esta, estos resultados son coincidentes tanto en cuestionarios como en entrevistas, de tal suerte que es un punto el cual abordaremos principalmente la elaboración del Taller inclinándonos en el aspecto humano-emocional.

Estamos conscientes de la importancia que tiene el ser humano su estancia por este mundo ajetreado y lleno de revoluciones mentales, ha llegado el momento de detenernos a pensar un momento en nuestro bienestar, pensar en la posibilidad de llevar una vida tranquila y quizá vendrá a nuestra mente el decir: “si yo me cuido todos los días” “diario me levanto temprano” “trato de comer lo más sano posible”, sin pensar que como seres humanos parte de una sociedad estamos adaptados al tipo de vida que

nos arrastra cotidianamente y hacemos lo posible por tratar de mantenernos lo mejor que se puede en todos los ámbitos, como es laboral, escolar, familiar, social etc., muchas veces tomando en cuenta lo que se dice en los programas de tv, lo que aconsejan los amigos, siempre en cuestión “sentirse bien” mantenerse en equilibrio y sin tanta complicación, y analizándolo lograr este punto sería genial para tener una vida óptima, llena de bienestar, llena de salud física y mental.

El fin de la elaboración de este Taller es llevar a cabo el uso de ciertas herramientas que serán de mucha utilidad a los alumnos en los ejercicios académicos.

Dentro de los objetivos que son de nuestro interés están:

-Escuchar durante los procesos de enseñanza aprendizaje presentes al interior del aula escolar.

-Maneras de enfocar la atención y concentración de los alumnos dentro del aula, para mejorar el rendimiento escolar.

-Mejorar la productividad, el rendimiento y las condiciones de trabajo en clase.

-Ofrecer una técnica práctica de incorporar buenos hábitos dentro del aula y minimizar niveles de estrés y ansiedad dentro del aula.

Nos hemos referido constantemente al desempeño académico utilizando este concepto en sentido del cumplimiento de aquello a lo que el alumno formando parte de la universidad está obligado a alcanzar como es el logro de metas de aprendizaje, así como llegar a un grado de desarrollo en la carrera.

A continuación se presenta la propuesta del taller que hemos elaborado para apoyo de los alumnos.

TALLER

“TECNICAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS”

Destinatarios: Alumnos de la Universidad Pedagógica Nacional

Duración: 14 horas aprox.

Propósitos:

Los alumnos podrán averiguar si el Estrés incide o difiere en el rendimiento académico.

Adquirir técnicas ideales para disminuir o contrarrestar el Estrés generado de la carga escolar, que causa el bajo rendimiento.

Hacer uso de técnicas prácticas y movimientos para disminuir niveles de estrés en forma accesible, para que mejore sus hábitos escolares.

Reflexionar y promover dichas técnicas y aprender estilos de vida saludables y beneficiar su salud mental.

Forma de trabajo:

En el taller se propiciará la recuperación de experiencias generadas en situaciones de Estrés en los alumnos, hacer consciencia de la existencia de éste y como afecta su rendimiento escolar, así como el análisis y la reflexión del contenido a través de técnicas que mejoren el rendimiento escolar. El desarrollo del taller será practico-participativo con la aplicación de ejercicios y técnicas anti-estrés.

Temario:

Tema 1 Concepto de “Estrés”

- Tipos de Estrés
- Grados de estrés

Tema 2. Estrés Escolar

- ¿Qué causa?
- ¿Cómo afecta?

Tema 3. ¿Tengo Estrés?

- Diagnóstico
- Reflexión

Tema 4. Sugerencia de Estrategias y técnicas

- Estrategias de Estudio
 - Exámenes (preparación para examen)
 - Técnicas para la lectura de comprensión
- Expresión personal-estilos de comunicación
- Consejos prácticos para reducir el estrés

Sesión 1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Objetivo:

Reconocer cuánto conocimiento tiene el alumno acerca del concepto Estrés, ampliar la información acerca del término con el fin de que conozca su origen, mostrando los tipos y grados de estrés que existen.

Actividades:

Se iniciará la sesión con la presentación de los participantes, se indicará la duración de la sesión, se repartirá un cuadernillo que contiene información y lápiz.

Una vez repartido el material se iniciará con la indagación sobre cuanto saben del tema, mediante la participación con base en experiencias de los alumnos.

Se les pedirá que abran el cuadernillo para comenzar la revisión de la información que se presentará, esto se puede llevar a cabo por medio de diversas actividades grupales, ya sea la lectura colectiva, la exposición, la elaboración periódico mural, etc. Ello dependerá de las características del grupo.

Al final se evaluará la sesión, mediante opiniones de los alumnos.

Material:

Cuadernillo de información, hojas en blanco, lápiz, goma.

Material opcional:

Colores, plumones, pegamento, tijeras, revistas para recortar, hojas de colores, papeles en pliego (bond, kraft, etc.)

Duración: 2 hrs aprox.

“ESTRÉS”

La palabra viene del latín Stringere: oprimir, apretar. El término Estrés es anterior a su uso científico, fue utilizado en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. Dentro del idioma inglés se usa desde el siglo XVIII, en donde expresa sufrimiento, privación, pruebas, problemas o calamidades.

Se definió la palabra load como una fuerza externa, Estrés hace referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo, como consecuencia de la acción de una energía externa “load” que tiende a distorsionarlo, y strain que era la deformación sufrida por el objeto.

Con el paso del tiempo los conceptos “estrés” y “strain” persistieron y en la medicina del siglo XIX fueron concebidos como antecedentes de la pérdida de la salud. La segunda guerra mundial sentó un avance significativo en la investigación sobre el tema, por su importancia en el rendimiento del combate, siendo así el Estrés el representante de un aspecto inevitable de la vida y reconociendo que éste marcaba las diferencias del funcionamiento social entre los individuos y de la manera en que cada uno de estos lo afrontaba.

Poco a poco la medicina se ha involucrado de mayor manera, incrementando el interés por el término y la manera en que afecta al individuo, involucrando el proceso de envejecimiento así como el entorno físico.

La definición del Estrés hace referencia en la relación entre individuo y el entorno, que tiene en cuenta las características del sujeto por un lado, y de la naturaleza del medio, por otro.

Selye, H. considerado el padre del Estrés, en los años cuarenta y cincuenta habló del grado de adaptación que la persona requiere para reaccionar ante el estado de Estrés, más tarde en su libro El estrés usa la palabra como condición de respuesta del organismo para los cambios en su sistema

biológico. Menciona que existen dos tipos de estrés el crónico y el agudo, el primero se refiere a agresiones violentas y el segundo a agresiones violentas o moderadas, pero repetidas y próximas en el tiempo, exigiendo una adaptación frecuente.

El individuo actual experimenta los dos tipos de estrés, pero en lo que refiere a su trabajo, generalmente se le presenta estrés crónico acompañado del agudo. En los dos casos la respuesta del organismo se hace en el plano biológico y psicológico, repercutiendo en el ámbito metabólico y del equilibrio bioquímico.

El estrés de las personas puede ser generado por causas físicas, psicológicas o estímulos emocionales muy intensos. El estar constantemente en contacto con este tipo de situaciones nos pone en un plano estresante, es muy difícil evitar este tipo de cuestiones hacerlo implicaría aislarnos total y permanentemente de la relación cotidiana que llevamos con los demás.

El estrés crónico es más peligroso avanza silenciosamente y generalmente termina por afectar sin previo aviso a la persona. Este está presente con más frecuencia en las personas, sobre todo cuando se tiene a su cargo responsabilidades con un peso enorme.

El estrés se produce por varios factores que se combinan, como es el factor psíquico de una gran tensión y preocupación de elementos externos que no se pueden controlar. El ser consciente de un problema o no, no impide que el problema nos envuelva en sus consecuencias. Las personas quedamos envueltas en las consecuencias de los actos de quienes nos rodean, seamos o no parte de ello, estemos o no de acuerdo.

La utopía del hombre del siglo XX, de tratar de controlar y transformar las cosas del planeta por medio de la ciencia y la tecnología, ha desatado una reacción en cadena, cuyas consecuencias son imposibles de detener, cada vez más veloz su ocurrir y su impacto dentro de nuestras vidas.

Hemos hablado del concepto en sí y sus antecedentes, ahora abordaremos en específico los tipos y grados de estrés que pueden desarrollarse en el individuo.

-Estrés físico: es aquel que no permite que la persona se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento de los sentidos como la circulación y la respiración. Si éste se prolonga, puede dañar gravemente la salud o empeorar cualquier situación delicada que ya se tenga.

-Estrés psíquico: es el aquel causado por las exigencias que se hace la persona a cumplir en un lapso de tiempo determinado. El cumplimiento de horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de la persona, provoca la aparición del Estrés que, lejos de mejorar el rendimiento de la persona, lo emporra y elimina todo sentido de la auto-superación.

-Hipoestres: poco estrés

-Hiperestres: mucho estrés

-Distres: se trata de un estrés negativo en el cual las demandas son muy grandes para nuestro organismo.

-Eustres: es un estrés positivo en el cual se estimula a mejorarnos y a superarnos

-Estrés agudo: se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional.

