ESCUELA DE POSTGRADO

Maestría en Educación con Mención en Docencia en Educación Superior

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA REGULACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

Tesis para optar por el grado de Maestro en Educación con Mención en Docencia en Educación Superior

JANETH ALFARO REYES

Asesor:
Mg. Frank David Huamaní Paliza

(0000-0003-3382-1246)

Lima - Perú
2024

05. [M]_Estrategia metodológica para la regulación - ok

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%	8%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	7%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 1%
Excluir bibliografía	Activo		

Dedicatoria

A mi madre, mujer íntegra llena de sabiduría innata, de amor y humanidad inconmensurables. Le agradezco su buen querer y sacrificio. Enteramente agradecida a quien me entrega incondicionalmente de sus posibilidades para darle pasos a las mías.

Agradecimiento

Agradezco a mi hija Alessia Rios y a mi esposo Diego Rios, quienes fueron motivo, apoyo y estímulo viviente para reavivar y superar los retos que implica el progreso personal y laboral basado en el esfuerzo puro.

Índice

Aspectos iniciales ……..…….....I
Dedicatoria II
Agradecimiento III
Resumen IX
Abstract X
Introducción. 11
Planteamiento del problema de la investigación y descripción del problema 11
Formulación del problema 12
Pregunta científica principal 12
Preguntas científicas específicas 12
Objetivos de la investigación 13
Objetivo general 13
Objetivos específicos 13
Justificación de la investigación 15
Justificación teórica 15
Justificación metodológica 17
Justificación práctica 17
Enfoque, tipo y diseño de investigación 19
Población 21
Muestra y muestreo no probabilístico 21
Unidad de análisis 22
Métodos teóricos 22
Método de análisis y síntesis 22
Método de inducción-deducción 23
Método de modelación 23
Métodos empíricos 24
La Encuesta 24
Entrevista semiestructurada 24
Capítulo I. Marco teórico, conceptual y referencial 26
Antecedentes de la investigación 26
Antecedentes internacionales 26
Antecedentes nacionales 29
Bases teóricas 33
Fundamentos teóricos del estrés y estrés académico. 33
Inicios del uso del término “estrés” 33

Definición de estrés 33
Fases del estrés 34
Tipos de estrés 35
Estrés académico 35
Estresores académicos durante las clases en línea en contexto de pandemia Covid-1936
Síntomas del estrés académico 38
Síntomas fisiológicos 38
Síntomas psicológicos 38
Síntomas comportamentales 38
Síntomas cognitivos 39
Consecuencias del estrés académico 39
Fundamentos teóricos de la estrategia metodológica 41
Definición de estrategia metodológica 41
Tipos de estrategias metodológicas 42
Estrategias instruccionales 42
Estrategias de aprendizaje 42
Estrategias de evaluación 42
Estrategias docentes 42
Perspectiva cognitiva-conductual de la estrategia metodológica 42
Estrategias metodológicas aplicadas al estrés académico 44
Sistematización de referentes teóricos 44
La inteligencia emocional y desarrollo social 44
Modelos de inteligencia emocional asociados a la enseñanza 45
Las inteligencias múltiples de Gardner 45
Modelo según Bar-On 46
Capítulo II. Diagnóstico o trabajo de campo 47
Descripción del contexto en el que se realizó el diagnóstico 47
Procedimientos de recolección de datos 47
Análisis, interpretación y discusión de los resultados 49
Resultado de la entrevista semiestructurada a los docentes. 49
Resultados de la encuesta a los estudiantes. 54
Análisis e interpretación de las categorías emergentes 62
Relaciones analíticas e interpretativas de las categorías emergentes 69
Problemas en el aprendizaje generados durante la pandemia.
Respuesta de la universidad a problemas de carácter emocional que no tienen un efecto en la realidad del estudiante.
Conclusiones aproximativas 75

Capítulo III. Modelación y validación de la propuesta 77
Propósito y justificación de la propuesta 77
Propósito de la propuesta. 77
Justificación de la propuesta 77
Fundamento teórico-científico 78
Fundamento socioeducativo 78
Fundamento pedagógico 79
Fundamento curricular 81
Diseño de la propuesta 82
Implementación de la propuesta 83
Objetivo de la propuesta 84
Estrategia metodológica asumida en la propuesta 85
Rol del docente 86
Rol del estudiante 87
Desarrollo o implementación de la propuesta. 88
Fases de la Propuesta. 89
Fase 1: Emociones y sentimientos 89
Fase 2: El estrés y el estrés académico 91
Fase 3: Regulación de las emociones que se derivan del estrés académico 93
Fase 4: Aplicación y compromisos 97
Validación de la propuesta 113
Características de los expertos 116
Validación interna y externa de la estrategia metodológica por criterio de expertos 117
Resultados de la validación integral por los especialistas 118
Resultado de la valoración interna y externa por criterio de expertos 119
Conclusiones 120
Recomendaciones 122
Referencias 122
Anexos

Lista de tablas

Tabla 1. Categorías y subcategorías apriorísticas *14*

Tabla 2. Fases del estrés *34*

Tabla 3. Tipos de estrés *35*

Tabla 4. Subcategoría de respuesta fisiológica *54*

Tabla 5. Subcategoría de respuesta cognitiva *55*

Tabla 6. Subcategoría de respuesta emocional *56*

Tabla 7. Subcategoría de respuesta comportamental *57*

Tabla 8. Categoría apriorística "Estrés académico" *57*

Tabla 9. Subcategoría enseñanza – aprendizaje *58*

Tabla 10. Subcategoría de rol docente *59*

Tabla 11. Subcategoría de rol del estudiante *60*

Tabla 12. Categoría apriorística de "Estrategia metodológica" *61*

Tabla 13. Dosificación de la Fase 1: Concientizar *103*

Tabla 14. Dosificación de la Fase 2: Reflexionar *106*

Tabla 15. Dosificación de la Fase 3: Regulación *109*

Tabla 16. Dosificación de la Fase 4: Aplicación *111*

Tabla 17. Diseño de propuesta de sesión de aprendizaje *113*

Tabla 18. Lista de cotejo de propuesta de sesión de aprendizaje *115*

Tabla 19. Relación de expertos que validaron la estrategia propuesta *117*

Tabla 20. Tabla de valoración *117*

Tabla 21. Resultados de la validación integral por los especialistas *118*

Tabla 22. Resultados de valoración interna y externa por criterio de expertos *119*

Lista de figuras

Figura 1. Categoría apriorística 1: Estrés académico 62

Figura 2. Categoría apriorística 2: Estrategia metodológica 62

Figura 3. Categorías emergentes sustantivas 64

Figura 4. Categorías emergentes por categorías apriorísticas 68

Figura 5. Esquema teórico-funcional de la modelación de la estrategia metodológica 83

Figura 6. Fase 1: Concientizar 90

Figura 7. Fase 2: Reflexionar 92

Figura 8. Fase 3: Regulación 96

Figura 9. Fase 4: Aplicación 101

Figura 10. Secuencia de las sesiones del diseño de propuesta 102

Resumen

La presente investigación propone una estrategia metodológica para contribuir al abordaje del estrés académico en los estudiantes del sexto ciclo de la asignatura de Legislación empresarial y laboral de la carrera de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Gestión de una universidad privada en el contexto de pandemia Covid-19. La metodología empleada corresponde al paradigma socio - crítico con un enfoque cualitativo. Se trata de una investigación de tipo aplicada, de diseño no experimental, transversal descriptivo. La muestra está conformada por 96 estudiantes del sexto ciclo del curso de Legislación empresarial y laboral; y 3 docentes de la Facultad de Ciencias de la Gestión. En el proceso se aplicaron diversas técnicas: Entrevista a los docentes, encuesta a los estudiantes y el criterio de expertos para valorar la pertinencia del producto propuesto por la investigación. Los resultados del trabajo de campo muestran que los estudiantes pasaron por periodos de estrés durante su adaptación a la educación a distancia; las estrategias metodológicas aplicadas por los docentes, en ocasiones, eran tradicionales o difusas, lo que se evidenció en la insatisfacción de los estudiantes frente a su proceso de aprendizaje. La investigación se sustenta en lo planteado por Goleman (1995), Lazarus & Folkman (1984) respecto al impacto del estrés académico y la importancia de abordarlo a través de modelos para que este no afecte negativamente al rendimiento académico de los estudiantes, ya que según Muñoz (2004) menciona que las presiones y demandas del sistema educativo puede tener efectos negativos sobre la salud y el aprendizaje. Como resultado final se propone una estretagia metodológica que presenta módulos que plantean sesiones de intervención como propuesta es idónea para el problema presentado.

Palabras clave: estrategia metodológica, estrés académico, aprendizaje

Abstract

The present investigation proposes a methodological strategy to contribute to the approach of academic stress in the students of the sixth cycle of the Business and Labor Legislation subject of the Business Administration career of the Faculty of Management Sciences of a private university in the context of pandemic Covid-19. The methodology used corresponds to the socio-critical paradigm with a qualitative approach. This is an applied type of research, with a non-experimental, descriptive cross-sectional design. The sample is made up of 96 students from the sixth cycle of the Business and Labor Legislation course; and 3 teachers from the Faculty of Management Sciences. In the process, various techniques were applied: Interview with teachers, survey of students and the criteria of experts to assess the relevance of the product proposed by the research. The results of the field work show that the students went through periods of stress during their adaptation to distance education; the methodological strategies applied by the teachers, sometimes, were traditional or diffuse, which was evidenced in the dissatisfaction of the students with regard to their learning process. The research is based on what was stated by Goleman (1995), Lazarus & Folkman (1984) regarding the impact of academic stress and the importance of addressing it through models so that it does not negatively affect the academic performance of students, since according to Muñoz (2004) mentions that the pressures and demands of the educational system can have negative effects on health and learning. As a final result, a methodological strategy is proposed that presents modules that propose intervention sessions as a proposal that is suitable for the presented problem.

Keywords: methodological strategy, academic stress, learning

Introducción.

Planteamiento del problema de la investigación y descripción del problema

Desde el 2019, la educación, en todos sus niveles se afectó por la presencia de la pandemia Covid – 19. La educación superior no ha sido ajena en la búsqueda de una rápida adaptación a la nueva impartición de saberes a través de los diferentes medios virtuales que hagan posible la continuidad de esta. Sin embargo, esta solución ha acarreado desequilibrios a nivel físico, emocional o psicológico generando consecuencias negativas en la motivación, rendimiento y salud de los estudiantes. (Silva, Lopez & Meza, 2020)

En primer lugar, la percepción de los síntomas académicos o sobrecarga de actividades, según el estudio realizado en el artículo de investigación titulado "Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19" demuestra que la gran mayoría de los estudiantes (84%) devienen en situaciones estresantes porque no habían recibido talleres de inducción o explicaciones sobre lo que representa tomar cursos en línea durante el proceso de transición por la pandemia (Rodriguez, Gonzales, & Rodriguez, 2020), lo que no les ha permitido organizarse apropiadamente para asumir las actividades asignadas y por consiguiente, no se ha podido cumplir con las demandas académicas durante la impartición de clases virtuales. En segundo lugar, los síntomas tecnológicos o la implementación abrupta de los sistemas de aprendizaje a distancia generaron problemas producto de la necesidad de adaptarse a las nuevas tecnologías de manera vertiginosa tratando, a su vez, de seguir cumpliendo con las expectativas de continuar con el horario y ejecución de horas de las clases presenciales. No todos los estudiantes contaban con acceso a herramientas tecnológicas y el adiestramiento necesario. Promover la enseñanza y el aprendizaje a distancia se ha convertido en una herramienta muy necesaria para hacerle frente a las demandas educativas durante la pandemia y después de ella. Aunadas a estas causas también se encuentran la falta de soporte técnico, analfabetismo

digital y problemas de conectividad. En tercer lugar, se encuentra la lentitud en la adaptación a esta forma de enseñanza. La pérdida de contacto con personas de su entorno, reorganizarse sacando de su cotidianidad la socialización los coloca en un estado de vulnerabilidad que puede derivar en abandono estudiantil (Rodriguez, Gonzales & Rodriguez, 2020).

Debido a los eventos que los estudiantes de todos los niveles educativos han atravesado en este nuevo proceso, en especial los estudiantes de educación superior para intereses del presente trabajo, se reconocen otros retos que son parte de su cotidianidad surgida a partir de la presencia del confinamiento social (alejamiento de amistades, temor de la pérdida de los estudios cursados, falta de adaptabilidad a la educación a distancia por falta de herramientas, pérdida de trabajo, desequilibrio financiero, fallecimiento de parientes, tratamiento por contagio de la enfermedad, efectos a largo plazo producto de la enfermedad, etc.); por lo que a nivel de aula, y por iniciativa del maestro, se podría lograr a través del diálogo impartido en la clase, el abordaje del estrés con el uso de las herramientas adecuadas para generar una actividad en la que elementos estresores pasen a ser conscientes y, en consecuencia, puedan manejar el estado en el que se encuentran, convirtiendo una situación negativa en una de provecho personal y colectivo, de forma que el proceso de aprendizaje no sea vea afectado. (Cassareto, Vilela & Gamarra, 2021)

Formulación del problema

Pregunta científica principal

¿Cómo contribuir a la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?

Preguntas científicas específicas

¿Cuál es el estado actual del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?

¿Cuáles son las perspectivas teóricas que sustenta una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima?

¿Cuáles son los criterios teóricos, metodológicos y prácticos que se tendrán en cuenta en la modelación de una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?

¿Cómo validar la efectividad de la estrategia metodológica modelada para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Proponer una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Objetivos específicos

Diagnosticar el estado actual del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Sistematizar la perspectiva teórica que sustenta una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Determinar los criterios teóricos, metodológicos y prácticos a tomar en cuenta en la modelación de una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Validar, a través del juicio de expertos, la efectividad de la propuesta de estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima.

Tabla 1.