-Estrés crónico: se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener.

(Lazarus, 1991) (Lopategui, s/a)

Por otro lado es cierto que el hombre ha adaptado múltiples elementos para su confort y comodidad, pero su afán de manipularlos, ha deteriorado otros que acarrearán una serie de modificaciones al ambiente natural de su existir.

Hay situaciones que han hecho que la persona tenga que adaptarse a nuevas formas de vida y a aquello que le produce tensión día con día, con esto el manejo de esta adaptación está cada vez menos en las manos de las personas y más en las circunstancias, al mismo tiempo se desencadena la preocupación por la pérdida de control, lo que genera mucha más tensión al individuo.

Ahora responde:

¿Cuánto conocías del tema?

¿Te sirvió la información?

¿Cuándo has sentido estrés?

Sesión 2: NO HAY ESTRÉS, SI NO PERSONAS QUE SE ESTRESAN

Objetivo:

Lograr en el alumno el reconocimiento del estrés que presenta durante la estancia en la Universidad, brindar información acerca del Estrés escolar así como las causas y la manera en que afecta en su desarrollo académico.

Actividades:

Se realizará un análisis mediante el cual el alumno hará consciencia de lo que le preocupa durante su estancia en la Universidad, enlistando de mayor a menor qué es lo que le causa Mayor preocupación y/o Menor preocupación.

Se mostrará la información sobre el tema del Estrés escolar abordando los subtemas específicos, una vez hecho esto se abordará sobre el análisis en las vivencias del alumno, preguntando si a alguno de ellos cree padecer este mal. Se realizará una mesa redonda en donde se intercambiarán opiniones.

Material:

Cuadernillo de información, lápiz, hoja blanca.

Duración: 2hrs aprox.

Sugerencias:

Trata de ser lo más específico posible, para obtener mejor información.

Estrés Escolar

Se ha creado un binomio con el Estrés la persona donde desafortunadamente la tensión, el desgaste y el deterioro se hace presente, todo esto generado por los mismos progresos sociales, científico y tecnológicos, los cuales el mismo humano ha dado creación y por lo tanto propiciado esta circunstancia. El individuo ha sufrido ciertos sinsabores con el estrés, tanto en la parte física como en la psicológica creando un serio desajuste en la vida diaria.

El estrés desde hace años ha sido un hecho habitual en nuestras vidas y es algo inherente al hombre, éste hace cambios constantes en su desarrollo, pero en este desarrollo existen etapas a las cuales como individuo debe enfrentarse, una de ellas es la Escuela, donde existen diferentes factores que intervienen para que se obtenga una formación adecuada. El Estrés académico o estrés del estudiante es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo y es sabido que no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. En los estudios educativos el rendimiento académico refiriéndonos a Barbosa puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de este se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que está en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso educativo. (Barbosa R.H. 1975, El rendimiento y sus causas)

Existen distintas variables las cuales intervienen en el desarrollo del alumno como son:

Variables pedagógicas:

Expectativas y actitudes del profesor, personalidad del profesor, tamaño de grupo, clima de la clase.

Variables Actitudinales:

Responsabilidad en el aprendizaje, interés por los estudios, planeación del futuro, auto-concepto, habilidades sociales.

Variables Cognocitivas:

Aptitudes intelectuales, rendimiento académico, capacidades y habilidades básicas, motivación.

Variables Institucionales:

Tipo y tamaño de institución, procesos de funcionamiento, políticas educativas, variables demográficas, financiación de estudios, experiencia laboral.

El alumno forma parte de una formación académica y cuando en este desarrollo interviene el Estrés puede verse afectado en su rendimiento, como es la concentración teniendo dificultad para iniciar trabajos que requieren de ésta, la atención donde a medida que el estrés aumenta el lapso de atención disminuye, la memoria donde se ve afectada la de corto y largo alcance, la resolución de problemas donde se resuelven estos problemas pero con una gran cantidad de errores, la evaluación tiende a un desbalance y el proceso de pensar en cuanto a la organización de los pensamientos no sigue un patrón lógico.

En este caso específico del estrés académico, el alumno se ve sometido a una serie de demandas que tras ser valoradas como “Estresores” (input = entrada) provocan un desequilibrio sistémico “situación estresante” que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output = salida) (Barraza, 2007)

Sesión 3: ¿EXCESO DE ESTRÉS?

Objetivo:

Conocer si el alumno tiene Estrés y en qué nivel se encuentra.

Actividad:

Se realizarán dos pruebas para conocer en qué nivel de estrés se encuentra inmerso el alumno, mediante una serie de preguntas la cuales necesita de concentración. Se propondrán técnicas prácticas para el auto-cuidado.

Material:

Hoja de preguntas, lápiz.

Duración: 2 hrs aprox.

Sugerencias:

Te ayudará si eres específico cuando analices tus estresores, trata de desglosar las cosas en sus distintos componentes.

Responde a las siguientes preguntas con (SI) (NO) de acuerdo al caso. Trata de ser lo más sincero posible.

Preguntas:

- 1- Me considero una carga económica para mi familia
- 2- Me siento incomprendido por mi familia
- 3- Tengo problemas interpersonales con amigos, compañeros
- 4- Mi estado físico o de salud no es muy favorable actualmente
- 5- Me preocupa la pérdida y deterioro de valores en la sociedad
- 6- No soy capaz de dar la talla, no cubro expectativas
- 7- Soy introvertido y no tengo facilidad para las relaciones
- 8- Tengo problemas personales con mi pareja
- 9- Mi futuro profesional al terminar los estudios es preocupante
- 10- La carrera que estoy realizando no me satisface plenamente
- 11- Me falta tiempo para estudiar
- 12- Estoy descontento con mi rendimiento académico
- 13- Rindo mal en los exámenes porque me pongo nervioso
- 14- Me falta motivación para estudiar

REVISIÓN DE LA JORNADA ESCOLAR: REEVALUACION

El objetivo de este ejercicio es analizar lo que realizamos durante el día, sobre todo encontrar algunas ideas que contribuyan a aliviar la situación. En ocasiones lo que necesitamos es un momento de reflexión, pensar con calma para después actuar relajadamente.

Haciendo reflexión sobre el tiempo en la Universidad, haz memoria sobre ¿Qué circunstancias y acontecimientos desencadenaron una sensación de ansiedad o estrés? enseguida describe y anota, luego analiza por separado cada una de estas fuentes de estrés que aparecen a lo largo de tu jornada y pregúntate...

¿Hay algo que puedas hacer en relación con estas cosas?

¿Contemplas estas cosas como retos estimulantes? En caso negativo...

¿Es necesario que lo hagas?

¿Qué es lo que podría suceder si te decidieras a quitártelas de encima?

Sesión 4: SIEMBRA Y COSECHA

Objetivo:

Ayudar al alumno a hacer conciencia de la preparación ante un examen, apoyándolo con una serie de consejos de los cuales puede realizar.

Actividades:

Se les preguntará a los alumnos que recursos utiliza antes de realizar un examen, se le pedirá que cuenten las experiencias y sentimientos que han tenido a causa de aprobar o reprobado, si es el caso. Responderán algunas preguntas que les ayudaran a reflexionar acerca del tema.

Se abordará el tema con optimismo, analizando el porqué de las situaciones acontecidas.

Material:

Cuadernillo de información, lápiz.

Duración: 2 hrs aprox.

Sugerencias:

Si eres constante tendrás tu recompensa, solo inténtalo.

EXÁMENES

Si quieres triunfar en tus estudios no es tan importante que seas muy inteligente, si no que tengas una gran constancia y regularidad a la hora de estudiar.

La reacción ante los exámenes tiene poco que ver con el nivel de conocimientos de la persona, su inteligencia relativa y su preparación. Todos sabemos la naturaleza competitiva de los exámenes, por ello surge el miedo al enfrentarse a ellos, lo importante de saber cómo hacerlo y la única manera de hacerlo es preparándose.

Es pesado sólo el pensar que habrá examen, por ello nos enfocaremos en reducir la ansiedad que esto te genera para ello hazte estas preguntas y trata de responderlas, para que de esta manera tomes puntos a favor y salgas triunfante.

-¿Qué temas entran en el examen?

-¿Cuántos puntos totales son posibles?

-¿Qué porcentaje de mi nota del semestre determina este examen?

-¿De cuánto tiempo dispongo para hacer el examen?

-¿Dónde va a ser el examen?

-¿Qué tipo de preguntas me van a hacer, por ejemplo enlaces, tipo test, de desarrollo, verdadero/falso, opción múltiple?

-¿Cuántos puntos corresponden a cada pregunta, cuantas preguntas vendrán en el examen?

-¿Se podrá consultar libros en el examen?

-¿Qué puedo llevar conmigo que sirva de ayuda para lograrlo? como calculadora

-¿Penalizan las respuestas equivocadas?