Categorías y subcategorías apriorísticas

Categorías	Subcategorías apriorísticas
Estrés académico Proceso de carácter psicológico que aparece producto de los requerimientos y exigencias del entorno académico universitario en los estudiantes. Este efecto se genera producto de las demandas con las que el individuo no puede lidiar, creando en él efectos y síntomas que le generarán un desequilibrio en su sistema mental y orgánico, pudiendo estabilizarse a través de estrategias y métodos en un plazo y actuar determinado (Orlandini, 1999, citado por Barraza, 2019).	**Respuesta fisiológica.** "Conjunto de alteraciones en el funcionamiento basal del organismo, que fuerzan su estado fisiológico, más allá de uno normal en reposo. El estrés actúa causando una reacción de lucha-huida que se manifiesta en el cuerpo como alteraciones que afectan la salud del individuo". (Ballesteros, 2014)
	Respuesta cognitiva. "Procesos no observables que involucran funciones complejas del pensamiento, tales como: percepción, memoria, lenguaje, formación de conceptos y solución de problemas" (Escobedo, 1993)
	Respuesta emocional. "Estado de predisposición para la acción a partir de la activación de uno de los dos sistemas motivacionales primarios, el apetitivo o el defensivo, lo cual se asocia con conductas de aproximación/consumatorias o de escape/ evitación respectivamente, lo que convierte a la emoción en un estado de preparación para el comportamiento" (Lang, 1995).
	Respuesta comportamental. "Son todas las actividades expresadas físicamente por el ser humano y todos sus procesos mentales manifestados por medio de expresiones orales como los sentimientos y los pensamientos, que un individuo manifiesta cuando se encuentra en una situación social en particular. Casi todos nuestros comportamientos conscientes son motivados, es decir que buscan satisfacer un deseo, el cual es la manifestación sentida de una necesidad" (Cobo, 2023).
Estrategia metodológica La estrategia metodológica se orienta a mejorar la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual está condicionado por la preparación teórica y didáctica que requiere el	**Proceso enseñanza-aprendizaje** "Orientado a que el alumno tome conciencia de lo importancia de su aprendizaje, y que sea capaz de tomar decisiones pertinentes para llevar a cabo de manera eficiente sus actividades de aprendizaje mediante las diferentes herramientas de investigación. (Vital, 2015)

docente para conducir el aprendizaje desde una perspectiva problematizadora, dialógica y reflexiva en la que los estudiantes son conscientes de las transformaciones que alcanzan en las formas de pensar, sentir, y hacer (Velásquez, 2014, p. 18).	**Rol del docente** "Formar buenos ciudadanos constituye una responsabilidad social de las IES. Tanto la educación como derecho, como los planteamientos de la "educación para todos", constituyen asideros para hablar de calidad educativa, calidad de vida y construcción de sociedades justas y solidarias" (Vallejo, 2020) **Rol del estudiante** "Responsable de su aprendizaje, es autónomo en su proceso de aprendizaje; su deseo de aprender debe llevarlo a autoformarse, la capacidad de autogestión lo debe instar a buscar herramientas y estrategias de aprendizaje de acuerdo a su habilidad y a su estilo de aprendizaje; la actitud comunicativa es un hilo conductor para el trabajo en equipo, debe ser también, flexible para adaptarse a distintos escenarios educativos" (Durán, García, & Rosado, 2021)

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Justificación de la investigación

Justificación teórica

La presente investigación detalla las categorías apriorísticas del estrés académico y estrategia metodológica, de forma que sea posible contar con una exploración previa de sus fundamentos para la elaboración de una estrategia sobre autoregulación del estrés académico, permitiendo que el estudiante alcance los aprendizajes planteados en el desarrollo de su carrera profesional. El estrés académico es el resultado de situaciones inmanejables por el estudiante generando múltiples respuestas en su fisiología, cognición, emociones y comportamiento que evidencia un desequilibrio orgánico que se hace visible al no lograr adaptarse a nuevas exigencias (Ballesteros, 2014; Romero, 2009; Lang, 1995 Cobo, 2023). Frente a las pocas habilidades de autoregulación es importante que el estudiante y el docente adopten una ruta con la finalidad de generar formas de afrontamiento que permitan un proceso de enseñanza – aprendizaje homeostático como respuesta adaptativa. (Campos, 2000; Vallejo, 2020; Durán, 2021). Es muy importante que la intensidad del estrés académico sea regulada para evitar un deterioro mental, un declive en el rendimiento y aprendizaje, así como

la derivación en otros trastornos como ansiedad o depresión generando una imagen distorsionada en el estudiante. A esto es necesario agregarle que las consecuencias no son inmediatas, sino que existe un periodo de tres meses aproximadamente para que aparezcan los primeros síntomas después de la exposición (Muñoz, Molina, Ochoa, Sánchez & Esquivel, 2020), entonces podemos concluir que los estudiantes universitarios requieren que se atienda el estrés académico y se prevea si es posible. El estrés genera una respuesta fisiológica con la liberación de catecolaminas como la adrenalina y la noradrenalina preparados para un estado de alerta producido por la presentación de tareas, exámenes, entrevistas, eventos, reuniones, etc., considerados como parte del desarrollo académico del estudiante universitario, pero cuando aparece la sobrecarga, esta acarrea consecuencias que influyen en ámbito estudiantil afectando su desempeño psicológico y fisiológico. Si esto se volviese crónico, el estrés académico genera un deterioro de la salud mental. (Carmiña, 2018; Silva-Ramos, 2020, Suarez, 2020). Adicionalmente, Guadarrama (2012) considera necesario enfocar la atención en los estudiantes universitarios y proveerlos de medios para afrontarlo, de manera que puedan desenvolverse apropiadamente en el ámbito estudiantil, por lo que es necesario que la universidad aporte con mecanismos de autoregulación para un efecto positivo en su psicofisiología.

Sobre esto, existen fundamentos en teorías como la propuesta por Folkman y Lazarus (1984) quienes consideran necesario enfocar las estrategias hacia los estudiantes, de manera que estos logren manejar el estrés con la finalidad de que continúen respondiendo a sus obligaciones académicas; para ello, es necesario poner como objeto de atención educativa estas necesidades del estudiante, tal como manifiesta Berne (1964). En la propuesta de ambos autores se rescata que el objetivo central del estudiante es el aprendizaje, sin embargo, la presencia del estrés académico se puede convertir en un obstáculo para alcanzar este propósito, por ello, estrategias como la racionalización de las emociones, la expresión

emocional, la resolución de problema, el pensamiento desiderativo, etc., así como la aplicación de la Teoría del afrontamiento, que le permitirán al estudiante abordar una necesidad de tensión mental producida por factores internos o externos a sí mismo. Por lo mencionado, es necesario que el alumno se apropie de este conocimiento para lidiar con las situaciones de conflicto que se presentan en la vida académica y laboral. Adicionalmente, Vygotsky (1934) menciona que el desarrollo de estrategias es otorgado por un guía, de forma que se haga posible realizar las tareas que el alumno aún es incapaz de efectuar. Todo esto desde un abordaje humanista como explica Maslow (1961). Es aquí que la presencia del docente se hace fundamental, ya que sin su orientación no se podría maximizar el potencial del educando. En conclusión, la atención que se le dé a las competencias emocionales, a las que también se refiere Goleman (1995), garantizará el logro de los aprendizajes. De ahí la importancia de tomar en cuenta las estrategias existentes para que sean aplicadas a un trabajo preventivo o de abordaje del estrés académico detectado. Es importante destacar que los estudiantes que no tienen manejo de estrategias de afrontamiento son más vulnerables a un estrés académico con mayores malestares y situaciones académicas poco controladas, por lo que es necesario que la universidad aporte con mecanismos de autoregulación para un efecto positivo en su psicofisiología.

Justificación metodológica

La presente investigación se justifica metodológicamente con la aplicación del método cualitativo de investigación científica. Sanchez (2019) menciona que este se sostiene en evidencias que permiten describir de manera profunda un fenómeno con la finalidad de comprenderlo. En este sentido, el recojo de las perpectivas de los estudiantes universitarios permite al presente estudio una interpretación cercana de la experiencia vivida del estrés académico en un contexto hostil, lo que se deriva en la propuesta de una estrategia

metodológica basada en la investigación y la reflexión sobre la construcción de un conocimiento de las propias emociones y pensamientos que se desarollen a favor del aprendizaje. Bajo este enfoque, se plantean el problema y objetivo centrales de investigación como inicio de la sistematización de la información para ser abordada de manera rigurosa (Vargas, 2009) y así proponer una alternativa de solución y contribuir a un mayor conocimiento de la realidad vivida durante la aplicación de la educación virtual, respondiendo como una investigación de tipo aplicada**.** Esto permite el desarrollo de los instrumentos como la encuesta y la entrevista, las que se expusieron a procesos de confiabilidad y validez para determinar la situación y el uso de las estrategias usadas por los docentes y en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas de una universidad privada a través de una estrategia metodológica pautada en un módulo y sesiones para proveer al estudiante de herramientas de gestión de emociones, centrada en el estrés académico de la población de estudio. Como menciona Rojas (2011) el uso de una estrategia metodológica es la posibilidad de que el estudiante conozca un canal más de aprendizaje, por lo que es importante tener presente que la participación del educando en su propio aprendizaje orientado por rutas conducidas por un guía favorecerá los aprendizajes desde el recojo de las experiencias vividas por el alumnado.

Justificación práctica

La presente investigación tiene la finalidad de aportar una estrategia metodológica para abordar el estrés académico generado en el estudiante de Administración por los eventos concernientes a las clases impartidas a distancia, modalidad híbrida y presencial como una oportunidad para el estudiante que le permita conocer y desarrollar habilidades de adaptación a través de una estrategia metodológica estructurada en un módulo. Este tiene la finalidad de brindarle al alumno tácticas de afrontamiento, así como prevenir respuestas orgánicas

desequilibradas producto del estrés académico en los estudiantes de Administración, así como en otras carreras profesionales. De esta manera, se busca contribuir a una formación de calidad para el futuro profesional.

Enfoque, tipo y diseño de investigación

La presente investigación se aborda desde la perspectiva del paradigma sociocrítico. Este modelo tiene un enfoque dirigido por la autorreflexión para lograr objetivos según los intereses humanos para una transformación social basada en el raciocinio para la compresión de cada individuo. Todo esto, a partir de una construcción en la teoría y en la práctica (Alvarado, 2008). Por otro lado, este enfoque, que tuvo por objetivo oponerse al Positivismo y sus multidimensiones teóricas, pretende abordar el sistema educativo como una toma de conciencia acerca de las prácticas educativas ajustándose a las necesidades de quienes se les imparte (Santamaría, 2013).

Es importante resaltar que en el ámbito educativo el sistema se rige por estructuras que requieren ser repotenciadas por la reflexión individual o las que se desprendan de las reflexiones de un grupo, así como los fenómenos que puedan resultar en ellos. Por ello, el paradigma sociocrítico busca ahondar en las acciones, procesos y resultados, producto de la investigación y de sus consecuencias inmediatas, pero esto solo se logrará con la participación de los integrantes de la colectividad, quienes están llamados a profundizar opiniones, escuchar a otros, buscar consensos para lograr una visión completa de la realidad que experimentan (Unzueta, 2011).

La investigación posee un enfoque cualitativo de carácter interpretativo, ya que lo que se busca es entender una situación social que se dio en el contexto de pandemia Covid-19 desde un punto de vista teórico, así como las dimensiones que la componen y que nos

permitirán llegar a conclusiones respecto al estrés académico vivenciado por estudiantes de educación superior.

Según Bernal (2010), la dirección del enfoque cualitativo busca comprender un evento social que es posible percibir a través de la información de los elementos que lo componen. A partir de esta información, los investigadores que utilizan el método cualitativo, buscarán entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta que su dinámica se desempeña como parte de la realidad. Para esto indagará en ciertos fenómenos asociados a la educación en las personas que serán parte del estudio. Así mismo, Daza (2018) menciona que nos permitirá comprender los fenómenos educativos y sociales a profundidad a través de introducirnos en la cotidianidad de los participantes, logrando privilegiar la palabra de las personas, así como su comportamiento observable a cargo del investigador.

El diseño de la investigación es el diseño fenomenológico, que tiene como objetivo realizar una investigación a profundidad sobre las experiencias emocionales vividas durante la pandemia en las aulas universitarias de una casa de estudios privada con la finalidad de generar conciencia sobre el sentir de los estudiantes acerca del entorno, que pudiese resultar de difícil manejo. El diseño fenomenológico encuentra equilibrio entre la objetividad y subjetividad según la experiencia de cada ser, sin embargo, no es suficiente limitarse al contenido ofrecido por los sujetos que son parte de la investigación, sino que se recurrirá a la aplicación de técnicas e instrumentos que aprueben su validez (Fuster, 2018) para poner de relevancia la importancia del abordaje del estrés académico que el estudiante percibe en su entorno educativo y que puede afectar a mediano o largo plazo su proceso de aprendizaje conllevando consecuencias perjudiciales para su desarrollo formativo y profesional.

El tipo de investigación utilizado en el presente proyecto es la aplicada. Esta realiza un análisis de una realidad social para generar un conocimiento que será útil para la creación

de estrategias que se aplicarán en la realidad práctica para enriquecer determinada disciplina, en nuestro caso la educativa, para darle un uso en el presente, pero también en el futuro, de esta manera será posible contar con información organizada y sistemática acerca de la realidad (Vargas, 2009).

Población

Esta hace referencia a la cantidad de sujetos o el universo que poseen características similares (Del Valle & Fernandez, 2016). Para el presente estudio, se optó por una población compuesta por 102 estudiantes del curso de Legislación empresarial y laboral de la carrera de Administración de Empresas y 3 profesores de la Facultad de Ciencias de la Gestión de una universidad privada de Lima.

Muestra y muestreo no probabilístico

La muestra es la agrupación de elementos que asegura la representatividad de una población de la que ha sido extraída. Entre sus tipos podemos encontrar el muestreo probabilístico y el no probabilístico (Bueno, 2008). Este muestreo, al ser no probabilístico es intencional, ya que se ha escogido por conveniencia la muestra representativa; de ahí su subjetividad, por lo que no es posible determinar su nivel de confianza, de aquí que la muestra seleccionada se considera intencionada según la decisión del investigador. Por ello, el presente trabajo se enfocará en los estudiantes del sexto ciclo de educación universitaria, ya que este grupo de estudiantes experimentó el inicio de la vida universitaria al mismo tiempo que se hacía la declaración de estado de emergencia por pandemia, además de una nueva transición, esta vez de clases virtuales a semipresenciales y, por lo tanto, ser más proclives al estrés por sus condiciones etarias. Todo esto los hace los hace candidatos ideales, por los cambios a los que se han visto sometidos en un contexto atípico para ser parte de una muestra de estudio con mayor cantidad de signos de estrés académico. Se cuenta con 3

docentes y 96 estudiantes entre los 19 a 23 años, pertenecientes al curso de Legislación empresarial y laboral.

Unidad de análisis

La unidad de análisis comprende un conjunto con características propias que responde, en este caso, a un grupo de personas y documentos de una institución educativa superior con el objetivo de investigar usando los antecedentes, análisis y la interpretación de lo recogido para la posterior redacción de una propuesta de estrategia metodológica para el abordaje del estrés académico en estudiantes de educación superior con el propósito de proporcionar mecanismos que optimicen su aprendizaje en contexto de pandemia Covid-19 (Bernal, 2010).

Las unidades de análisis de la investigación están conformadas por tres docentes universitarios, los estudiantes y diversas fuentes de información, así como los documentos académicos que rigen a los maestros de la universidad útiles para brindar información a la investigación.