A continuación te brindamos algunos consejos que son efectivos para la preparación de los exámenes:

- ° Cuando te estés preparando para un examen, evita las personas que quieren incluir a todo el mundo en sus situaciones desesperadas.
- ° No subestimes los pensamientos positivos, pueden convertirse en profecías que acaban por cumplirse.
- ° En los días anteriores al examen no estudies demasiado duro ni demasiado tiempo.
- ° Planifica tu tiempo de estudio, designa un momento específico del día.
- ° Busca un lugar cómodo, donde puedas sentarte sin distracciones.
- ° Si ya has reprobado otros exámenes, olvídalos inmediatamente ya no tiene arreglo, llénate de una atmósfera positiva.
- ° De vez en cuando estimula a tu cerebro a modo de gimnasia mental, con crucigramas, sopa de letras, ajedrez.
- ° Huye de la televisión para no tener distractores.
- ° Coloca un reloj y establece un horario de estudio.
- ° Nunca intentes memoriza nada, si antes no has comprendido el texto.

Sesión 5: LEER Y COMPRENDER

Objetivo:

Apoyar a los alumnos mediante una técnica de lectura y comprensión para facilitar sus actividades dentro y fuera del aula.

Actividades:

Se dará a los alumnos una técnica, se explicará cómo funciona y se les dará una lectura en la cual se realizará lo visto.

Material:

Lectura, cuadernillo de información, marca textos.

Duración: 2 hrs aprox.

Sugerencias:

Intenta concentrarte y poner mucha atención.

MÉTODO 2L, 2S, 2R

Este se define por una fórmula muy conocida, que tiene el siguiente significado:

L es la primera lectura general del tema que se habrá de estudiar.

L segunda lectura del tema a estudiar.

S subrayar las ideas principales.

S elaborar síntesis según las ideas subrayadas.

R repetir en voz alta la síntesis, a fin de fijar auditivamente el tema.

R realizar oralmente un repaso general del tema simulando estar participando en clase.

El método se desarrolla de la siguiente forma:

Leer: se realiza una lectura general del tema que se va a estudiar, ya sea porque se va a exponer o simplemente porque se desea dar un repaso de los apuntes o textos.

Leer de nuevo: se vuelve a leer pero ahora, se realiza detenidamente, trata de interpretar cada párrafo comprender las ideas principales y analizar los contenidos con los que has aprendido.

Subrayar: lo que te pareció más importante señalalo, de alguna forma, ya sea en tu texto o en tu cuaderno; puedes hacerlo encerrando los párrafos en rectángulos de colores o bien subrayando con marca texto.

Sintetizar: sintetiza las ideas principales y elabora con ellas cuadros sinópticos, resúmenes, esquemas, etc.

Repetir: repite en forma oral y en voz alta, lo que acabas de aprender, eso da la oportunidad de detectar los puntos de déficit de aprendizaje o afirmar los contenidos.

Repasar: para finalizar, repasa el tema oralmente como si lo estuvieras exponiendo ante muchos, trata de no ver los contenidos escritos, esto te sirve para que te evalúes y sepas. (Tierno, 1999)

Lectura: EL AMOR Y LA LOCURA

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres. Cuando EL ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, LA LOCURA, como siempre tan loca, les propuso: ¿Jugamos al escondite? LA INTRIGA levantó la ceja intrigada, y LA CURIOSIDAD, sin poder contenerse preguntó: ¿al escondite? ¿Y cómo es eso? Es un juego - explicó LA LOCURA- , en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón mientras ustedes se esconden, y cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes que encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego. EL ENTUSIASMO bailó secundado por LA EUFORIA. LA ALEGRÍA dio tantos saltos que terminó por convencer a LA DUDA, e incluso a la APATÍA, a la que nunca interesaba nada. Pero no todos quisieron participar, LA VERDAD prefirió no esconderse ¿para qué? Si al final siempre la hallaban, la SOBERBIA opinó que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido de ella) y LA COBARDIA prefirió no arriesgarse... Uno, dos, tres... comenzó a contar LA LOCURA. La primera en esconderse fue LA PEREZA, que como siempre se dejó caer tras la primera piedra del camino. La FE subió al cielo y LA ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto. LA GENEROSIDAD casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos... que si un lago cristalino, ideal para LA BELLEZA, que si la rendija de un árbol, perfecto para LA TIMIDEZ, que si el vuelo de una ráfaga de viento, magnífico para LA LIBERTAD. Así terminó por ocultarse en un rayito de Sol. EL EGOISMO en cambio encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... pero sólo para él. LA MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arcoíris) y LA PASIÓN Y EL DESEO en el centro de los volcanes. EL OLVIDO... se me olvidó donde se escondió...pero eso no es lo importante. Cuando LA LOCURA contaba 999.999, EL AMOR aún no se había encontrado sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado...hasta que encontró un rosal y enternecido decidió esconderse entre sus flores. Un millón, - contó LA LOCURA- y comenzó a buscar. La primera en aparecer fue LA PEREZA sólo a tres pasos de una piedra. Después se escuchó a LA FE discutiendo con

DIOS en el cielo sobre teología y a LA PASIÓN y EL DESEO los sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a LA ENVIDIA y claro, pudo deducir donde estaba EL TRIUNFO. AL EGOISMO no tuvo ni que buscarlo, el sólo salió de su escondite, había resultado ser un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió LA BELLEZA y con la DUDA resultó más fácil todavía pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún de que lado esconderse. Así fue encontrando a todos, EL TALENTO entre la hierba fresca, a LA ANGUSTIA en una oscura cueva, a LA MENTIRA detrás del arcoíris (mentira, si ella estaba en el fondo del océano) y hasta EL OLVIDO...que ya se le había olvidado que estaban jugando al escondite, pero sólo EL AMOR no aparecía por ningún sitio, LA LOCURA buscó detrás de cada árbol, cada arroyuelo del planeta, en la cima de las montañas y cuando estaba por darse por vencida divisó un rosal y las rosas... y tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas, cuando de pronto un doloroso grito se escuchó. Las espinas había herido en los ojos AL AMOR; LA LOCURA no sabía que hacer para disculparse, lloró, imploró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo.

Desde entonces, desde que por primera vez se jugó al escondite en la tierra...

EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA SIEMPRE LO ACOMPAÑA. (Anónimo)

SESION 6: DESARROLLA TU ÉXITO PROFESIONAL

Objetivo:

Brindar a los alumnos herramientas y consejos para tener un mejor desempeño al exponer frente a grupo, adquirirlas y desarrollarlas.

Actividades:

Comenzaremos por preguntar a los alumnos las dificultades que les ocasiona exponer frente a grupo y lo que hacen para su exposición sea exitosa. Se comentará acerca de las experiencias que han tenido y les daremos una serie de herramientas y sugerencias para poder desenvolverse mejor y tener éxito en sus exposiciones. Se les dará la información mediante un librito. Se comentará acerca de las técnicas que le son más útiles.

Se seleccionarán 3 alumnos al azar y se les dará un texto corto que servirá como ejemplo frente a la sesión, contarán con tiempo estimado para realizar la exposición.

La lectura de la sesión 5 se utilizará para hacer una representación del cuento por algunos integrantes del taller, con la finalidad de realizar una pequeña obra de teatro, donde podrán mostrar las habilidades aprendidas en el taller.

Material:

Tema corto, librito, lápiz.

Duración: 2 hrs aprox.

Sugerencias:

Recuerda que el truco está en la preparación del tema, exponer es una destreza que puedes desarrollar y dominar. Simplemente es cuestión de preparación y práctica.

EXPRESIÓN PERSONAL

El “arte” de hablar en público puede determinar en gran medida el éxito profesional.

“Exponer” ante el salón de clases y frente al profesor es un acto al que muchos alumnos temen, pero la mejor forma de elevar tu conocimiento y tener confianza en ti mismo en el aula, es importante asumir el reto y prepararte de la mejor manera para realizar una exposición exitosa, lo importante de esto es no estar nervioso, no paralizarse.

Hacerte consciente de tu nerviosismo, ayuda a que esto no afecte tu calidad académica. Existe algo que ayuda en gran medida a superar este nerviosismo, se trata simplemente de ensayar lo que vas a decir, decirlo a la pared, al espejo, a tu familia, tu perro, a tus amigos, cuantas veces sea necesario para tener incorporada la exposición. Muchas veces el nerviosismo es parte de la inseguridad, del miedo a no saber qué decir, en estos casos ensayar ayuda mucho.

Es necesario tener anotaciones para apoyarte al exponer, sin hacer el esfuerzo de hacer el ejercicio mental de memorizar y evitar hacer uso de esas notas, solo en caso de olvide. El primer paso para una exposición oral delante de un grupo de personas es tener una buena preparación, a través de la investigación misma que comienza con la recopilación de información proveniente de diversas fuentes. Cuando este proceso culmina, redactas el trabajo a exponer y a partir de ahí tendrás el material fundamental que darás a conocer en tu exposición. Lo ideal es que la exposición se ajuste a tres partes:

-Introducción

Debe ser breve y concisa. Se aconseja en primer lugar, agradecer al público presente, luego realizar una pequeña presentación personal, aclarar el tema de que se va a hablar y comenzar con una anécdota o pregunta relacionada para romper el hielo y despertar la simpatía de los asistentes.