Métodos teóricos

Entre los métodos teóricos que fueron aplicados en la presente investigación se distinguen los siguientes: análisis y la síntesis, inducción-deducción y modelación de la investigación, todos ellos basándose en los planteamientos de autores como Bustillo (2011) y Pérez & Rodríguez (2017), que permitieron observar el problema de estudio desde distintas perspectivas.

Método de análisis y síntesis

Este método incluye procesos que ayuda al investigador a abordar la realidad logrando conocerla. Para esto, en primer lugar, se identificarán cada una de las partes que caracterizan al problema, posteriormente se la evaluará como un conjunto (Barrios, 2011) y

una vez comprendida su esencia será posible darle paso a la creación de nuevos fundamentos teóricos logrando desarrollar y contribuir en estrategias metodológicas docentes.

Método de inducción-deducción

El método inductivo-deductivo se conforma por dos conceptos: inducción y deducción. La primera responde a un razonamiento que recoge los conocimientos desde eventos particulares hacia eventos generales, haciendo posible observar que los elementos individuales tienen un fenómeno en común que genera un conocimiento general que se identifican bajo los mismos principios. Por otro lado, la deducción parte de datos generales para aplicar en casos particulares, de forma se le asignan características o principios partiendo de una ley general. De esta manera, ambos métodos se integran en una unidad, primero llegando a un descubrimiento a partir de casos diferentes y luego para aplicar este conocimiento en una sola generalización (Pérez & Rodriguez 2017).

Método de modelación

A través del método de modelación se crean nuevas formas de abordar la realidad y comprenderla. Se extrae un concepto abstracto de ella para luego materializarlo y trabajar en la construcción de un nuevo conocimiento para aplicarlo a la realidad de la que nació. Para lograr lo mencionado, primero debemos partir de un objetivo, de forma que el acercamiento al objeto para su materialización y obtener un nuevo conocimiento a partir de las características y propiedades que sean confrontadas con la realidad (Pérez & Rodriguez, 2017). Es por eso, que en el presente estudio se consideran los fundamentos teóricos que dan luces para la creación de una propuesta de estrategia metodológica para mejorar y manejar el estrés académico experimentado en un contexto distinto al que conocían hasta el año 2020, producto de la pandemia por Covid-19 y las restricciones que generaron cambios drásticos en la realidad y quehacer rutinario.

Métodos empíricos

Los métodos empíricos contribuyen al recojo de los datos obtenidos, siendo los métodos más usados: La encuesta y la entrevista semiestructurada.

La Encuesta

Este método hace posible el estudio en las relaciones sociales, políticas, económicas, etc., y facilita el conocimiento del comportamiento del grupo de interés. A partir de sus resultados será posible tomar decisiones y sacar conclusiones para darle paso a una estrategia que responde a un propósito u objetivo (Cáceres, 1998). Para los fines de esta investigación se usó este instrumento para recolectar las respuestas de 96 estudiantes a través de cuestionario en *Google Forms* con la finalidad de reconocer las manifestaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y comportamentales del estrés académico que se evidencian durante el desarrollo de las sesiones de clases.

La encuesta cuenta con un cuestionario de 22 interrogantes que responden a las subcategorías apriorísticas (respuesta fisiológica, respuesta cognitiva, respuesta emocional y respuesta comportamental, proceso enseñanza – aprendizaje, rol del docente y rol del estudiante). La validación de su elaboración es parte de la observación realizada por expertos, de forma que sea calificado como pertinente para lograr el objetivo planteado. La construcción del contenido de la encuesta apunta a encontrar puntos de convergencia con las entrevistas realizadas a los docentes, lo que generará la triangulación de la información recabada.

Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada al ser un método basado en un guion puede partir de una reflexión de la realidad y concretarse en preguntas que se ajustarán al entrevistador. La flexibilidad de este método permite que las preguntas no se enfoquen en ser secuenciales, sino en lograr que los entrevistados produzcan la información; sin embargo, es importante

que el guion haya sido elaborado previamente y con ejes que lo dirijan (Tonon, 2012). Durante la investigación se aplicó una entrevista a tres docentes de curso de Legislación laboral y empresarial de la carrera profesional de Administración de Empresas con la finalidad de conocer, desde la perspectiva docente, la dinámica con los estudiantes durante las actividades de aprendizaje y la relación con el estrés académico experimentado por los alumnos durante las clases a distancia, que posteriormente se convertirían en híbridas; y sobre cómo afrontaron la desregulación emocional percibida en tiempos de crisis sanitaria. También es de interés el recojo de información respecto a la nueva adaptación a las clases semipresenciales y las novedades que trajo consigo. La entrevista cuenta con 10 preguntas dirigidas a los 3 docentes que participan de la muestra.

Capítulo I. Marco teórico, conceptual y referencial

Antecedentes de la investigación

En este capítulo tiene la finalidad de analizar los referentes nacionales e internacionales vinculados al estrés académico y la estrategia metodológica en contexto de pandemia Covid-19, de forma que se desarrollen las bases teóricas que la sustentan.

Durante la búsqueda de información ha sido posible encontrar aportes y análisis recientes del estrés en los estudiantes como parte de diversas investigaciones con información vigente, lo que contribuye a diseñar una estrategia metodológica con la finalidad de cumplir con los objetivos especificados en el presente trabajo.

Antecedentes internacionales

La relación entre el estrés académico y la estrategia metodológica para su tratamiento en contexto de pandemia Covid-19 ha sido objeto de interés por diversos especialistas alrededor del mundo.

Zapico, Lahiton, Martinez y Zapico (2021) se centran en el contexto natural acompañado de las vicisitudes propias de la modernidad y a esto le aúna la presencia de las medidas sanitarias tomadas por la pandemia, lo que ha hecho que los efectos del estrés se hayan exacerbado, desencadenando diversas respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales, sin embargo, su interés se enfoca en traspasar estas observaciones al ámbito educativo en el nivel superior, al que se le suman otros eventos estresores como la falta de socialización y comunicación con los entes de la comunidad educativa. El objetivo del estudio fue realizar un análisis descriptivo del estrés académico en el marco de la pandemia por Covid-19, puntualmente en instituciones de educación superior en el territorio de San Luis en Argentina. Para esto, se trabajó un tipo de muestreo de cadena o bola de nieve no probabilístico. Cabe resaltar que esta investigación se hizo de forma íntegramente virtual para evitar los riesgos del contacto con individuos que son parte de una esfera lejana a la familiar

y se contó con la implementación del inventario SISCO a través de Formulario de *Google*, la técnica usada fue la encuesta en una muestra de 169 estudiantes.

Los resultados de esta investigación revelan que los mayores niveles de estrés se dan en mujeres que proceden de escuelas nacionales y en carreras vinculadas a materias prácticas o de laboratorio. Además, en este estudio se cuestiona cuánto de este estrés se debe a la educación virtual y cuánto, a la situación de pandemia, por lo que se recomienda ahondar para abordar la afectación en la salud mental de los estudiantes.

En su tesis doctoral, Pacheco (2017) deja entrever cuál es la relación directa del estrés académico, que es el objeto de estudio, sobre el rendimiento académico de los estudiantes y cuál es su afectación. Para esto, su interés estará enfocado en determinar cómo se perciben los elementos estresores y si existe una asociación con su aprovechamiento académico. Para la muestra se contó con los 168 estudiantes del Programa Sub - graduado de Enfermería del año académico 2014-2015. El método de investigación aplicó un enfoque cuantitativo, utilizando el método transversal, a través de la técnica del cuestionario de estrés académico (Subescala de Estresores Académicos (E-CEA); Subescala de Respuestas de Estrés (RCEA) y la Subescala de Afrontamiento (A-CEA), adaptado a la población puertorriqueña y aplicado de manera presencial. Se obtuvo como resultados que los síntomas y productos de estrés se dan de manera homogénea en los estudiantes, que perciben cómo principales causas las deficiencias metodológicas de los profesores, exposición en público, dificultades de autoestima y exámenes. Una forma de afrontamiento que los alumnos encontraron para afrontar el estrés, según el autor, fue la reevaluación positiva, que, según Folkman y Lazarus (1986), consiste en poder rescatar los aspectos positivos de la situación en la que se encuentra inmerso, sin embargo un grupo usó estrategias como fumar, usar drogas, comer en exceso, consumir medicamentos y otras actividades improductivas; por lo que finalmente, recomienda la “búsqueda de apoyo social”, que es la búsqueda de ayuda por parte de terceros

en busca de consejo o asesoramiento para seguir estrategias que el estudiante pueda ejecutar desde la emoción o desde el problema sin perjudicarse.

También Luna et al. (2020) considera que es fundamental conocer cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de odontología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Milpa Alta, del Instituto Politécnico Nacional en México para identificar la necesidad de que reciban apoyo social para un pensamiento positivo y bienestar mental, que se evidencia en la muestra conformada por estudiantes, que habiendo finalizado el primer semestre habrían estado expuestos a condiciones académicas altamente estresantes. Este aplica un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo de diseño transversal en una muestra de 203 estudiantes, de los cuales 146 aceptaron participar. Se aplicó el muestreo no probabilístico con las siguientes técnicas: Ficha de identificación, Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), Escala de Positividad (EP), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Familiar y de Amigos (AFA-R), Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).

En los resultados podemos observar que se considera que el nivel de estrés de los estudiantes, que son parte de la muestra, evidencia un estrés moderado con mayor relieve en las mujeres. Los elementos estresores principales son el desempeño académico y cómo perciben su futuro profesional. El estudio también sugiere que es necesario llevar a cabo intervenciones con estrategias que ayuden a mejorar el estado psicológico de los estudiantes, con mayor énfasis el género femenino, de forma que su calidad de vida se vea mejorada con la reducción del estrés estudiantil, que en el mejor de los casos debe ser parte de una política de atención pública en las diversas profesiones.

La preocupación por conocer las causas del estrés y en especial estrés académico se da a lo largo del mundo y en distintos momentos; sin embargo, el estrés académico ha cobrado principal relevancia desde el 2019 con la aparición de la pandemia, por los cambios

que se han observado en los estudiantes universitarios; así lo observa Gonzáles (2020) en el estudio que hace sobre ellos durante el confinamiento por la pandemia, lo que obligó a cerrar las universidades y la posterior transición a una educación virtual. El objetivo es reconocer las consecuencias negativas en adolescentes y jóvenes, pero también remarcar las estrategias que se han utilizado para lograr la continuidad académica. Para esto, se abocaron en una investigación aplicada a medir los niveles de estrés en estudiantes universitarios y conocer las formas de confrontación natural a nivel cognitivo, conductual y social, haciendo uso de una Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de 23 preguntas en una escala tipo Likert que va de Nunca a Siempre. Este estudio aplicado a 40 estudiantes de la carrera de pedagogía de la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH), México tiene la intención de constatar el fuerte impacto que ha tenido el estudiantado en el aspecto académico y psicológico con relación a su satisfacción vital. En los resultados se evidencia una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, sobre todo en estudiantes que presentan dificultades económicas. El estudio manifiesta la incidencia de la pandemia en la salud mental, así como la presencia de nuevos retos de la educación superior frente a un futuro cambiante e inmediato. Por lo tanto, el presente estudio forma parte de una rica fuente para cuestionarnos sobre si las causas del estrés están aunadas a una impartición de aprendizajes con metodologías desactualizadas, lo que habría exacerbado los niveles de estrés estudiantil.

Antecedentes nacionales

En nuestro país, el interés por conocer y abordar la presencia del estrés académico también ha tenido repercusión en los distintos departamentos que lo conforman. Asenjo, Linares y Diaz (2021) desarrollaron una investigación con el objetivo de conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de

Chota, Perú, durante la pandemia de Covid-19 publicada en la Revista Peruana de Salud e Investigación.

Se aplicó el método de estudio observacional, transversal. La muestra estuvo conformada 122 estudiantes de enfermería de I a X ciclo, quienes respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Los resultados obtenidos fueron que el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería se da en ambos sexos con preponderancia en el sexo femenino, manifestándose a través de diversos síntomas psicosomáticos que podrían influir negativamente en su salud mental, siendo los estresores fundamentales las acciones generadas durante clases. Entre los medios que encontraron lidiar con esta situación se encontraban mirar televisión, escuchar música, navegar en la red, rezar a Dios, etc., por lo que se propone una puesta en marcha de gestiones institucionales eficientes que intervengan oportunamente, ya que se concluye en el estudio que las soluciones ofrecidas para abordar este problema son estrategias momentáneas y no una estrategia consolidada que aporte con medidas que permitan hacerles frente a situaciones diversas. La propuesta del presente estudio, al igual que otros mencionados, revela que es necesario que los responsables de las instituciones intervengan con una gestión oportuna y eficiente.

De la misma manera, Estrada, Mamani, Gallegos, Mamani y Zuloaga (2021) realizaron un estudio en una universidad pública peruana que pasó de ser presencial a ser virtual, por lo que pudo hacerse observables las dificultades de conectividad y acceso a ella para ser parte de las clases. El objetivo de la investigación fue establecer la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del Covid-19. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. Fueron 172 estudiantes, parte de la muestra. Se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Las conclusiones, dieron por resultado que los estudiantes presentaron

niveles elevados de estrés académico y se determinó que se acentúa en el género femenino. Según el grupo etario se centra en los estudiantes entre 21 a 25 años y en el segundo año de carrera. Finalmente, se considera necesaria la aplicación de estrategias psicoeducativas para la reducción del estrés académico en los estudiantes y se logre una mejora en su calidad de vida. Una vez más se hace el llamado a las autoridades universitarias pertinentes a reconocer los síntomas tempranos de estrés para la reducción de sus consecuencias para la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Colonia (2019), en su tesis para optar el grado de maestro, considera que es necesario diseñar una estrategia metodológica para el tratamiento del estrés en estudiantes universitarios, que aparentemente se encuentran frente a un fenómeno de fácil abordaje, sin embargo, por ignorancia o vergüenza termina pasando a un segundo plano, generando efectos adversos al no haber sido abordado oportunamente. La propuesta consiste en aplicar una etapa de diagnóstico que consiste en conocer con exactitud las fuentes del estrés. Posteriormente, se aplicará la estrategia metodológica a través de cinco pasos para reconocer las situaciones generadoras de estrés: reconocimiento de situaciones, manifestaciones del estrés, aceptación del padecimiento, aceptación de la orientación y orientaciones del maestro dirigidas a una reflexión por parte del estudiante. Durante este proceso el estudiante será el protagonista de su propio cambio gradual. Al finalizar el estudio, se concluye que es necesario aplicar talleres de entretenimiento en estrategias para enfrentar situaciones de estrés en espacios educativos, así como establecer la necesidad de mayores estudios ligados a talleres prácticos y no solo sondeo de los niveles de estrés en los estudiantes; sin embargo, es necesario recalcar que estas propuestas escasean en la literatura dedicada a ideas y guías para el abordaje del estrés en las sesiones de clases dictadas o como parte de la orientación que los maestros no estarían manejando.

Finalmente, Ramos, Barbachan, Pacovilca y Leguía (2020), realizan un estudio con el propósito de establecer la relación que existe entre el estrés académico y la formación profesional de los estudiantes. Se desarrolló bajo el paradigma positivista enmarcado en el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, siendo el nivel de la investigación, correlacional. La población estuvo conformada por 87 estudiantes del X ciclo de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle". La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario de Estrés académico (adaptación del inventario SISCO) y Formación profesional (adaptado por el grupo de investigadores). A causa de la pandemia la encuesta fue realizada a través de *Google Forms*. Se identifica que el estrés académico de los estudiantes es medianamente alto respecto a su formación profesional y las prácticas pre profesionales a las que se deben enfrentar.

Son estos estudios los que nos llevan a observar que en la mayoría de los casos el estrés académico es un agente que influyen de manera importante en el desempeño de los estudiantes. Estos trabajos de investigación hacen un llamado a la implementación de estrategias, a cargo de quienes imparten las sesiones de clases y quienes administran las instituciones, para lograr que el alumnado equilibre las variadas experiencias y sensaciones que ha tenido que vivenciar producto de la pandemia por Covid-19, con especial énfasis en las mujeres, que han visto mermado su desarrollo natural y el proceso enseñanza-aprendizaje como se conocía hasta el 2019, año que se inician las clases virtuales como impulso para la continuidad educativa en el país.

Bases teóricas

Fundamentos teóricos del estrés y estrés académico.

Inicios del uso del término "estrés". A lo largo del tiempo se ha usado el término "estrés" para asociarlo con diversos conceptos, demostrando así la necesidad de enmarcarlo con precisión para abordar las necesidades de las distintas dimensiones humanas (psicológica, física y comportamental) que le permiten interactuar con el medio.

El término "stress" etimológicamente proviene del vocablo latino *strictus* del verbo *stringere* que significa "provocar tensión" (Universidad Complutense, 2009). Este término alude a su aplicación en las ciencias médicas para referirse a la tensión física que se generaba en los cuerpos, lo que llamarán "estrés fisiológico".

Claude Bernard introducirá los términos "estímulos estresores" o "situaciones estresantes" que se consideraban propios del estrés. Más adelante, Walter Cannon, en el siglo XX destacará las respuestas fisiológicas humanas como síntomas del estrés. En 1930, Hans Selye, estudiante de Medicina observa que los enfermos de diversos padecimientos experimentaban síntomas similares: cansancio, pérdida de peso, problemas cardiacos, hipertensión, etc., lo que denominaría "Síndrome general de adaptación", ya que ante la falta de asimilación del ser humano a su entorno las demandas del medio se convertían en amenazas hasta que el trastorno por estrés se gatillara. Sería desde el siglo XX que se comenzaría a realizar diversas investigaciones asociadas a diversos campos de estudio, tales como la Psicología, la Biología, la Medicina y también la Pedagogía. (Mazo & Berrío, 2011)

Definición de estrés. En la actualidad, es posible considerar al estrés como una respuesta de discrepancia a las demandas percibidas, ya sean externas o internas del individuo y cómo este pueda reaccionar a través de las respuestas que su entorno le exija. El estrés podrá ser valorado entonces según la amenaza o daño que el individuo pueda percibir en su

interacción con el medio frente al desafío que se le ponga al frente. Este se acompañará de emociones como el enojo, los celos, la envida, culpa, miedo, etc. Sensaciones que pueden presentarse en desorden o de forma simultánea, siendo el tiempo y la intensidad diferentes en cada persona.

Si esta situación se extendiese en el tiempo o los periodos fuesen recurrentes es posible estar frente a la necesidad de consumir medicamentos que regulen su manejo, así como sería necesario recurrir a un tratamiento que presentará ventajas y limitaciones para retomar una mejora en la adaptación (Erazo & Becerra Gálvez, 2014). El objetivo es tratar de evitar llegar a un plano con mayor urgencia de abordaje, sin embargo, pese al aumento de investigaciones respecto al tema, la información sobre el estrés puede resultar redundante o equívoca, por ejemplo, cuando se le considera un sinónimo de ansiedad ridiculizante o escasa, por lo que no se le da importancia hasta que esta haya comenzado a perturbar aspectos importantes de la vida del individuo.

Fases del estrés. Hans Selye (1956) denomina al estrés como Síndrome de Adaptación General (SAG) como una respuesta del organismo que pasa por etapas distintas distribuidas en tres partes:

Tabla 2.

Fases del estrés

Fase de alarma	Fase de resistencia	Fase de agotamiento
Ante la percepción de una situación se inicia una respuesta a nivel fisiológico y psicológico para enfrentarse a un evento estresante. Todo esto alentado por situaciones del entorno (ruidos, imágenes) y también por la misma persona (grado de la amenaza percibida, grado de control sobre la amenaza).	La respuesta psicológica, comportamental, fisiológica y cognoscitiva intenta adaptarse al estímulo estresor. Si esta adaptación se da, puede incluir sacrificios como la presencia de agotamiento mental, intolerancia a la frustración o trastornos como la psicomatización que pueden extenderse a largo plazo.	Si los mecanismos de adaptación no se logran los trastornos psicológicos, psicosociales o físicos pueden cronificarse y extenderse, obstaculizando la vida normal de la persona.

Nota: Adaptado de Hans Selye en "Estrés laboral" por Sánchez, J., 2010, Hidrogénesis Vol.8. N°2, p.56

Tipos de estrés. Las fases mencionadas pueden tener una respuesta en el tiempo y según ello definir dos tipos:

Tabla 3.

Tipos de estrés

El estrés agudo (eustrés)	El estrés crónico (distrés)
- El estímulo es real y de poca duración. - Se considera positivo porque ayuda al organismo a responder con eficacia a una situación alarmante. - Lleva a resultados óptimos.	- El estímulo puede ser real o imaginario. - Causado por situaciones rutinarias del día a día que la persona no puede afrontar. - El organismo se encuentra bajo presión continua, por lo que el organismo se agota a nivel físico y psicológico derivando en una patología.

Nota: Adaptado de Hans Selye en "Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma" por De Camargo, B., 2010, Revista Médico Científica, Vol. 17 N. 2, p. 79

Estrés académico. El estrés académico es parte del vocabulario de las ciencias médicas y de la educación hace aproximadamente 20 años, sin embargo, aún no es común hablar de esto en los entornos educativos y se considera un episodio que es parte natural de la educación y el desarrollo de la persona fuera y dentro de los centros educativos. Incluso, se asume que en la educación posterior a la básica regular, el estrés es un factor que determina el temple del futuro profesional. Se deja de lado la noción del daño a largo plazo si no hay una intervención adecuada, ya que se tiende a pensar en ello hasta que la situación sea grave.

El estudiante se enfrentará a una serie de demandas (input) como respetar un horario, generar productos, emitir un comportamiento específico frente a figuras de autoridad, cumplir con actividades propuestas por un currículo, etc.; así como adaptarse a quienes son parte del conjunto con quienes comparten las mismas circunstancias: Los docentes y sus formas de enseñanza, estrategias, niveles de exigencia y personalidades; y por otro lado, los compañeros de clases con sus propios mecanismos de socialización, crianza, personalidad, objetivos, etc. (Barraza, 2006). A este conjunto, además es muy importante añadirle las características personales del abordado de forma que se generará en el estudiante dos formas

de reacción: La posibilidad o imposibilidad de afrontar las demandas estudiantiles. De ser el caso este último se generará un desequilibrio en su sistema, lo que a su vez derivará en una situación estresante.

En conclusión, el estrés académico responde a la tensión protagonizada por los estudiantes que tienen como estresores aquellos relacionados con la actividad estudiantil, que a su vez se encuentra enmarcado en un contexto de pandemia Covid-19 que ha transformado la educación y que ha generado a su vez nuevos impulsores de estrés.

Estos estresores, provocan una situación de tensión generando un "desequilibrio sistémico" que puede ser observable a través de síntomas que fuerzan al estudiante a afrontar el problema a través de estrategias de afrontamiento espontáneas que pueden dar resultados o fracasar. Es interesante destacar que similar situación la afrontan los docentes. (Barraza, 2005)

A esto le asociamos el periodo vital en el que se encuentran los estudiantes universitarios de los primeros años de pregrado, en el que son más sensibles a las exigencias de carácter mental, generando a su vez problemas paralelos como la ansiedad y el desánimo. (Rodriguez, Gonzales & Rodriguez, 2010)

Estresores académicos durante las clases en línea en contexto de pandemia Covid-19. Los estresores académicos durante este contexto especial han cambiado, debido a la modalidad de la educación virtual a las que ha sido necesario adaptarse en menor tiempo para evitar la discontinuidad de la educación.

Según Rodríguez et. al (2020), entre los factores que han generado mayores niveles de estrés podrían clasificarse en demandas tecnológicas (contar con equipo para conectarse a la clase, requerimiento de cámaras, uso de aplicaciones, conexión a internet), demandas académicas (mayor carga académica que en clases presenciales, inducción a la educación en línea, necesidad de estar conectados más tiempo para estudiar, falta de adaptación a la

modalidad, sensación de abandono de parte de la universidad, etc.) y demandas psicológicas (sensación de aumento de estrés y ansiedad, sensación de trastocamiento de los diferentes ámbitos de su vida, sensación de no sentirse productivos, modificación de prácticas y creencias religiosas durante la pandemia, lidiar con problemas económicos, cambios en hábitos alimenticios, etc.)

Es necesario tomar en cuenta que los estresores académicos, bajo la modalidad virtual, dejan abierta la posibilidad de seguir agregándose en la medida de que este sistema educativo termine de asentarse en el tiempo. Cabe resaltar, que finalizado el periodo de pandemia no se descarta que en el futuro se requiera, por nuevas demandas globales (presencia de nuevas pandemias, amenazas bélicas, fenómenos naturales, entre otros) impartir clases a distancia de forma temporal o permanente en pregrado y posgrado en las diferentes carreras profesionales. Otros estresores a tomar en cuenta serían la competitividad entre los compañeros, personalidad y carácter de los profesores, formas de evaluación de los profesores, exigencia de los docentes, clases muy teóricas, obligatoriedad de la participación en clases, exposiciones en vivo, poca claridad en las instrucciones de las actividades a realizar (Asenjo et al., 2021), además, de que muchos estudiantes han tenido que lidiar con el acompañamiento de familiares contagiados, necesidades económicas para afrontar los gastos médicos o incluso la muerte y ausencia de ritos funerarios por lo estipulado en la Directiva sanitaria N° 087 -2020-DIGESA/MINSA para el manejo de cadáveres por Covid-19, dictaminada por el Gobierno peruano para evitar propagar el virus a través de gases liberados por el cuerpo fenecido, por lo que se optó por la posterior entrega de los restos a la familia, contribuyendo a un contexto atípico en medio del dolor del vivido.

Síntomas del estrés académico. Siendo el estudiante el objeto de nuestro interés es posible identificar los síntomas del estrés a través de las siguientes manifestaciones:

Síntomas fisiológicos. Según Galvez, Martinez, & Martinez (2015) es fundamental comprender que el estrés tiene un origen en la reacción del sistema nervioso parasimpático y endocrino.

Más adelante, estas reacciones se observarán a nivel del cuerpo como "incremento del pulso, palpitaciones cardíacas, aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión". Silva, Lopez y Columba (2020, p. 77)

Debido a que el organismo soporta mayores niveles de estrés, las consecuencias que lo evidencian son malestares estomacales, dolores de cabeza, insomnio, taquicardia, ahogos y problemas para respirar, sensaciones extrañas y adormecimiento de partes del cuerpo, incapacidad para concentrarse, etc., siendo estos distintos según cada persona.

Síntomas psicológicos. Algunos de los síntomas psicológicos del estrés académico son**:** Inquietud, hiperactividad, ansiedad, miedo, angustia y estrés postraumático**, t**risteza, depresión, desgano, desmotivación, irritabilidad y cambios de humor**, d**ificultad para concentrarse, memorizar, aprender y crear**, b**aja autoestima, confianza, satisfacción y bienestar**.** Estos síntomas pueden afectar negativamente el rendimiento y la calidad de vida de los estudiantes". Suarez y Diaz (2015, p. 302)

Síntomas comportamentales. Estas manifestaciones se dan en la conducta como deserción académica, ausentismo, aislamiento, decrecimiento en el aprendizaje, menor rendimiento académico, etc. (Berrío & Mazo, 2011)

En las consecuencias conductuales, la angustia abruma al estudiante lo que lo lleva a la posibilidad de sufrir depresión, irritabilidad, aislamiento y baja autoestima. (Romero, 2018)

Síntomas cognitivos. Por otro lado, las consecuencias cognitivas se expresan en la incapacidad de tomar decisiones, de concentrarse, problemas de memoria y lagunas mentales.

Sobre estas expresiones de la falta de adaptación del estudiante a una situación altamente incómoda que se presenta en su contexto se repite en los diferentes estudios asociados al estrés, por lo que tomarlo en cuenta en el futuro es necesario, ya que las secuelas pospandemia serán de carácter psicológico por la interrupción de la normalidad y el aislamiento social llevado en paralelo. Debemos darles a los estudiantes la posibilidad de que puedan encontrar en las casas de estudio la posibilidad de formarse como los profesionales que anhelan ser sin temores desproporcionados frente a la incertidumbre y con herramientas que les permitan afrontarlas.

Consecuencias del estrés académico. Según hemos observado en los síntomas inherentes al estrés académico, es posible identificar consecuencias que se implantan en los estudiantes cuando los estímulos estresores no desaparecen. Estas manifestaciones se dan a nivel físico, psicológico, social o cognoscitivo haciendo que su desenvolvimiento personal y social sea diferente al esperado, generando insatisfacción al estudiante con la vida que lleva, por ende, con el desempeño académico que logra. Según Perlacios (2020), existe una tríada psicológica producida como resultado de un estrés profundo o permanente, que se conforma por la ansiedad, la ira y la depresión, que se pueden convertir en posibles trastornos que se sufran en el futuro de una estrés académico no regulado.

Teorías

Teoría transaccional. Según Berne (1964) el estrés genera una activación a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual debido a detonantes académicos que son percibidos como amenazas. De ahí que la estrategia metodológica se aborde desde esas dimensiones, además de adoptar la regulación del estrés académico desde la propuesta de esta teoría acerca de modificar la situación estresante o lo que se ajusta a la búsqueda del presente trabajo:

Modificar la respuesta al estrés a través de técnicas que le permitan responder a las demandas del entorno educativo.

Teoría del afrontamiento. El uso de estrategias para el manejo del estrés generado por obligaciones académicas convierte al estudiante en un agente activo de su propio bienestar. Folkman y Lazarus (1984) recomienda la aplicación de la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social.