-Desarrollo

Es la parte central de la exposición. debes procurar dar la información en orden lógico, intercalando anécdotas, sucesos, etc., no memorices estrictamente la exposición ni te limites solo a leer, hablar como un robot no es la forma idónea para exponer un tema.

-Recapitulación y conclusión.

Deberás hacer un rápido resumen del tema y alguna propuesta. Darás la conclusión y te despedirás agradecido, procurando que sea impactante tu actuación frente al grupo. En ese momento sí se aconseja memorizar para garantizar brevedad y concisión

Además de esto aquí te mostramos una serie de consejos e ideas básicas para aprender a hablar en público:

1.- Informarte bien sobre el contenido del tema, identificando los componentes más difíciles.

2.- No improvises, ensaya tu exposición tantas veces como sea necesario. Hacerlo te dará seguridad y fluidez. Practica especialmente el principio y el final. Recuerda que la audiencia realiza la primera y más importante valoración al principio.

3.- Evita moverte demasiado, así como jugar con papeles o un bolígrafo. Esto denota desconfianza y nerviosismo. Igualmente prescinde de tus “tics” (tocarse el pelo, quitarse y ponerse las gafas, etcétera) y procura mantener una postura cómoda, relajada y confiada.

4.-Dirige tu mirada, mientras estés exponiendo, a todas las personas distribuidas en la sala. Si mantienes la mirada fija en el papel, en el suelo o en el techo es signo de inseguridad. Provoca desconfianza y falta de atención en los participantes.

5.- Habla despacio y con la mayor claridad. La voz debe salir viva y agradable. Recurre a un vocabulario sencillo, pues mientras más claro y conciso mejor.

6.- Utilizar apoyos visuales (imágenes, gráficas, etcétera) para dar consistencia a la exposición. Recuerda que un buen soporte mejora el interés y la comprensión de la audiencia.

7.- Si llegas a tener un debate final, habla con firmeza y sé directo. Para generar más confianza en tu presentación, puedes preparar posibles cuestiones que se pueden presentar y sus respuestas, así como leer citas para apoyar el discurso.

8.- Mantén el entusiasmo para captar la atención del público. Evita la monotonía del tono y si la exposición es larga permite un descanso a la audiencia. También puedes recapitular si el tema es largo o complicado.

9.-Cuida tu aspecto físico y llega con anticipación y relájate.

10.- Al finalizar recuerda brevemente lo más importante y aclara las posibles dudas que se hayan suscitado. No olvides agradecer al público por su asistencia o, en su caso, por la atención prestada.

SESION 7: NECESIDADES Y CONSEJOS

Objetivo:

Que los alumnos reflexionen sobre la organización diaria de actividades para lograr una mejor planeación y mejorar su desempeño académico.

Mediante una serie de consejos se pretende que los alumnos logren reducir el estrés generado de la carga escolar.

Actividades:

Se les dará a los alumnos la información mediante el cuadernillo y en forma de exposición, analizarán la información, las técnicas y herramientas que pueden ser adecuadas individualmente.

Material:

Cuadernillo de información, lápiz.

Duración: 2 hrs aprox.

Sugerencias:

Si realizas estas actividades lo más frecuentemente posible ayudarás a mantener un equilibrio tanto mental como físico.

Piensa bien tus prioridades según lo que DEBES hacer, lo que DEBERÍAS hacer o lo que realmente QUIERES hacer.

Esta es una técnica que dará opciones de planificación y orden por prioridades, cuando nos sentimos presionados, solemos tender a creer que debemos hacerlo todo en una sola dosis, lo que puede resultar agobiante. En vista de ello, al final o no hacemos nada o nos sentimos mal debido a todo lo que todavía nos queda por hacer y llegamos al punto en que la presión que ponemos sobre nuestros pensamientos nos provoca reaccionar de determinada manera.

Recomendamos:

-Prueba asignarte la tarea de hacer algo específico y fácilmente realizable que sea preciso de hacer.

-Después de mediarlo, decidir que en particular, por ejemplo entrega de trabajos, lecturas, exposiciones, determina el nivel de urgencia que le corresponde, realizando una lista de las cosas por realizar.

-Concéntrate en resolver el problema poniendo en juego todas las capacidades, analiza diferentes puntos de vista, pensando que lo que se está haciendo tiene un porqué. (Williamson, 2006)

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

NOS PREGUNTAMOS ¿PORQUÉ ESTIRAMOS?

Dando una respuesta fácilmente diríamos, porque al estirarnos se relaja la mente y temple el cuerpo. Siendo francos el estirarse debería ser parte de la vida diaria. Esta técnica puede ser aplicada en los alumnos, no es necesario tener una condición física extraordinaria o tener aptitudes atléticas.

Si este ejercicio es realizado en el aula, quizá sean motivo de molestia para lo que se encuentran alrededor, se pueden tomar 3 minutos de descanso, salir del aula y realizar los estiramientos o organizar junto con el profesor en turno un ligero descanso en grupo.

Si se hace el estiramiento de forma regular se logran varios beneficios, como es:

- Se reduce la tensión muscular y hace sentir el cuerpo más relajado
- Ayuda a la coordinación, se logra un movimiento más libre y fácil
- Se aumentan la extensión de los movimientos
- Se previenen las lesiones como los llamados estirones musculares
- Hace más fáciles las actividades como correr, jugar, nadar o ir en bicicleta, al realizar una preparación como ésta para la actividad
- Desarrolla conciencia corporal, mientras se estira las diferentes partes del cuerpo hay una concentración en ellas
- Ayuda a soltar el cuerpo del control de la mente, de manera que este se mueve por su cuenta.

Instrucciones:

Se trata de darle movilidad al cuerpo de forma sencilla, el método es pausado y fácil se adapta a las distintas condiciones de tensión muscular y flexibilidad.

-Estiramiento de brazos

-Movimiento de cabeza

-Movimiento de cadera

-Estiramiento de piernas

-Ojos

Para los ojos cuando están cansados, mirar un punto fijo en el horizonte, cubrirselos por un segundo, parpadear varias veces y hacer muecas exageradas para mover todos los músculos de la cara.

El paso siguiente es tratar de compensar el peso de las actividades productoras de estrés con otras que lo alivian, la recomendación es agregar a tu vida actividades placenteras pues es más positivo que reducir las desagradables únicamente. Esto es importante porque hay muchas actividades que simplemente no pueden ser olvidadas o dejadas a un lado. De lo que se trata es de disminuir el impacto que causa el estrés en la jornada escolar.

-Esfuézate, ten en mente obtener éxito con compromiso, ambición y dedicación, asiste a clase, comprométete con las tareas como es debido.

- Enfócate en lo positivo de la situación viendo el lado bueno de las cosas, considérate afortunado porque otros tiene peores problemas teniendo una visión alegre de la vida.
- Busca diversiones relajantes, actividades de ocio como leer, pintar, escuchar música.
- Busca distracción física haciendo deporte, ve al gimnasio, mantente en forma.
- Abre la comunicación con tus amigos o tu familia, para que cuentes con distintos puntos de vista.
- Busca apoyo profesional de maestros, asesores u otros profesionales que puedan ayudarte.
- Invierte tiempo con amigos que te hacen sentir bien.
- Si el estrés se genera del trabajo y no se puede cambiar, considera todas las alternativas placenteras posibles a realizar, no tomes como opción “no hacer nada”.
- Si el problema se encuentra en el hogar, trata de planear actividades fuera de ella, comienza por periodos cortos de tiempo.
- Reemplaza actividades que demanden mucho tiempo y que no sean realmente necesarias con otras más placenteras o interesantes, debes tomar en cuenta que no se trata de egoísmo, si no de encontrar el bienestar pensando en tu salud.
- Mantén el sentido del humor en situaciones difíciles, la risa alivia las tensiones y ayuda a mantener la perspectiva de la situación y se ha demostrado que la risa es un mecanismo efectivo para sobrellevar el estrés agudo.

REFERENCIAS

Libros

Barraza M. A. (2007). *Estrés académico*. Un estado de la cuestión, disponible en la biblioteca virtual de Psicología científica.com.

Barrero, A. (2000). *Estrés y Ansiedad*. Superación Interactiva. Libro-Hobby. Madrid. Pp.13-30.

Bolzan, J.E. (1984). *Qué es la educación*. Ed. Guadaupe.

Cárdenas L. M. G. (1995). *Estrés y vida cotidiana en estudiantes universitarios*. (Tesis Maestría en enseñanza superior)- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, división de Estudios de posgrado. México.

Cruz M. C. y Vargas F. L. (2001). *Estrés*. Entenderlo es manejarlo. Alfaomega, México.

Elliot, G.R. y Eisendorfer, C. (1982). *El estrés y la salud humana*. El análisis y las implicaciones de la investigación. Nueva york: Springer

González P. R. y González R. D. (2005). *Estrés*. Causas y manejo del problema. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Pp.5-40.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción*. Manejo e Implicaciones en nuestra salud. Biblioteca de Psicología Descleé de Brouwer. Bilbao. Pp.39-59

López R. D. (2000). *Estrés epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*. Lumen, Buenos Aires.225p

Marcos B. (1994), J.F. *Ejercicio, forma física y salud*. Ed. Eurobook.