Teoría del desarrollo cognitivo y enfoque del aprendizaje social. El aprendizaje se hace posible cuando es posible interactuar en un entorno con otros individuos. Al recibir ayuda de un adulto u otro individuo será más capaz de adquirir habilidades como mejorar su estrés académico para mejorar su aprendizaje. (Vygotsky, 1934)

Teoría humanística. Rogers (1969) y Maslow (1961) se centran en el desarrollo de la persona autónoma y sobre todo autorrealizada. Para esto la educación debe centrarse en el estudiante y poner atención a sus necesidades personales, siendo el docente un facilitador que lo acerque a descubrir su potencial a través de la razón. Es importante que el estudiante sea consciente de lo que le está sucediendo y luego adoptar caminos de mejora.

Enfoques

Enfoque cognitivo – sistémico. Bertalanffy (1968) aborda la educación como un proceso dinámico y complejo, en la que sus demandas deben responder según el contexto social. Las estrategias metodológicas deben ser flexibles y los aspectos cognitivos no deben encontrarse aislados, sino aunados a los aspectos emocionales y conductuales como un todo.

Enfoque basado en perfiles. Debido a que los estudiantes poseen diversas tipologías, implica diversos niveles de vulnerabilidad o resiliencia y son las estrategias metodológicas las que se deben ajustar a las necesidades de los estudiantes. Para propósitos del presente trabajo el objeto abordado es el estrés académico.

Pedagogía emocional. Nuñez (2009) considera que el proceso educacional se centra en los factores emocionales y los procesos afectivos que desarrollan en contextos escolares formales como no formales. Este enfoque gira en torno al principio de acción de parte de los educadores y formadores en prácticas profesionales, por ello el objetivo es desarrollar habilidades para manejar el estrés académico apropiándose de las competencias emocionales en el contexto universitario que lo ayude identificar, gestionar y expresar su estado anímico. (Goleman, 1995)

Fundamentos teóricos de la estrategia metodológica

Definición de estrategia metodológica. La estrategia es un procedimiento heurístico que nos lleva a la toma de decisiones según necesidades en específico. Está compuesta por una secuencia de acciones conscientes dirigidas a los estudiantes diseñada por un profesor para el desarrollo de destrezas, habilidades y actitudes que aplicarán en su cotidianidad de forma reflexiva. Las actividades se realizan mediante la aplicación de métodos de aprendizaje y técnicas metodológicas que se llevan a cabo en el aula con el uso de material didáctico y métodos didácticos como la clase magistral, trabajo autónomo, trabajo grupal, etc. (Latorre & Seco, 2013).

Una estrategia metodológica aplicada en la docencia son las decisiones que los docentes adoptarán para lograr que determinados conceptos o contenidos lleguen a los estudiantes de la forma más provechosa según sus necesidades y particularidades. Por otro lado, una estrategia metodológica también debe responder a un objetivo planteado, promover el aprendizaje significativo y tener un procedimiento a seguir según la cantidad de las personas que intervienen a través de diversas técnicas para lograr la eficacia de la aplicación (Farrach, 2017).

De esta manera el estudiante será capaz de adquirir habilidades y técnicas que le permiten afrontar determinadas situaciones. Continuar con el dictado de clases de forma

tradicional hace que se pierda la comprensión y eficiencia del proceso de enseñanza. Es necesario realizar una selección de las estrategias metodológicas halladas con la finalidad de motivar al estudiantado a que sea capaz de construir su propio conocimiento frente a lo que les puede resultar desconocido, lejano o indiferente.

Tipos de estrategias metodológicas. Según Feo (2010) existe diversidad en las estrategias metodológicas existentes en el proceso enseñanza-aprendizaje. Entre las más conocidas y utilizadas se encuentran las siguientes:

***Estrategias didácticas*.** Son los métodos, técnicas o actividades que se organizan de forma consciente por el docente y el estudiante para lograr aprendizajes significativos.

Estrategias de enseñanza. Encuentro presencial entre docente y estudiante en el que hay un diálogo directo para procurar las necesidades del estudiante.

Estrategias instruccionales. La relación presencial entre docente y estudiante no son necesarias si este último es consciente de los procedimientos a seguir. Este puede servirse de medios tecnológicos en el que habrá asesorías no obligatorias.

Estrategias de aprendizaje. Procedimientos conscientes de parte del estudiante para lograr un aprendizaje (técnicas de estudio), por lo que son exclusivos de cada alumno según se propia experiencia.

Estrategias de evaluación. Valoración y descripción de los logros alcanzados según las metas de enseñanza y aprendizaje.

Estrategias docentes. Según Montes de Oca y Machado (2011), las estrategias docente se aplican en la práctica educativa haciendo uso de recursos didácticos para alcanzar las metas propuestas. Estas estrategias deben motivar al estudiante, guiarlo y darle un espacio para que se exprese y cree, de forma que el estudiante pueda dar paso a la innovación.

Perspectiva cognitiva-conductual de la estrategia metodológica

Cacay, Ramirez y Campuzano (2021) plantean que el confinamiento y aislamiento lleva a que la persona pueda afrontar pensamientos y emociones negativas al estar distanciado de las actividades que antes de la pandemia eran rutinarias. Todo esto sin que sea consciente de ello. Marquina (2020) menciona lo siguiente respecto a las nuevas preocupaciones que se presentan hasta la actualidad en el ambiente familiar y educativo.

> "(…) las preocupaciones sean otras, como el de no contagiarse, el cuidar a los integrantes de la familia, perder el empleo, problemas económicos, entre otros factores. También, la educación tuvo un fuerte impacto al no encontrarse preparada para afrontar una educación virtual a nivel nacional, muchas instituciones en todos los niveles inician clases de forma virtual, encontrando a estudiantes y padres de familia sin capacitación previa, generando frustración, ansiedad y altos niveles de estrés en ellos; por otro lado, muchas empresas también están reduciendo el sueldo a sus trabajadores y otros se declaran en quiebra" (p. 84).

Respecto a las consecuencias que se afrontarán por este periodo extenuante que ha abarcado en Perú los años 2020 y 2021 hasta noviembre del 2022 respaldado por el Decreto Supremo N° 130-2022-PCM, publicado en el diario oficial El Peruano (Plataforma digital única del Estado Peruano, 2022), y aunque el miedo sea una reacción natural del ser humano, puede ser regulado si sabemos a lo que nos enfrentamos, pero al no ser así los niveles de estrés se elevan y permanecen en el tiempo para luego situarse en la fase de agotamiento o estrés crónico. Respecto a los jóvenes, el resultado es aún más alarmante, ya que la edad en la que se encuentran es el conjunto etario con mayores niveles de estrés como parte de su desarrollo natural.

Debido a esto, es necesario que se intente realizar un abordaje desde las aulas para el autoreconocimiento de las afectaciones psicológicas que atraviesa el estudiante universitario y que está fuera de su conocimiento, de forma que pueda brindarse y/o solicitar ayuda en el momento adecuado. Son los docentes los que pueden brindar estrategias para que los modos de afrontar el estrés académico contribuyan a una vida más llevable y reduzcan las

preocupaciones ligadas a la vida lejos de las aulas. Sin ellas no es posible empoderar la resiliencia, no solo para el transcurso de esta pandemia, sino para las consecuencias que conlleven a un cambio del mundo que se conocía en el ámbito académico y en el laboral que será al cual se inserten.

Entre las estrategias conocidas para el abordaje del estrés académico se pueden observar las siguientes:

Estrategias metodológicas aplicadas al estrés académico del Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

A: Afrontamiento centrado en el problema; B: Afrontamiento centrado en la emoción; C: Programa de investigación persona-entorno.

Sistematización de referentes teóricos

La inteligencia emocional y desarrollo social. Es importante destacar que durante los últimos años se ha tomado en cuenta, de forma destacada, la inteligencia emocional en la formación de las personas, empezando en la etapa estudiantil en sus diferentes niveles. A medida que pasan los años, la exigencia de mundo académico se incrementa, el manejo adecuado o no de ella podría resultar en la posibilidad de transcurrir y finalizar con éxito los objetivos de la educación superior o en su obstaculización.

Goleman (2004) menciona en su libro “Inteligencia emocional” como es que no es posible considerar en el ser humano, por consiguiente, al estudiante de educación superior como un ente meramente racional; sino, que es necesario entender que hay una presencia emocional que también dirige su vida y su actuar.

> Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros

> y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos. (Goleman, 2004, p. 19)

De este modo, es posible afirmar que existe una mente racional y una mente emocional, siendo la segunda aquella que carga con las creencias, que a través de las experiencias van tomando lugar en la personalidad del estudiante para interpretar su contexto. Durante la pandemia Covid-19, la incertidumbre y aislamiento social ha sido una constante, un evento solo conocido de forma teórica por la existencia de pandemias previas, pero no por la experiencia directa; por lo que afrontar sus consecuencias no es parte de un proceso conocido en la modernidad, sumándole que el estudiante universitario se encuentra en una etapa asociada a cambios, que se da en un medio nuevo para la impartición de la educación virtual, en la que no siempre las herramientas para llevarla a cabo han sido de fácil acceso, pudiendo derivarse en situaciones de estrés agudo y crónico, de ahí la necesidad de aplicar estrategias de abordaje.

Modelos de inteligencia emocional asociados a la enseñanza

Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Concibe la existencia de las inteligencias como talentos que poseen las personas en diferentes niveles. Estos no son fijos, sino que podrían modificarse según el contexto en el que se encuentre, de manera positiva o negativa. Las inteligencias múltiples que considera son: a) Inteligencia lingüística; b) Inteligencia lógica-matemática; c) la inteligencia espacial; d) la inteligencia musical; e) la inteligencia intrapersonal; f) la inteligencia interpersonal; y g) la inteligencia naturalista.

Por lo tanto, es concluyente que para Gardner no tenemos las mismas inclinaciones ni el mismo desarrollo, además irán variando según el contexto y las vivencias particulares, así como los intereses particulares. En un contexto de incertidumbre se requiere tener en cuenta, más que nunca, las diferentes maneras en la que los estudiantes de educación superior están desarrollándose a nivel académico, lo que estará fuertemente influenciado por la realidad que

los acontece y al que deben adaptarse para continuar con sus aprendizajes sin afectar seriamente su salud mental. Para esto es necesario que los agentes involucrados en las sesiones de aprendizaje a nivel virtual, semipresencial o presencial tomen en cuenta que el estudiante es un ser con necesidades múltiples.

Modelo según Bar-On. Bar-On y Parker (2018) destaca la importancia de la medición de la inteligencia emocional para evidenciar la existencia de un ser humano equilibrado mentalmente.

Menciona que un individuo puede tener una vida saludable a través de relaciones interpersonales adecuadas. Tiene una visión optimista, responsable y realista. Es capaz de mejorar en el tiempo si es que es entrenada y toma en cuenta cinco componentes principales (Perlacios, 2020):

a. El componente intrapersonal. Evaluación del yo, la comprensión de uno mismo.

b. El componente interpersonal. Habilidades de interrelación con el otro.

c. El componente de adaptabilidad. Adecuación al entorno según las situaciones problemáticas que se presenten.

d. El componente del estado de ánimo general. Capacidad de la persona de generarse disfrute y una perspectiva optimista del futuro.

e. El componente del manejo del estrés. Esta es una habilidad para soportar y adecuarse a situaciones adversas e ineludibles de la vida, los eventos hostiles, amenazas y alteraciones de la vida, sin sentirse devastado impidiendo que se deteriore la salud física y emocional. Implica aprender a controlar el despliegue de la energía nerviosa que acompaña al estrés sin proyectar la rabia en los demás, calmarla con medicamentos y drogas o evadirla con actividades.

Capítulo II. Diagnóstico o trabajo de campo

Descripción del contexto en el que se realizó el diagnóstico

En el capítulo se muestran los resultados obtenidos al aplicar las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de los datos relacionados con el problema de la investigación. Se aplicaron entrevistas a docentes de la carrera de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Gestión del sexto ciclo del curso de Legislación empresarial y laboral de una universidad privada de Lima. Por su parte, a los estudiantes se les realizó un cuestionario de preguntas. Los datos recabados a partir de la aplicación de los instrumentos pasaron por un proceso de reducción e interpretación.

Procedimientos de recolección de datos

Para el proceso de indagación se aplicaron técnicas y diseñaron instrumentos validados por los expertos para ser aplicados a la investigación (Anexo N.º 3). Después de evaluar su efectividad respecto a los objetivos trazados, se aplicaron a una muestra designada intencionalmente que cumplía con las características objetivas del estudio.

El método juicio de experto se conforma por una serie de requerimientos que fundamentan su aplicación: Ser Magister o Doctor en Ciencias de la Educación o desempeñarse como docente-investigador, contar con experiencia profesional o estar a cargo de la Dirección Pedagógica de una institución educativa.

Para la recolección, procesamiento y triangulación de la información se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos: Entrevista semiestructurada a los docentes y encuesta a los estudiantes (Anexo N.º 3).

Las diez preguntas realizadas en la entrevista, así como los ítems redactados para la encuesta se corresponden a los objetivos planteados para conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes, según la cual se construirá una estrategia metodológica para su abordaje. Las respuestas de los docentes fueron codificadas, destacando los fragmentos que

puntualizaban la información relevante para la presente investigación. Estas contestaciones abren paso al reconocimiento de microcategorías que serán de utilidad para el reconocimiento de las categorías emergentes. (Anexo N.º 4).

Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2006) para evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios. Este instrumento contiene 22 ítems y está diseñado recoger información sobre el nivel de estrés percibido en su respuesta fisiológica, cognitiva, emocional y comportamental, así como sobre la información respecto a las estrategias metodológicas durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, como parte del rol del docente y como el rol del estudiante. Fue evaluado y validado por tres expertos que después de su revisión aprobaron la pertinencia, relevancia y claridad para ser aplicado. Las escalas para cada uno de los ítems que integran el instrumento se establecen en un continuo de cinco (5) valores categoriales, por medio de un escalamiento Likert: Siempre (1), Casi siempre (2), A veces (3), Casi nunca (4), y Nunca (5). Luego se realizó la aplicación a través del Formulario de Google, en tres aulas del curso de Legislación empresarial y laboral. Después de obtener las respuestas del instrumento por parte de los participantes, se procedió a realizar una base datos en el programa Microsoft Excel, en el cual se ordenaron los datos correspondientes, así mismo se obtuvieron las puntuaciones directas por escala total y por dimensiones. Posterior a ello, se exportó la base de datos al programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en el que se recogieron las respuestas de los estudiantes de la encuesta realizada estableciendo por categoría apriorística tres niveles. En la categoría “Estrés académico” se consideran los niveles “bajo”, medio” y “alto” según la tensión académica experimentada; por otro lado, la categoría de “estrategia metodológica” con los niveles “favorable”, “medianamente favorable” y “desfavorable” según las vivencias experimentadas durante la impartición de clases y cómo estas interacciones resultan

importantes para establecer una propuesta de mejora del estrés académico. Los resultados examinados se organizaron y codificaron en tablas para su posterior interpretación.