Mauri T., Solé I., Del Carmen L. y Zabala A. (1990). *El currículum en el centro educativo*. Ed.Horsori

Muñoz, F. (2003). *El estrés académico problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva, Madrid, 157p.

Richard S. Lazarus, Susan Folkman. (1991) *Estrés y procesos Cognitivos*. Ed. Martínez Roca. Barcelona España.

Tierno, B. (1999). *Las mejores técnicas de estudio*. Ed. Vivir mejor.

Trena A. F. (2001). *Éxito en los exámenes, Como lograrlo*, Ed. Alfaomega.

Williamson, A. (2006). *Manejar y superar el estrés*. Ed. Deseclée De Brouwer

Revistas

Bonifacio S, (2003) “El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales” *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, Vol. 3, Nº 1, pp. 141-157.

Torres V. L. E y Rodríguez S. N. Y.(2006) “Rendimiento académico y contexto familiar en universitarios” en: *Enseñanza e investigación en psicología*, julio-diciembre, vol. 11, N.2 Universidad Veracruzana, Xalapa México pp. 255-270

Fuentes electrónicas

Acevedo, R. J. (2008). Estrés y problemas económicos: ¡Cuando el consumo nos consume! En

<http://www.alemana.cl/reader/alemana/pub/v03/S9701Articulos/S0101200806/news29107.html;jsessionid=GRxzPyTLqpwpR3kSN4bTPNJqGF1v6x01VQvp6jRhRshFTjXCskj9!-1661169845!NONE>. Último acceso 9 de febrero 2012

Alarcón, D. Buena oratoria. En [http:// buenaoratoria.blogspot.com](http://buenaoratoria.blogspot.com) Último acceso 22 de febrero del 2012.

Alimentación Sana.

<http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/antiestress.htm>. Último acceso 9 de febrero 2012

Barraza Maciás, A. (2007, 09 de enero). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 9(2). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html>

CNN, (2010). <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2010/07/29/trafico-y-estres-un-problema-laboral>. Último acceso noviembre 2011.

Elliot y Eisdorfer (marzo 2006) PDF <http://www.cagt.es/blog/salud/estres-bueno-y-estres-malo/>. Último acceso 04 de abril 2012.

EUFIC, (2002). Combatir el estrés a través de la alimentación <http://www.eufic.org/article/es/artid/combatar-estres-a-traves-de-la-alimentacion/>. Último acceso 9 de febrero 2012

EUMED. 2010 Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. En <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm> Último acceso 22 de febrero 2012

Fuentes F. Los Efectos del Estrés en tu Relación de Pareja. En http://www.acf.hhs.gov/healthymarriage/pdf/s_efectos_.pdf. Último acceso 9 de febrero 2012

Hampel y Peterman. 2010. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. Revista académica semestral . Vol. 2 No. 18 Agosto 2010 En www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm último acceso 11 de mayo 2012.

Edgar Lopategui. Estrés: concepto, causas y control. En www.geraldinemorgan.cl/Articles/Estres.pdf. Último acceso 11 de mayo 2012.

Polo, A., Hernández, J. M. y Poza C. En www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf Último acceso 22 de febrero del 2012.

Russek, S. La relación de pareja. En: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/relacion-pareja.html>. Último acceso 9 de febrero 2012

Sandin, B. 2002. El Estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. En: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf. Último acceso 9 de febrero 2012.

Todd, S. Ejercicio contra estrés y ansiedad. En <http://publicalpha.com/ejercicio-contra-estres-y-ansiedad/>. Último acceso 9 de febrero 2012.

ANEXO 1

CUESTIONARIO

GRADO:

GRUPO:

FECHA:

Contesta la respuesta que mejor te describa

¿Qué actividades realizas durante el día, aparte de asistir a la escuela?

(Por ejemplo: trabajas, asistes algún taller, realizas algún deporte, etc.)

R=

¿Cómo consideras tu desempeño escolar?

Muy bueno

Bueno

Malo

Regular

Deficiente

¿Crees que tus asignaturas absorben tu tiempo o te permiten dedicar tiempo a otras actividades?

R=

¿Alguna vez has escuchado el término estrés?

SI

NO

¿Qué entiendes por estrés?

R=

¿Crees que tú lo padeces?

R=

Si respondes afirmativamente a la pregunta anterior, ¿Por qué crees que estas en una situación de estrés?

R=

¿Qué factores consideras que influyen en tu estrés? Puedes responder más de una opción.

- a) Tiempo que usas para transportarte
- b) Tu escuela
- c) Tu trabajo
- d) Tu familia
- e) Tus amigos
- f) Tu pareja
- g) Tu economía
- h) Otra-----

¿Qué haces tú para manejar tu estrés?

ANEXO 2

ENTREVISTA 2

¿CUÁNTOS AÑOS TIENE SEÑORITA? tengo 23 años ¿A QUE TE DEDICAS, QUE HACES A PARTE DE VENIR A LA ESCUELA? Soy licenciada en educación física y trabajo de 8:30 a 12:30 de lunes a viernes en un preescolar que esta cerca de la universidad, heee después hago tarea, pierdo el tiempo hasta que sean las 4 como empecé este semestre cursando 4 materias ahorita solo curso 2 y solo vengo a clases los martes y jueves de 4 a 8, ¿PORQUÉ AHORA SOLO CURSAS DOS MATERIAS? Heaaaa primero porque me costó mucho trabajo regresar a la escuela y me daba mucha flojera regresar y tomar las clases, he ahorita bueno antes de cursar 6to semestre me había dado de baja temporal un año entonces eso fue por terminar en la otra carrera el tiempo la presión y todo eso del trabajo para el documento recepcional pues si me absorbió mucho tiempo total que al final que ya había hecho la tesis, me sobro tiempo y entonces después de haber cursado las 2 carreras más de 2 años se me hizo como algo rico el disfrutar el tiempo en las tardes hacer algo para mí cuando no lo había hecho antes y entonces eso es algo que causa que cuando yo regrese a 6to semestre me cueste mucho trabajo readaptarme a la escuela y al horario y a las materias los trabajos y sobre todo llevarlo con el trabajo en la mañana y la escuela en la tarde, ¿QUÉ ES LO QUE MAS TE HA CAUSADO O COSTADO TRABAJO ADAPTARTE? ¡Mmm! Organizar mi tiempo, organizar mi tiempo y dedicarlo en otras cosas que antes no podía hacer por las escuelas ¿CÓMO QUÉ? Echar desmadre, salir estar con mis amigos ir al cine si prácticamente, ¿ANTES NO? No, porque era, si era ñoña ahora me doy cuenta y digo no manches como le hacía para cursar las 2 carreras, si en algún momento pues irme hasta Ecatepec ir a la ESEF, ir a la UPN y dormir solo 3 o 4 hrs diarias, cosa que ahora no podría hacer creo ¿CUÁNTO TIEMPO HACIAS EN TRANSPORTARTE? Al día eran 5 hrs cuando cursaba las 2 escuelas y me iba hasta Ecatepec, después por ciertas razones ya vivía más cerca pero estaba a 1ª hora y media y eran 2 hrs o 2hrs y media de transporte al día ¿Y AHORITA? Ahorita ya rento, pero ya tengo solvencia económica y me hago media hora exagerando, 20 min al día, ¿NO VIVES CON TUS PAPÁS? No, ya rento con 2 amigas de la UPN ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS VIVIENDO AHI? ¿Dónde?, donde estoy rentando ahorita llevo 2 meses, ¿CURSASTE DOS AÑOS DE LA CARRERA YENDO HASTA ECATEPEC? No fue constante, el primer año en la ESEF solo era la ESEF y a Ecatepec después el 2do año en la ESEF curso la UPN y si fueron 2 semestres que me iba hasta Ecatepec o sea un año después de cuando empecé el 3er año en la ESEF fue cuando me cambie con mi tía en la Verónica Anzures y ya me hacia menos

tiempo, 2 hrs o 2 hrs y media al día pero eso fue un año y ahorita 2 meses que llevo DIGAMOS QUE ¿TU CARGA SE HA DISMINUIDO?, si mucho, si mucho mucho considerablemente por que antes era mucho tiempo en el tráfico y si recuerdo el cansancio que implicaba el hecho de estar 2 hrs en el transporte al principio con todas las ganas de estudiar o no se pero si era utilizar ese tiempo para leer o para dormir en el transporte y ya llegaba a casa como a las 11 de la noche o 12 y todavía había días que me quedaba a las 2 de la mañana haciendo tarea o leyendo para levantarme temprano e irme a la otra escuela y entrar a las 7 pero si, considerablemente disminuyo el tiempo y fue algo que ya buscaba, ¿QUÉ ERA LO MAS TEDIOSO QUE PENSABAS EN ESE MOMENTO? Mmmm lo que más te molestaba... El tráfico del viernes y que a veces llegara a la escuela y me levantara temprano hiciera el esfuerzo y no tuviera la primera clase en la ESEF o no tuviera clases en la UPN aparte bueno, si hubo sus momentos en que venía a clases a la UPN y era tal el cansancio que en las clases en las que los maestros se la pasaban hablando me quedaba dormida ¿PRACTICAS ALGUN DEPORTE O ALGUNA OTRA ACTIVIDAD?