Análisis, interpretación y discusión de los resultados

Resultado de la entrevista semiestructurada a los docentes.

Se realizaron entrevistas a tres docentes de la asignatura Legislación empresarial y laboral (Anexo N.º 3) y su posterior codificación (Anexo N.º 4).

En relación al estrés académico y sus subcategorías, se observa que los docentes son capaces de reconocer la sintomatología a nivel fisiológico, cognitivo, emocional y comportamental en el proceso de enseñanza - aprendizaje durante la pandemia, en unos casos con mayor dificultad que en otros, así como las metodologías que se usaron para llevar a cabo las sesiones de clases en medio de un proceso de cambio abrupto hacia una educación a distancia; el rol del docente durante las clases y el rol del estudiante. Cabe resaltar que los tres entrevistados son profesionales de diversas carreras profesionales que ejercen la docencia en el nivel superior por contar con el grado de maestros. Los entrevistados consideran que el contexto de pandemia por Covid-19 hizo una diferencia evidente en el modo de asimilación de los aprendizajes en los estudiantes, siendo determinante la presencia del agotamiento y el estrés provocado por las múltiples consecuencias de la afección global sanitaria, en la cual también estuvo sumido nuestro país. Asimismo, sus respuestas se relacionan directamente con las acciones que pudieron tomar en la búsqueda de mejores resultados académicos al denotar que la respuesta inmediata de los jóvenes fue el abandono o deserción estudiantil; de esta manera, aplicaron la observación y la experimentación en su trabajo realizado a fin de evitar la pérdida de más estudiantes. Esto demuestra que los docentes tienen un conocimiento parcial sobre cómo abordar los niveles de estrés en estudiantes de educación superior siguiendo una propuesta o modelo. Es importante destacar que este estudio tiene como principal contexto la pandemia mencionada, sin embargo, otros motivos podrían ser

causantes de aislamientos momentáneos con periodos más cortos o similares si tuviésemos que enfrentar, como país o planeta, problemas a nivel de salubridad, fenómenos naturales, catástrofes medioambientales, incluso problemas de carácter social que nos impulsen a hacer nuevos cambios en la educación tradicional con el objetivo de seguir manteniendo e impulsando un proceso de aprendizaje continuo o también como parte de la integración al conjunto de países que habían adoptado esta opción a sus modos de expandir la formación profesional a alumnos nacionales y extranjeros, tales como Inglaterra, España, Estados Unidos, Australia, Brasil y Canadá. (Fernandez & Vallejo, 2014)

Con respecto al estrés académico y la observación de la sintomatología fisiológica, dos docentes coinciden en que llevar a cabo esta actividad es complicada, debido a que la exploración de los estudiantes en conjunto era posible; pero de manera intermitente, ya que los estudiantes no mantenían las cámaras prendidas por tiempos prolongados. Esta información se enriquece con la complementación que realizaban los docentes a través de las entrevistas personales que mantenían con los estudiantes por asuntos académicos (consultas, asesorías, precisión de detalles sobre alguna actividad, etc.), logrando visualizar y escuchar los cambios que los estudiantes experimentaban como fatiga, secuelas del Covid, cansancio por falta de sueño, sedentarismo, mala alimentación, etc. Sobre estas observaciones, rescatan que el estrés académico exacerbado se enmarcó principalmente en el ciclo 2020 – I, periodo en el que se inician las clases virtuales con nuevo pico en el ciclo 2022 - I. Los horarios impuestos en las universidades requerían de horas frente a la pantalla, generando agotamiento visual, mental y un consecuente trastorno en el sueño, lo que derivó en desgano y desmotivación.

El decaimiento y la fatiga durante clases respondía sobre todo a la presión laboral de los que trabajan por los esfuerzos de continuar con sus estudios sin perder su fuente de ingresos. Los problemas que fueron cediendo a la adaptación al principio de la pandemia

volvieron a reaparecer en forma de cansancio, ya que mientras que las clases universitarias se siguieron dando de forma virtual en el ciclo 2022 - I, el resto de actividades laborales, así como la mayoría de tareas paralizadas por el aislamiento, reiniciaron su marcha, por lo que los estudiantes debían cumplir con llevar clases virtuales al tiempo que se trasladan a sus centros de trabajo generando un cansancio cíclico y la activación del denominado estrés académico. El docente 3 añade a esta situación que la aparición de problemas de carácter mental como la depresión y ansiedad, que antes no había presenciado, se manifestaban en conductas de irritabilidad en momentos de exigencia académica reflejadas en respuestas o reclamos airados respecto a las actividades académicas.

Otro factor que evidencia la presencia de estrés académico es la sintomatología cognitiva, que el docente puede verificar por la actividad en aula que realizan los estudiantes. Los docentes comparten su experiencia y reconocen que las clases les generaban a los alumnos agotamiento mental por las horas extensas frente a una pantalla, por lo que perder la concentración fue un síntoma evidente y que se reflejaba en una lentitud para realizar actividades que anteriormente se hacían en un periodo de tiempo más corto. Su atención también era menor, lo que se traducía en un potencial cognitivo mermado haciéndose evidente en una leve baja en la presentación tardía de su trabajo. Según los entrevistados, dudan que los estudiantes hayan sido capaces de reconocer los problemas emocionales por los que estaban atravesando, ya que por un lado respondían que todo estaba en orden o que todo “estaba bien”, sin embargo, si se lograba una comunicación más fluida manifestaban no encontrarse bien del todo, pero sin tener claro que estuviesen frente a un problema.

En cuanto a la respuesta emocional desencadenada por el estrés estudiantil, es necesario destacar que este aspecto fue el más percibido por los docentes, ya sea a través de la observación (cuando esto era posible) o identificado señales como irritabilidad respecto a las indicaciones brindadas o en sus respuestas, desmotivación por participar de la clase,

recepción de quejas por trabajos en equipo, conductas que los docentes manifiestan no se había observado antes. Las tardanzas o inasistencias se registraban en documentos como la lista de asistencia y la ausencia de actividades de aprendizaje en los registros. En varios puntos el proceso de adaptación fue lento y caracterizado principalmente por el temor al futuro y la desesperanza de no volver a la normalidad, sintiendo frustrada la que debió ser la vida universitaria, sobre todo estudiantes que iban a iniciar esta etapa con expectativas.

El temor al contagio por Covid-19 y la desesperación de ayudar a un familiar enfermo y no poder hacerlo, sumaba una sensación de desaliento, lo que podía empeorar por la muerte de un ser querido. Esta sintomatología emocional alcanzada se aunaba a la ansiedad de ver amenazadas el logro de sus metas académicas y el temor al ver cómo se reducían sus calificaciones. Estas emociones de temor y preocupación se convirtieron en una constante, sobre todo por causas familiares, de salud y problemas económicos enfatizados por el contagio de Covid-19 y la pérdida de trabajos. Este sufrimiento se enfatiza por una frustración extendida por la falta de adaptación de estos cambios, produciéndose así la aparición del estrés, acompañada del malestar de no solucionar los problemas mencionados, que estos estaban fuera de su control. En las aulas esto se fue incrementado porque los estudiantes ingresaban por primera vez al ritmo académico universitario que no conocían a través de su propia experiencia.

Transcurrido el tiempo y con las clases virtuales en un contexto en el que el resto de actividades se reactivaron, surgen nuevas emociones como la ansiedad por no contar con espacios apropiados para recibir clases, ya que deben hacerse camino al trabajo o hacia alguna otra actividad. Según lo que comentan los docentes, en ocasiones las intervenciones de los estudiantes se veían interrumpidos por el ruido de los buses en los que se transportan los que trabajaban, ya sea en dirección a sus hogares o sus centros laborales o incluso por recomendación del docente para evitar un robo y poner en peligro la seguridad del estudiante.

La incapacidad de cumplir adecuadamente con las exigencias académicas los ha llevado a una emotividad “a flor de piel” e irritabilidad. Estas emociones derivarían en un comportamiento similar, según la mirada de los docentes entrevistados.

En conclusión, los tres docentes que son parte del proceso educativo del mismo curso en distintas aulas, convergen en que la metodología de enseñanza – aprendizaje es un proceso que es posible adaptar a distintas circunstancias, incluso en contextos de pandemia; sin embargo, esta ha demostrado que para que se logre hay ciertas condiciones y requerimientos materiales para llevarlo a cabo y más aún, se requiere de una comprensión del cambio que está aconteciendo para lograr avances en su misma labor, de forma que a pesar de las consecuencias de un contexto y situaciones hostiles, la motivación del estudiante puede verse naturalmente disminuida, pero no erradicada. En la actualidad, comentan los docentes entrevistados que el proceso de adaptación se encuentra más sólido, sin embargo, consideran que se tuvo que atravesar un camino más lento y complicado por limitaciones de distinta naturaleza (emocionales, económicos, sociales, etc.); por otro lado, se continuó en el esfuerzo de brindar un aprendizaje significativo con la intención de alejarse cada vez más de la amenaza constante de la deserción estudiantil, así como en la aplicación de habilidades comunicativas verbales y escritas que se entabló con el estudiante tanto durante el dictado de clases como en momentos fuera de ellas, siendo esta última de vital importancia porque permitía la libre expresión de lo que sucedía en el contexto como elemento influyente y no aislado de la actividad académica. Otro reto es la continuidad de la educación virtual, así como el retomar la rutina prepandemia con la presencia de posibles nuevos estresores, según lo afirma el entrevistado 2, debido al sometimiento a un nuevo cambio, sin embargo, se reconoce que esta también es una etapa transitoria, en la que una vez más, se identifica la necesidad de trabajar en la adaptación.

Resultados de la encuesta a los estudiantes.

La encuesta se aplicó a 96 estudiantes perteneciente a 3 aulas en las que se dictan el curso de Legislación empresarial y laboral de la carrera de Administración de Empresas en la Facultad de Ciencias de la Gestión del sexto ciclo de una universidad privada de Lima. Los resultados se analizan de acuerdo a los resultados estadísticos en la medición de las respuestas de la encuesta. Los datos cuantitativos se procesaron según la escala diseñada atendiendo a tres niveles: “Bajo”, “medio” y “alto” para la categoría apriorística de Estrés académico; y “desfavorable”, “medianamente favorable” y “favorable” para la categoría apriorística “Estrategia metodológica” (Anexo N.º 9). La interpretación de los resultados a continuación:

En la presente investigación, se realiza una observación de los resultados para su correspondiente análisis. En primer lugar, abordaremos los resultados de cada subcategoría de las categorías “Estrés académico”. Con relación a la subcategoría referida a la observación fisiológica se les preguntó a los estudiantes sobre la respuesta corpórea de sus personas como cansancio, dolores de cabeza constantes, nerviosismo por participar en actividades orales propuestas por el maestro, así como el aislamiento o trastornos de sueño, siendo para 52 estudiantes (54,2%) “medio”, acompañado de un nivel “alto” en 19 estudiantes (19.8%), lo que demuestra que el estudiante reconoce que físicamente se encuentra en un estado medianamente alterado durante el proceso de adaptación y continuidad de estudios.

Tabla 4.
Subcategoría de respuesta fisiológica

Respuesta fisiológica		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	**25**	**26,0**	**26,0**	**26,0**
	Medio	**52**	**54,2**	**54,2**	**80,2**
	Alto	**19**	**19,8**	**19,8**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Por otro lado, también se abordó, a través de la encuesta, la subcategoría cognitiva en la que el estudiante manifestaba si su desempeño mental para trabajar en un nivel académico era el esperado. Este resultó en que las exigencias de carácter mental fueron "medianamente" influyentes en 52 estudiantes (54,2%), los que se manifestaron en distracción, olvidos entre clases acerca de lo que se había abordado en una sesión previa o la necesidad de tomarse más tiempo que el solicitado para responder a las actividades asignadas, preocupación constante por la salud de la familia o la propia cuando esta se vio deteriorada por la presencia del Covid-19 o alguna enfermedad ya existente, que hizo que se convirtiera en un peligro potencial durante este periodo, y que se transformaría en una inquietud constante, por lo que se vería influenciando en su desempeño académico.

Tabla 5.

Subcategoría de respuesta cognitiva

Respuesta cognitiva		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	**26**	**27,1**	**27,1**	**27,1**
	Medio	**52**	**54,2**	**54,2**	**81,3**
	Alto	**18**	**18,8**	**18,8**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Acerca del aspecto emocional se les interrogó sobre los cambios respecto a la percepción de sus sentimientos durante el periodo de adaptación y el de la continuidad de clases, que finalizarían gradualmente desde el segundo semestre del 2022 (La República, 2022). La aparición del desgano, la tristeza y el estrés durante las clases virtuales, sentimientos de frustración e impotencia por la calidad de la conexión, etc., durante la recepción de las clases virtuales hicieron que se manifestara en las encuestas que 56 estudiantes (58,3%) consideraran su estado emocional se encontraba "medianamente"

aceptable, mientras que 27 (28.1%) manifestaron que hubo “bajo” impacto en ellos; mientras que 13 (13,5%) manifestó un “alto” impacto en esta subcategoría.

Tabla 6.

Subcategoría de respuesta emocional

Respuesta emocional		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	**27**	**28,1**	**28,1**	**28,1**
	Medio	**56**	**58,3**	**58,3**	**86,5**
	Alto	**13**	**13,5**	**13,5**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

La conducta del estudiante es una expresión de las emociones albergadas en él. Es esta subcategoría que permite evidenciar alteraciones a nivel psicológico que marcan la diferencia entre aquello que se encuentra en el soporte de llevar las cargas académicas en un contexto hostil. Entre las manifestaciones de pensamientos y emociones dañinas se pueden evidenciar en el aula la incapacidad de controlar acciones como el irritarse rápidamente, reacciones impulsivas, evitación o falta de contacto con familia o allegados, huida de la responsabilidad académica traducida en la entrega de actividades o productos con demora y, en algunos casos, decidirse por el abandono parcial o total de la carrera profesional debido a la presión económica por la pérdida de trabajo, la falta de medios tecnológicos o problemas psiquiátricos acentuados por la alteración de la rutina adquirida en años previos.

La subcategoría comportamental arroja que 52 estudiantes (54,2%) manifiestan haberse afectado “medianamente”, mientras que 29 (30,2%) de forma “baja” o leve y 15 (15,6%) se vio afectada en un nivel “alto”.

Tabla 7.

Subcategoría de respuesta comportamental

Respuesta comportamental		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	**29**	**30,2**	**30,2**	**30,2**
	Medio	**52**	**54,2**	**54,2**	**84,4**
	Alto	**15**	**15,6**	**15,6**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Finalmente, en el análisis porcentual de cada subcategoría observamos que la tendencia mayoritaria no recae en calificación en una influencia "baja" o "alta", sino en el "medio" de ambas. Esto se ratifica en los resultados de la categoría apriorística "Estrés académico" en el que 60 estudiantes (62,5%) manifiestan haber tenido un nivel "medio" de afectación, mientras que la misma cantidad de estudiantes, que fueron 18 (18,8%), resultó para los niveles "bajo" y "alto".

Tabla 8.

Categoría apriorística "Estrés académico"

Estrés académico		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	**18**	**18,8**	**18,8**	**18,8**
	Medio	**60**	**62,5**	**62,5**	**81,3**
	Alto	**18**	**18,8**	**18,8**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Respecto a la segunda categoría apriorística: "Estrategia metodológica", esta se dividió en las estrategias utilizadas en el proceso enseñanza – aprendizaje, en el rol del docente en el aula y el rol del estudiante.

En la subcategoría apriorística "Proceso enseñanza -aprendizaje" se les consulta sobre los métodos didácticos aplicados por el docente para convertir la clase en un espacio ameno, pese a la dificultad de la distancia, además de garantizar la continuidad del logro de las competencias profesionales, pero tomando en cuenta que, en este modo excepcional de

enseñanza, las competencias emocionales también fueron o debieron ser incluidas en el nuevo formato de impartición de clases. Todo esto con la finalidad de que el proceso de formación no se diese alejado del contexto que atravesaba el país, sino por el contrario, se aproveche la información para orientar desde la formación integral en la que las competencias profesionales no se encuentren alejadas de la formación humana. Fueron 45 estudiantes (46,9%) los que respondieron, siendo mayoría, que esta labor fue "desfavorable", mientras que 37 (38,5%) respondieron que fue "medianamente favorable". Solo 14 (14,6%) mencionan que fue una experiencia "favorable", por lo que podemos deducir que la enseñanza aplicada en el aula es adversa.

En las entrevistas realizadas, tanto los docentes que participaron de este estudio como otros de los que se recibió opiniones, pero que no son parte de este informe, mencionaron que al principio fue complicado adaptarse a las nuevas formas de enseñanza virtuales; sin embargo, con el pasar del tiempo, el manejo de las herramientas virtuales paso a ser de uso común, aunque un grupo de docentes se mostró reacio a realizar una preparación de clases diferente a la que realizaban en la clase presencial, siendo la clase magistral el método aplicado sin otra novedad, haciendo que el proceso enseñanza - aprendizaje se vuelva tedioso para el estudiantado.

Tabla 9.
Subcategoría de Proceso enseñanza - aprendizaje

Enseñanza - aprendizaje		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Desfavorable	**45**	**46,9**	**46,9**	**46,9**
	Medianamente favorable	**37**	**38,5**	**38,5**	**85,4**
	Favorable	**14**	**14,6**	**14,6**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

En la segunda subcategoría apriorística “Rol del docente”, fueron 57 estudiantes (59,4%) los que respondieron, siendo mayoría, que esta labor fue “medianamente favorable”, mientras que 25 (26%) respondieron que fue “desfavorable”. Solo 14 (14,6%) mencionaron que fue una experiencia “favorable”. Este resultado nos lleva a reflexionar sobre el interés que ha manifestado el docente por crear un ambiente de apertura al diálogo en el aula, en el que se expresen con confianza las preocupaciones e incertidumbres acerca del Coronavirus y la repercusión que implicó su presencia y desarrollo en el país. Todo esto con la finalidad de que el proceso de formación no se diese alejado del contexto, sino que se aproveche la información para orientar desde la empatía y las emociones.

Tabla 10.

Subcategoría de rol docente

Rol docente		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Desfavorable	**25**	**26,0**	**26,0**	**26,0**
	Medianamente favorable	**57**	**59,4**	**59,4**	**85,4**
	Favorable	**14**	**14,6**	**14,6**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

La subcategoría apriorística “Rol del estudiante” apunta a conocer cuál ha sido el grado de compromiso del estudiante desde su autonomía, saber cuáles fueron sus acciones durante el periodo de clases, en la búsqueda de estrategias de regulación de emociones, en específico del estrés, con la finalidad de que su aprendizaje no se vea afectado; así como aprovechar las oportunidades de participar en talleres que la universidad ofrezca. Son 39 estudiantes (40,6%) lo que manifiestan haber contribuido con su propio desempeño y búsqueda de ayuda para autogenerarse medios para regularse emocionalmente de manera “medianamente favorable”, mientras que 25 (26%) lo hizo de forma “desfavorable”. Cabe mencionar que la búsqueda no implica el hallazgo y uso de técnica efectivas para su propósito.

Tabla 11.

Subcategoría de rol del estudiante

Rol del estudiante		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Desfavorable	**34**	**35,4**	**35,4**	**35,4**
	Medianamente favorable	**39**	**40,6**	**40,6**	**76,0**
	Favorable	**23**	**24,0**	**24,0**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Finalmente, en el análisis porcentual de cada subcategoría observamos que a diferencia de la categoría apriorística "Estrés académico" no hay una tendencia mayoritaria respecto a cómo se manejó la "Estrategia metodológica", en la que intervinieron docentes, estudiantes y la percepción de estos últimos sobre el proceso enseñanza – aprendizaje. Si resulta que tanto en "Rol de docente" y "Rol de estudiante" exista una inclinación por una abordaje de los problemas como "medianamente favorable", por lo que se desprende que hay una valoración del propio estudiante por su esfuerzo de haberse superpuesto a las dificultades personales, así como una estima acerca del trato recibido por parte de los maestros, el tiempo dedicado a comprender los problemas que les iban aconteciendo a sus alumnos como fuente orientadora para asumir posturas más flexibles; sin embargo, el hecho de que el "Proceso de enseñanza-aprendizaje" haya sido catalogado como "desfavorable" invita a realizar una reflexión sobre la metodología aplicada en clases, el uso de herramientas virtuales, la variedad de estos, la actualización constante, preparación de material virtual, conocimiento pedagógico para aplicar diferentes estrategias y el uso de páginas interactivas; nos lleva a reconocer que el proceso enseñanza – aprendizaje se ha visto afectado en los años de pandemia desde sus inicios hasta su nueva adaptación a la normalidad, pasando por la semipresencialidad. El resultado también se evidencia en los 53 estudiantes (55,2%) que considera que la estrategia metodológica aplicada fue "medianamente favorable", mientras

que para 28 estudiantes (29,2%) fue desfavorable. En ninguno de los casos, se observa la conformidad del estudiante con las clases recibidas, por lo que es necesario considerar que estos factores contribuyen al incremento del estrés académico, además del aprendizaje generado durante las clases virtuales, haciéndose posible la sensación de inconformidad en el periodo de adaptación, pese al conocimiento que se tenía sobre la aplicación que ya se venía dando en el mundo; sin embargo, para un sistema educativo y una plana docente que no esperaba este repentino cambio trajo consigo un rechazo inicial que luego se iría transformando.

Tabla 12.

Categoría apriorística de estrategia metodológica

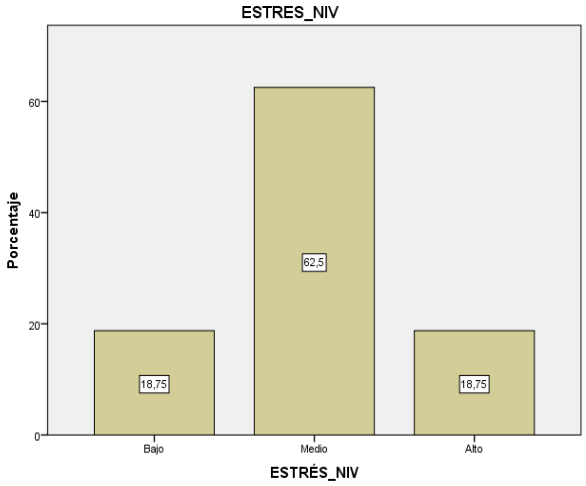
Estrategia metodológica		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Desfavorable	**28**	**29,2**	**29,2**	**29,2**
	Medianamente favorable	**53**	**55,2**	**55,2**	**84,4**
	Favorable	**15**	**15,6**	**15,6**	**100,0**
	Total	**96**	**100,0**	**100,0**	

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

El retorno a la presencialidad podría incluir nuevas problemáticas, pero también nuevas oportunidades en el aprendizaje, ya que una vez más, esto exige a los docentes asumir modalidades de enseñanza que el Estado y la universidad proponen, observando una manera en la que la producción de nuevos profesionales idóneos no se afecte. Sin embargo, el sondeo de los aspectos emocionales del estudiante debe estar presente con mucha mayor justificación en situaciones en las que las clases se vean alteradas por periodos largos y causas inesperadas, de forma que se siga contribuyendo con la comunidad estudiantil, la comunidad profesional y la sociedad a la que se integrará como un ser humano pleno.

Figura 1.

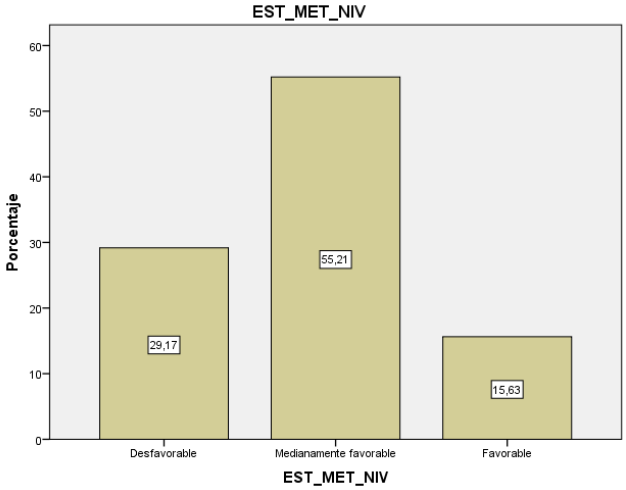
Categoría apriorística 1: Estrés académico



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Figura 2.

Categoría apriorística 2: Estrategia metodológica



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Análisis e interpretación de las categorías emergentes

Detonantes de estrés académico

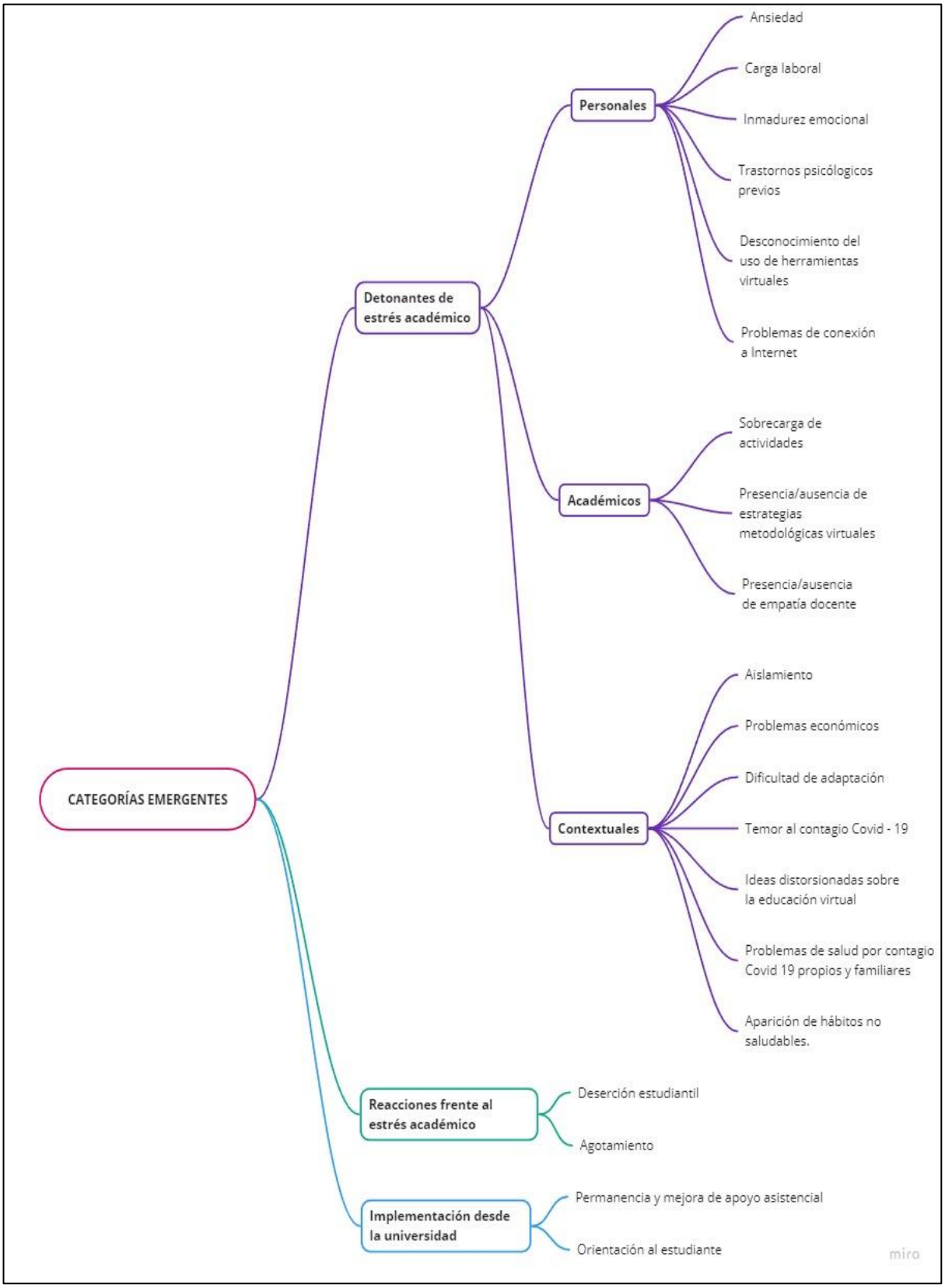
Una vez concluido el procesamiento de la información de cada instrumento se procedió al método de triangulación de los datos mediante el análisis integral – heurístico de la información obtenida de forma holística con la finalidad de comprender su influencia en el problema de la investigación. (Bisquerra, 2009).

El proceso de triangulación hizo posible examinar las similitudes y diferencias encontradas en la información recabada a partir del análisis de los instrumentos aplicados con las referencias teóricas, este proceso condujo a la identificación de las categorías emergentes sustantivas.