Si, práctico, mi deporte es básquet bol lo entrene desde la prepa en la ESEF lo estuve entrenando 2 hrs y media 3 veces a la semana pero cuando entro a la UPN pues el tiempo ya no me rinde para entrenar y me dedico totalmente a la escuela hasta hace un año aproximadamente , no casi 2 no entreno por así de lleno en la selección pero si me doy mi espacio para estar en el futbol y un poco de básquet en la UPN ¿CUÁNTO TIEMPO DIRIAS QUE LE DEDICAS A LA SEMANA? ¿Tiempo a la semana? Quizá no entrenando pero si en el área deportiva aaah como unas 2 o 3 hrs a la semana es poco a la semana y el tiempo que paso ahí ya con los amigos aunque no esté jugando si se duplica 6 o 7 hrs a la semana ¿TIENES PAREJA? Si, ¿QUÉ, CUÁNTO TIEMPO LE INVIERTES A LA RELACIÓN? pues como ambas estudiamos en la universidad es mucho el tiempo que podemos pasar juntas bueno considerando que tengo que ir a trabajar y cuando regreso, bueno cuando llego a la universidad son como la una de la tarde y de ahí aproximadamente hasta las 6 a veces hasta las 7 o a veces muy temprano, las 4 cuando tengo clase ¿CREES QUE TU RELACIÓN AFECTA, TUS LABORES ACADÉMICAS?, ¿TU DESEMPEÑO? Heee, hubo un momento en el que si porque no sabía mediar las cosas entonces también en ese proceso de adaptación a la escuela fue otro factor que influyo para que me diera flojera entrar a clases por que también antes no tenía ese tiempo para dedicarlo a mi pareja y entonces decidí o bueno las condiciones me arrastraron a dedicarle más tiempo a ella y no entrar a clases entonces quizá también fue error mío por no saber mediar las cosas pero, pero si en su momento si fue un factor para que yo dejara una materia o no entrara a clases ¿Y AHORITA?..Ahorita ya fue una decisión más consiente, heee quizá por conveniencia mía o porque ya sé cómo está la

estructura del sistema en la escuela y como puedo arreglarla, sé que voy a arreglar esa situación para cuando empiece el servicio o 7mo y 8vo, pero ya no fue factor fundamental para que dijera de dejar la materia fue por razones externas ¿Y POR EJEMPLO LA SELECCIÓN DE CAMPO SE TE HA HECHO DIFÍCIL...FÁCIL, ELEGIR? Heee aun no me decido o desde hace 2 o 1 año casi 2 si he estado como que entre 2 campos siempre me ha gustado orientación vocacional, pero no hay un campo que se enfoque totalmente a eso, está el de orientación educativa nada más y por otra parte me gusta la investigación pero como que ya lo veo más a futuro sobre el campo laboral y creo que está un poco más complicado para...para el área de currículum, se que puedes trabajar por proyectos se que te... puedes eeee contactar con personas que trabajan en instituciones y creas cierto proyecto y te lo pagan bien sin embargo no es algo estable o sea es algo que tienes que estar buscando y siempre estarle sacando o buscándole para que puedas tener una solvencia económica en cambio en el de orientación pues igual, no sales con cierta plaza pero sin embargo ya sabes a que te vas a enfocar mas aja... entonces siempre he estado en esos dos no he estado tan perdida con que es lo que quiero, pero aun ahorita este estoy como decidiendo sobre cual campo pero estoy más inclinada hacia orientación ¿CREES QUE LA INFORMACION QUE TE DAN AQUÍ SOBRE EL CAMPO ES LA ADECUADA, O LE HACE FALTA ALGO? No es igual, muchas cosas están disfrazadas porque como me atrase un año aquí en la escuela, tengo compañeros que ahorita están en séptimo y octavo y me han contado de cómo son sus campos entonces todos están dispersos y he tenido información de lo que les manejan en las pláticas que nos acaban de dar que te pintan bonito el campo que te vas a titular, que les ofrecen titulación segura cuando salgas, cosa que no pasa y no pasa en cuanto a eso segundo les ofrecen cosas que van a ver siempre en el campo que los maestros son buena onda, que todo, o sea todo lo pintan de una manera para...para jalar gente al campo, sin embargo ya en los campos, ya nos damos cuenta que muchos no vienen los maestros no son constantes, algunas veces te evalúan de una forma, bueno te dicen que te van a evaluar de una forma y terminan con otra, varios compañeros terminaron cambiándose de campo, bueno solo conozco a una así que me consta heee y sé que no es un proceso fácil pero sin embargo si se puede hacer, entonces las pláticas que nos dan ahorita nos dijeron así como que todo bonito pero sé que detrás de todo eso siempre hay un algo que nunca te van a decir puesto que de lo que se trata ahorita es a la gente a los campos ¿CÓMO CONSIDERAS TU DESEMPEÑO? ¿Mi desempeño en la escuela? Creo que antes era más responsable en la escuela, si cambiaron muchas cosas pero también siento que han influido otras que muchos de mis compañeros no han vivido no y que no les han afectado porque quizá en la mañana nos damos cuenta que muchos casos solo vienen a la escuela y son dependientes económicamente de sus padres ¿no?... Entonces esa cuestión si es fundamental para la situación

escolar de los universitarios por que cuando yo estaba así con mis papás o me aplico o me aplico y si tenía beca y de eso solventaba otros gastos pero actualmente el hecho de haber terminado otra carrera me da mayores elementos para decir bueno ya ahora esto es lo que quiero y lo voy hacer porque realmente quiero, no porque me sienta obligada y entonces si en alguna forma eso también influyó para que dejara cosas y me hiciera un poco más irresponsable en cuanto a la escuela, o más bien confianza, tener exceso de confianza de luego, luego lo hago porque me siento capaz en cuanto a esto, si tú me dices ¿cómo evalúo mi rendimiento? o sea podría estar en 2 vertientes, una en la que digo se, se de lo que se trata mi carrera sí, no me siento torpe en cuanto a los conocimientos adquiridos sin embargo si lo ves desde el punto que tanto asistes a clases pues desde ese punto no, o sea mi rendimiento sería bajo pero podría no se o sea me siento capaz de enfrentarme en una prueba con otro compañero que asiste todos los días a clases y que tiene promedio de 10 y sin embargo eso a mí no me garantiza que sepa ¿TUS PADRES TE EXIGEN ALGUNA CALIFICACIÓN?...No, es que mi vida escolar siempre ha sido ñoña o buena conflictos en casa entonces como que mi refugio era la escuela y si era ñoña...ñoña ñoña entonces...¿hasta que será?...primaria pues ya sabes trabajos en los que los papás te tienen que apoyar pero todo lo demás ya lo hacía, yo sola trabajos de la escuela y a partir de ahí como que ellos se crean esa imagen de mi, que a diferencia de mis hermanas no la tenían y tenían que estar siempre ahí sobre ellas para que hicieran la tarea para que entregaran trabajos o que fueran a la escuela en cambio conmigo no, ¿CÚANTAS HERMANAS TIENES? Tengo 2 hermanas una de 21 años que dejó la escuela, dejó el CONALEP trunco y la otra tiene 12 años y está por salir de la primaria... ¿NADA MÁS SON LAS TRES...ANTES SÓLO VIVÍAN TUS DOS HERMANAS, TUS PAPAS Y TÚ? Así es los cinco, los cinco y ya, a partir de entonces ya nunca me exigieron, como que ya esa parte fue como mía y la empezaron a respetar, porque sabían que nunca tenía problemas...QUE NUNCA IBAS A FALLAR, aja ¿QUÉ TE GUSTA DE LA ESCUELA?...¿de aquí de la universidad? Me gusta el nivel académico y la exigencia que tienen a diferencia de otras universidades por hacer alumnos críticos, pero como toda escuela tiene fallas pues las hay muchas aquí los, la diferencia muy marcada entre los servicios que se prestan a los alumnos de la mañana que a los del turno vespertino esa fue muy marcada desde que entramos, segunda el poco interés que le dan a las áreas deportivas y en si a la cuestión deportiva, no me gusta, no me gusta que se le preste más atención a cuestiones que si son importantes pero también el área deportiva creo que ayuda demasiado, en cuanto a la vida estudiantil del universitario y no se le presta atención a eso, ...AHORA CONFORME A TUS TIEMPOS DE COMIDA ¿ANTES CUÁNDO TARDABAS MUCHO, CÓMO ERA Y CÓMO ES AHORA?...Creo que en eso no ha cambiado mucho jajajaja antes, bueno si jajajaja... no, no si admito que cuando estaba en las 2 universidades

aparte dependía de mis papás ciertamente me daban al día \$50.00 o sea dices: \$50.00 no te alcanzaban para ir a Ecatepec que aparte esta súper caro regresar aquí andar de un lado al otro era muy poco el dinero que me sobraba para la comida, entonces si casi obligatoriamente entraba al comedor pero había cosas, o días que no me gustaba no entonces si aprovechaba los días que trabajaba en las carreras, no se cierto ingreso que me llegaba para comprar otra cosa en el comedor o cosas así pero actualmente a pesar de que tengo el dinero luego no da tiempo o soy muy mal organizada en cuanto a eso, si comemos, pero sé que no como bien, por que comemos, como muy seguido en la calle y...y regularmente extraño así como comida de casa mucho y me ha pasado mucho últimamente por que salgo de la escuela y llego aquí a la universidad y no se está el comedor pero a mi pareja no le gusta comer en el comedor, entonces tenemos que buscar opciones en el comedor o bien en los puestos de afuera de la escuela y pues tu sabes que es comida de calle y a veces es lo único que como, a veces si ya cuando digo todavía tengo hambre en la noche pues es lo mismo cerca de mi casa solamente hay puestos de tacos, tortas, hamburguesas, nada mas entonces ya hasta la madre de esa comida y si pero a esa hora obviamente pues ya no hay fondas abiertas... ¿ESO TE MOLESTA , TE CAUSA ALGÚN CONFLICTO?... Si últimamente me ha causado como irritación y es que no puedo comer bien... heee pero aunque trate de hacerlo o sea no tengo el tiempo, no hay lugares cercanos en los que pueda consumir y también que bueno cada vez hay menos, que claro Y POR EJEMPLO EN OCASIONES CUANDO ESTAS EN EXAMENES TIENES MUCHA CARGA ESCOLAR... ¿CÓMO SIENTES TÚ...QUE TE REFLEJAS O QUE TU CUERPO? Como que ya está entrenado, o sea sé que cuando voy a estar sobre cargas excesivas de trabajo se que cosas me ayudan a levantarme y mantenerme despierta para rendir, pero también sé que al tercer día de estar consumiendo café ,cigarros, bebidas energéticas, desvelarme, o sea sé que mi cuerpo aguanta porque, pues lo he hecho muchas veces, pero también sé que al tercer día, si no duermo bien mi cuerpo ya...ya me pide un descanso así de... ya no puedo más, pero...pero si he pasado por ese estrés siento que yo lo he controlado mucho trato, soy muy fría en ese aspecto y también soy muy confianzuda y dejo los trabajos al último, trabajo bajo presión, si a mí me dicen tienes que entregar un trabajo en un mes, lo dejo, lo dejo así no duerma un día antes y llegue desvelada, pero solo así lo hago y digo hay lo voy a hacer esta semana , no lo hago, no lo hago entonces se que cuando ya por presión, por que digo es para mañana, entonces si es cosa de sentarme a buscar la información o quizá en ese mes previo si busque información pero no lo he estructurado, entonces si ese día antes o dos días antes... hee procuro o sea ya dedicarle y sentarme a estudiar y de estructurar el trabajo para ya entregarlo y hasta o sea no duermo hasta no terminarlo, así no duerma y llegue así a la universidad, pero ya es algo que tengo controlado, no me causa mayor problema de ¡ay! no lo voy a

terminar si se como calcular el tiempo, ¿NO SUFRES EN ESE TIEMPO ANSIEDAD? ¿ALGUNA ENFERMEDAD NO SE TE HA PRESENTADO?... ¿EN ALGUN MOMENTO?... O ¿NO TE HAS PERCATADO DE QUE LA TENGAS? Ah sí, si este muy marcado eso, algunos síntomas como cansancio estrés, que me siento más irritada en esos momentos de estrés de exámenes, entrega de trabajos si llega el momento en el que veo a mis compañeros y me veo a mi y todos estamos tan estresados que es como venir a la escuela como zombies, porque si te hablas, te saludas pero cada quien en su mundo y con el cansancio que trae así cargando mas las preocupaciones tanto en casa con sus familias, con sus amigos o con sus trabajos que en mi caso pues con muchos de la tarde lidio con personas que también trabajan, entonces en esa semana de carga de trabajo pues si es muy pesado y ya en cuanto a síntomas físicos pues el dolor de cabeza, cansancio muscular sobre todo en el área de la espalda y como una sensación de cuando estas, o sea de cuando te desvelas que sientes como adormecido tu cuerpo, como adormecido tu cuerpo, mas el dolor de cabeza y así están todos entonces cuando hay situaciones que si les irritan o les molestan muchos si responden con agresividad y entonces pues ya bueno, o sea se entiende pero también son cosas a las que no me dejo arrastrar, pero también me doy mi espacio y trato de mantenerme al margen para evitarme pedos ¿CÓMO ES TU RELACIÓN? Con mis compañeros... haaaa es buena, pero en esta generación apenas estoy haciendo amigos, ya cuando llegue las primeras 2 semanas, o sea no conocía a nadie así el atrasarme un año si fue un cambio muy radical y a pesar de que estudiamos lo mismo que igual y son maestros que he conocido pero estar en un grupo así se crea un ambiente distinto obviamente y pues no conocer a nadie si crea, no hay motivación vaya yo desde siempre lo he dicho tu vienes a la universidad, pero a pesar de que te gusta la carrera también vienes porque ves a tus amigos estas en el desmadre y porque hay un algo ese motivante para venir sin embrago ahorita no lo tenía, porque era así de: wey ese pinche...esa pinche generación todos bien ñoños, no te hablan, no echan desmadre y todos sentados así en la clase y nadie o sea nadie todos viendo por o sea si a diferencia de mi generación, o tal vez lo percibía yo así que todos eran alguien la cagaba y todos se cagaban de la risa de ellos y ellos así de no por algo que dijeran neta... neta y era oye no tengo esto... oye pues te apoyo con esto o te hecho la mano o que crees que vimos esto y no viniste o podemos hacer este trabajo en equipo o podemos aliarnos, tu no entras te paso lista y así y aquí, ahorita si fue complicado porque era ya ver por mi misma y enfrentándome a todo ese mundo extraño pero poco a poco y ya este he empezado a conocer personas que son agradables pero sigo teniendo en ese concepto a esa generación ¿Y PROFESORES...HAS TENIDO ALGÚN PROBLEMA? No he visto esas cuestiones, creo que venir a la universidad es que... te vas a encontrar a los maestros que son desmadrosos y otros que solamente vienen a dar sus clases y son muy tajantes en la calificación

pero no me caso con eso solo, vengo a cumplir como mi rol de estudiante pero si evito cualquier pedo, los evito así a toda costa he y cuando realmente un maestro no me cae bien o realmente me aburre su clase, la decisión que he tomado es bueno optar por dejar su materia y pasarla en extra así, de ese tamaño si para que perder el tiempo ¿no?.

ENTREVISTA 5

Voy en el turno vespertino en sexto semestre de la carrera en pedagogía, ¿ACTIVIDADES QUE REALIZAS APARTE DE LA ESCUELA? Hoy jueves, todo los jueves voy a leer a una primaria son para fomentar la lectura no hay horario pero yo voy aproximadamente de 8:30 a 9:30 depende y en las mañanas después de si heee a las 10 de la mañana llego aquí a la universidad hacer prácticas profesionales de 10 a veces a 3 o depende, ¿DÓNDE VIVES? en Santo domingo Coyoacán por el metro universidad ¿CUÁNTO TIEMPO TARDAS EN LLEGAR? Como media hora aproximadamente ¿Qué TAL EL TRÁFICO EN LAS MAÑANAS? ¿CÓMO SE TE HACE EL RECORRIDO? De hecho es media hora precisamente por eso si no yo creo que serian como 15 min...¿APROVECHAS PARA HACER ALGUNA ACTIVIDAD EN ESOS MOMENTOS? Si me pongo a leer... ¿EN EL PECERO?...Si tengo que leer o lo que me falte o completar o dar un repaso ¿TODOS LOS JUEVES VAS A LAS LECTURAS? A la primaria si solo los jueves, ¿Y LOS DEMÁS DIAS? Vengo a las prácticas ¿Y TU HORARIO NORMAL DE 4 A 8? Si o a veces de 4 a 9 que tengo investigación los viernes y, no nada más los viernes los lunes no... ¿APARTE REALIZAS OTRA ACTIVIDAD? No.... ¿VIVES CON TUS PAPAS? No vivo con una compañera, vivo con ella por que mis papas viven en Tultitlan, viven aproximadamente a son 2 hrs y media de aquí metro, tren sub urbano caro, entonces vivo con mi amiga ¿TIENE MUCHO QUE TE CAMBIASTE CON TU AMIGA? no de hecho no, el semestre pasado cuando iba en 5to entrando a 5to yo empecé a vivir aquí, ¿TODOS LOS SEMESTRES PASADOS...VIVIAS HASTA ALLÁ? ¿Y QUÉ TAL? Pues si es pesado de hecho en esta etapa de finales es extremadamente estresante... ¿ES EXTREMADAMENTE, QUE SIENTES? ¿A QUE TE REFIERES CON DECIR QUE ES ESTRESANTE?...Con que vas, o sea tienes mucha tarea vas apretada en el metro, yo odio el metro bueno yo siempre lo evito, siempre intento irme en metro-bus lo que sea menos metro y es horrible, apretado y luego hasta allá y luego los transbordes, luego ir al tren suburbano y otra vez la gente y esperar y luego esperar a la combi a que salga de la base, entonces es extremadamente pesado, yo llegaba a casa de mis papas a las 10:30 ¿QUÉ SENTIAS EN ESE MOMENTO? Me enojaba por que sentía que perdía mucho tiempo yo siempre ando corriendo siempre corro, ando caminando rápido y corro para todos lados,

sentía que perdía mucho ¿TE ENOJABAS? Aja si y de hecho a veces no llegaba temprano por que a veces como hoy, así que dormía tres horas...tres horas y media y en el levantarme temprano, luego no venía me daba flojera ¿Y QUE TAL EN LOS TIEMPOS DE EXÁMENES? T digo que luego llegaba tarde ¿Y NO HACIAS OTRA ACTIVIDAD? solamente estaba al 100% en la escuela ¿QUÉ HACÍAS PARA RELAJARTE O CONTRARRESTAR ESO O TU ENOJO? Los sábados salía a veces, con amigos a bailar y así, ¿TIENES NOVIO?...Si pero él vive en Guanajuato, esta haciendo una maestría no lo veo, ¿PERO SI SE ESCRIBEN? si todas las noches en el Messenger nos vemos y platicamos ¿TE DAS TU ESPACIO APARA ÉL?...Este el también como su maestría es de alto rendimiento es muy pesada entonces ambos estamos así trabajando, nada mas así como que prendemos la web cam, pero estamos cada quien o sea no nos dedicamos...¡AH! NO YO PENSE QUE SI TENÍAS UN TIEMPO... Y en la noche me habla todas las noches para despedirnos ya me voy a dormir, yo también bye y ya...MUY DEDICADOS LOS DOS... ¿EN DONDE COMES? En el comedor a veces si no me gusta, por que es pollo entonces como en “la cafe” o acá abajo depende cuanto dinero traiga y que no haya tenido que gastar en copias o no haya tenido que salir ¿Y CÓMO TE SOLVENTAS ECONÓMICAMENTE? Tengo la beca PRONABES y mis papás me apoyan ellos pagan la renta y me dan dinero o sea prácticamente lo de la beca es para mantenerme un poco, a mi y a mis perros ¿CUÁLES PERROS?...Tengo tres perros ¿AQUÍ?... No están en casa de mis papás y mi hermano los cuida ¿CUÁNDO LOS VES? Los fines de semana pero como tengo un perro grande es como mucho tengo que comprar el costal de 25 kilos son 300 pesos al mes...ENTONCES NO TRABAJAS SOLO VIENES A LA ESCUELA, EN CUANTO AL CAMPO ¿YA ESCOGISTE TU CAMPO? Si escogí currículum en la mañana, me voy a pasar en la mañana...¿QUÉ TAL TE PARECIERON LAS PLATICAS?...Bueno a mi no, la información que daban era muy breve y evidentemente no era muy clara entonces te quedabas con muchas dudas que no se podían aclarar en el momento, pero mi tutora, como PRONABES tienes una tutora tienes que elegirla, mi tutora esta en esa área y currículum y ya yo le pedí como que ayuda y me recomendó a ellos a ese, bueno a ese grupo de profesores...OSEA ¿TUVISTE QUE PEDIR INFORMACIÓN APARTE DE LAS PLATICAS? Asesoría Bueno aparte de lo que leí de lo que ellos dan, aparte le pregunte a ella por que tenía, aparte tenía buenas referencias de hecho ¿TE FUE DIFICIL ECIDIR? No, no de volada currículum en la mañana si por que es el área que me gusta...Y POR EJEMPLO ¿CON TUS DEMAS COMPAÑEROS?...de hecho con mi compañera que me junto le costo mucho trabajo elegir, demasiado de hecho, un día antes de que llenáramos la hoja de campo, ella hasta ese día tomo la decisión porque no sabía cual, ¿Y ESO PORQUE?... Por que dice ella que le cuesta trabajo tomar decisiones se estresa, no nada es simplemente ella ¿CÓMO TE RELACIONAS CON TU GRUPO? Pues con algunos bien y con otros

mal, casi siempre, no se a lo mejor soy yo, soy demasiado extremista, creo selectiva ¿ALGÚN PROBLEMA CON ALGÚN MAESTRO? No con ninguno afortunadamente lo que mas te guste o disguste de la escuela? De hecho me gusta casi todo de hecho todo ¿ALGO QUE TE MOLESTE O TE ESTRESE, TE ENFADE? no de hecho, ya cosas que si me enojaban, pues ya paso y digo ya, es parte de vivir ¿CÓMO CALIFICAS TU DESEMPEÑO? Ahorita lo considero bueno, no bueno si, no siento que me vaya muy bien pero como lo he dicho no es el numero si no lo que sabes, ahorita lo que me interesa a mi es no repruebo ni nada por que quiero tener la beca entonces intento ahí, si lo importante es aprender... ¿ENTONCES FINES DE SEMANA TE DEDICAS A VER A TUS AMIGOS? Si a veces, si tengo tiempo salgo y dinero, si no me quedo ahí a trabajar, bueno en la tarea y ¿CUÁNTOS SON EN TU FAMILIA? Tengo otro hermano mayor, mi hermanito tiene 16, mi hermano mayor 26 y mis papas tienen 46 años yo tengo 22,... ¿ELLOS VIVEN ALLA Y TU ERES LA UNICA QUE SE SEPARO POR LA ESCUELA? aja ¿CUÁNDO HACES TAREA? En la noche por eso es que duermo poco ¿Y CÓMO RINDES TODO EL DIA? Con coca cola y café no me queda de otra, ¿CÓMO CREES QUE ES TU ALIMENTACIÓN? Hasta eso yo creo que es buena, si es buena por que si como bien y ceno si llego a cenar antes de hacer tarea ceno siempre entonces pues no considero que sea mala, de hecho al principio cuando iba en 5to semestre si baje como unos 3 kilos ya los subí, pero, apenas los voy subiendo mas bien, pero si estaba demasiado delgada por eso tuve problemas de aspecto emocionales y si estaba tomando antidepresivos y por eso, ahorita el estrés tengo que mediarlo por que si no si me pone mal yo necesito tomar antidepresivos, para el estrés ¿OSEA TODO A CAUSA DE LA PRESIÓN ESCOLAR? Si ¿Y QUE TE HAN DICHO LOS DOCTORES?...Pues es que es horrible, la depresión es horrible y todo o sea todo fue por que me separe de mi novio, se fue, me vine acá, no sentí feo de mis papas no sentí feo alejarme, pero aparte la escuela que me tenia presionada en 5to semestre fue muy pesado también para mi por que todo el tiempo era leer de hecho yo creo que fue mas pesado el otro que este, entonces me agarro por sorpresa entonces era parecía zombie, de hecho siempre tenía dilatada la pupila desde siempre o sea tomaba una dosis muy alta tomaba 40 mg de cloxitina entonces ya, lo bueno de eso es que no me daba o sea no tenía estrés estas muy tranquilo, y ahorita que no las tomo es horrible, por que me hace mas daño el estrés de lo que debería de ser, o sea de lo que hace en ocasiones puedes estar muy bien muy contenta, o muy triste o incluso no duermes, o duermes mucho, tienes sueño no tienes sueño es muy feliz enojada...APARTE DE LAS PASTILLAS, ¿HACÍAS ALGO PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS? Mentalmente me intentaba controlar, no se acababa el mundo, aparte era muy dramática entonces dije ya, ya esas cosas ya me las he estado quitando tenia problemas para el estrés y esas cosas, ¿EL DOCTOR TE MANDO HACER EJERCICIO? Si me mando hacer ejercicio pero no

iba por que me da mucha flojera la verdad, no me gusta hacer ejercicio entonces por eso precisamente a raíz de eso de la depresión, del estrés por eso me metía a las prácticas profesionales por que entonces dije tengo que ocupar mi tiempo y mi mente en otra cosa...ENTONCES ESO TE PASO A PARTIR DE QUINTO SEMESTRE? Si era cuando tenía mas trabajo, ¿ES MERAMENTE POR EXCESO DE TRABAJO? Si y de hecho, no bueno en la mañana siempre hacia tarea, en la tarde siempre hacia tarea y estaba en la escuela igual que ahorita... ¿PERO AHORA YA ESTAS MAS TRANQUILA? Si...ME IMAGINO QUE POR ESO TE QUITARON EL MEDICAMENTO, no de hecho ya no lo compre ¿ES CARO? No pero es con receta entonces no tengo tiempo de ir al médico si no, es que como son drogas que te hagan feliz entonces con receta ¿NO TE INTERESA VOLVER A IR? Si, de hecho tenia planeado ir al medico a pedir las, por que si me siento mal, muy mal ¿Y NO HAS IDO AQUÍ AL MEDICO? Es que es muy mal médico, de hecho voy a ir a ver que tal, como es tan malo decirle así de recétame cloxitina.