Lazarus y Folkman (1984) mencionan que el estrés académico surge de la valoración cognitiva que hace el estudiante de las demandas académicas y los recursos personales que posee para afrontarlo, según este concepto es posible determinar qué es lo que contribuye al desarrollo del estrés académico, así como la percepción de la amenaza que representa, para lo cual se propone elaborar recursos de afrontamiento pertinente con la finalidad de aplicarse en campo del desempeño educativo. De las entrevistas recogidas, la categoría emergente "Detonantes de estrés académico" permite distinguir tres grupos principales que serían los causantes del estrés según los docentes entrevistados: Detonantes personales, académicos y contextuales. El primer grupo se caracteriza por incluir eventos que son parte del periodo universitario en un contexto de pandemia que no les permitió adaptarse con mayor rapidez (carga laboral, problemas de conexión a Internet y desconocimiento de uso de herramientas virtuales aplicadas a la educación y la corta edad como factor de inexperiencia). También es importante destacar el hallazgo de la presencia, aunque reducida, de estudiantes con trastornos psicológicos previos como la depresión o Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) o con inclinaciones perfeccionistas, lo que implica enfrentar las demandas estudiantiles acompañados de estrategias específicas, según la gravedad del trastorno con el que lidia, de lo contrario estas podrían predominar manifestándose en diversos síntomas (Lodoño, 2017)

Figura 3.

Categorías emergentes sustantivas



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Por otro lado, se encuentran las causales académicas representadas en la presencia o ausencia de la empatía de los docentes, quienes manifiestan que ser compresivos y atender las necesidades de los estudiantes fortaleciendo la motivación y un clima positivo generaba resultados alentadores en ellos. El entrevistado 3 menciona: (una) “alumna me escribió diciéndome que puse en el sílabo que la desaprobaría si no daba los controles, pero también puse que, si justificaba adecuadamente, siga. Me respondió diciéndome que ningún profesor le había respondido comprendiéndole. Me dijo que le había escrito a otro profesor y nunca le contestó, otro le dijo que ese no era su problema y se sentía muy decepcionada de todo ello”. El entrevistado 2 complementa esta idea: (hay que) “tratar de no traer más estrés o pesimismo a la clase, más bien tratar de que sea un buen espacio”. La falta de ayuda docente puede ser un factor que genere estrés académico en los estudiantes universitarios, ya que puede afectar a su motivación, su autoestima, su rendimiento y su satisfacción con la carrera. Sin embargo, la forma en que el estudiante reacciona ante esta situación puede influir en la manera de regular el estrés académico. Si el estudiante reacciona de forma positiva, buscando soluciones, apoyos y recursos alternativos para superar las dificultades, puede lograr una mejor adaptación y un menor nivel de estrés. Por el contrario, si el estudiante reacciona de forma negativa, resignándose, quejándose o evitando el problema, puede aumentar su malestar y su estrés. (Cassareto, Vilela & Gamarra, 2021).

Finalmente, las causales contextuales, debido a la aparición y desarrollo de la pandemia por Covid 19, generaron diversas dificultades de carácter social. Los entrevistados coinciden en que los problemas económicos surgidos por la desaparición de empleos fue una de las principales razones. En los comienzos de la pandemia se perdieron 1.1 millones de puestos de trabajo en Lima debido a los lineamientos tomados frente a la pandemia del coronavirus (Alarco, 2023), lo que se añade a la rutina académica del estudiante, además del aislamiento y la preocupación constante de no contagiarse o no contagiar si ya habían

adquirido el virus como lo menciona el entrevistado 1: “ El cuarto factor eran los problemas familiares, el Covid, la muerte o la enfermedad de alguno de ellos (…) y era la época en donde no había vacunas, estábamos confinados y había el temor de que nos enfermemos o pueda pasar algo y eso generó más estrés (…)”. Por otro lado, un factor interesante es que el docente 3 manifiesta que los estudiantes iniciaron con una idea errada de lo que era la educación virtual: “Sentarse frente a la pantalla les daba la sensación errónea de que al día siguiente puedes pararte en pijama y sentarte frente a ella. Al principio, de repente, sonaba a juego, a distracción y tranquilidad”, por lo que puede concluirse que el origen de cierto descuido o desinterés en los alumnos también se debió a la ausencia de una inducción a este nuevo tipo de trabajo. Esta anticipación de conclusiones frente a una realidad desconocida desarrolla desidia y desinterés respecto a la realidad imaginada que, al no darse, también es un causal de estrés académico. Es la Teoría del afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1984), que, entre otras, sostiene la exposición de la estrategia metodológica del presente trabajo, la cual, presenta un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del estudiante.

Reacciones frente al estrés académico

Los docentes entrevistados estuvieron de acuerdo en que el evento más preocupante en esta categoría emergente fue la deserción estudiantil como una consecuencia frente a la percepción de las demandas o desafíos del ámbito educativo, que superan sus recursos y capacidades para afrontarlas. Estas empiezan con su instalación en la cognición y tiene una consecuencia en el acto. Cabe mencionar que el estrés académico tiene efectos positivos cuando la meta representa una motivación, pero cuando el aprendizaje se convierte en una amenaza o es una fuente de malestar comienzan a aparecer síntomas físicos (cansancio, insomnio, etc.) o psicológicos (frustración, ansiedad, depresión, etc.) que derivan en la

interferencia del proceso enseñanza - aprendizaje y en la idea de abandonar los estudios profesiones para luego concretarse. Esto conlleva a que el estudiante pierda la oportunidad de mejorar la calidad de vida, tanto personales como sociales, reduciendo su capacidad de contribuir al desarrollo del país, por lo que la necesidad del apoyo de carácter psicoeducativo se resalta aún más con el objetivo de orientar a los estudiantes y fortalecer al sistema educativo (Giraldo, 2019).

El agotamiento prolongado en el tiempo es parte de la tercera fase del estrés, la cual indica que los mecanismos de adaptación no se logran generando consecuencias en su salud. (Selye en Sánchez, 2010). El entrevistado 3 lo grafica en la siguiente expresión.

"(…) luego, al sobrecargarse de actividades necesitaban más tiempo para cumplirlas":

"(…) Y el otro (causal) es tener menos tiempo para las cosas, han sobrecargado su horario. Sí han tenido cambios de sueño y todo es por la sobrecarga laboral y sobrecarga de estudios".

Estos factores se mantienen o se intensifican haciendo que la vida del estudiante se obstaculice, pero que pueda preverse con el respaldo de una estrategia metodológica que oriente, partiendo de la organización y solución de conflictos.

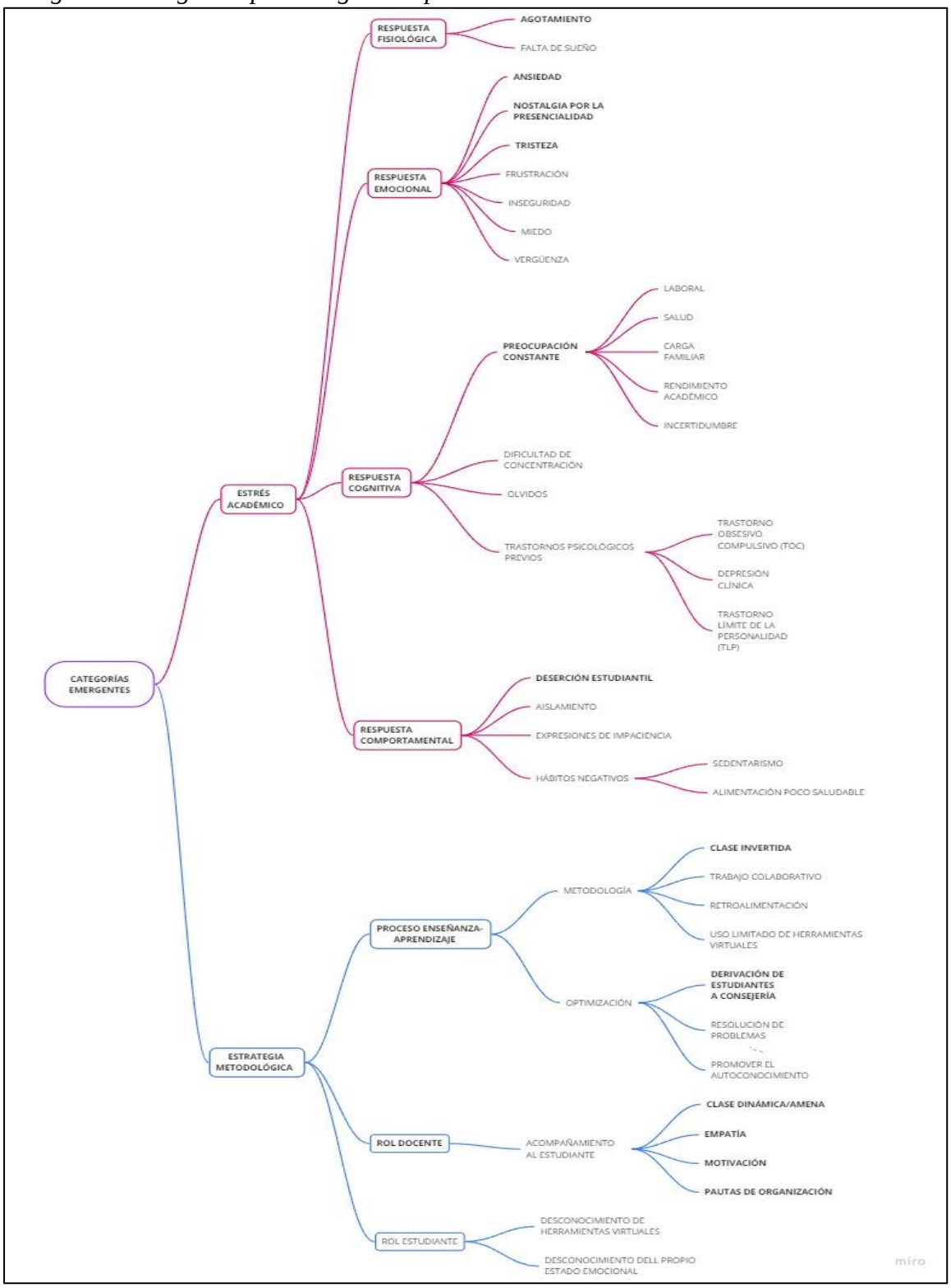
Implementación desde la universidad

La variedad de estudios que abordan el estrés académico concluye que este, en un estado desregulado, afecta negativamente el bienestar psicológico del estudiante, especialmente la autoaceptación, propósito en la vida y autonomía. (Erazo y Medina, 2021; Paredes, Sánchez y Gutiérrez, 2019). En la presente investigación los entrevistados reconocen el valor del apoyo asistencial y recomiendan que deberían complementarse. La presencia asistencial de parte de la universidad debe ser permanente y con mejoras continuas como poner de relevancia el vínculo interinstitucional que permita un monitoreo que complemente el proceso de adaptación a factores estresantes sin que los elementos de autocuidado se

debiliten. Las tres categorías emergentes nos demuestran que las causas, la reacción busca también que estrés académico sea asistido.

Figura 4.

Categorías emergentes por categorías apriorísticas



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Categorías emergentes por categorías apriorísticas

Estrés académico

Los docentes del curso de Legislación laboral y empresarial perciben en sus estudiantes la manifestación del estrés académico como una respuesta negativa ante las exigencias académicas durante la pandemia de Covid 19. Las subcategorías apriorísticas del estrés académico (respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta comportamental) permiten observar en la Fig. 4 la recurrencia de las situaciones que se presentan en cada uno de estos grupos gracias a la técnica de recogida de datos por entrevistas. En la subcategoría de respuesta emocional se encuentra el agotamiento. Al igual que en la Fig. 3 se destacan la tristeza y la nostalgia anticipada al no ser parte del inicio de la vida universitaria como lo menciona uno de los docentes.

"Al principio había la esperanza de volver a clases ese semestre. Les costó adaptarse a gente que nunca conocieron, que solo conocían por Whatsapp, por ejemplo. Extrañaban ir, vivir la vida universitaria, la socialización".

Goleman (2009) define a las relaciones entre las personas como aquellas que controlan la dinámica personal. Estas relaciones se dan a nivel emocional en la que la conciencia social permite acercamientos, enlaces y modos de supervivencia y mejora. Durante la pandemia el aprendizaje a nivel social se ha visto reducido por la interrupción de la interacción social durante un periodo de dos años aproximadamente en Perú, momento en el que el contacto social era un pronóstico de contraer la enfermedad y sus consecuencias.

Los docentes también son testigos de las manifestaciones cognitivas sobre factores que los inquietaban, ya que sea por temas laborales, de salud, dificultades familiares, incertidumbre frente a los eventos que se iban presentando durante el aislamiento y que, en ocasiones, los manifestaban de manera directa. Todo esto sin descuidar su rendimiento

académico. El entrevistado 2 comparte los mensajes que los estudiantes le hacían llegar producto de su preocupación.

"Me decían: "Profesor, he tenido este problema. Ha fallecido un familiar. No voy a poder entrar hoy día" o de repente "se me fue la luz por mi casa" o "no tengo Internet o he tenido alguna complicación", "profesor, estoy saliendo del trabajo. Voy a llegar más tarde a clases".

Al igual que en el análisis de las categorías emergentes en la Fig. 3, se resalta la presencia de trastornos psicológicos con existencia previa a este periodo que, sin un tratamiento adecuado, dificultan el proceso de adaptación como lo manifiesta uno de los docentes.

"Había un alumno que era demasiado responsable, no presentó trabajos, se estresó porque le dio una impotencia no poder cumplir al ser muy perfeccionista. Me llamó su tío y me confiesa que su sobrino tenía una enfermedad mental: depresión".

Finalmente, la subcategoría comportamental destaca la deserción estudiantil como la decisión más preocupante y que está asociada directamente con el diseño de una estrategia metodológica que otorgue herramientas a los estudiantes que lo hagan capaz de afrontar situaciones cambiantes que puedan aparecer durante su etapa universitaria. Estas estrategias pueden ser de tipo individual, grupal o institucional, y deben estar orientadas a mejorar el clima académico, el apoyo social, el desarrollo de habilidades y competencias, la adaptación al cambio, el manejo del estrés y la resolución de problemas como también se indica en la descripción de la Fig. 3 en el apartado de "Reacciones frente al estrés académico"

La presencia de los entornos virtuales hizo más llevadero este periodo; sin embargo, también demostró que no se pueden reemplazar, ni completar las necesidades humanas de aprender a través de un mediador en un espacio en el que compartimos aprendizajes con

nuestros pares. Feuerstein (1980) menciona la deprivación cultural para hacer mención de las desventajas de aprendizaje que se forman en un contexto cultural difícil o desventajoso, lo que tendrá consecuencias negativas directas en el estudiante expresándose en un escaso desarrollo cognitivo. Estas preocupaciones tienen su causa en el aspecto sociológico en el que se espera alcanzar un nivel mínimo en la vida, en el caso de nuestro estudio, el acceder a la educación universitaria para alcanzar, mantener o superar niveles de vida apropiados y la representación simbólica que esto conlleva. La privación material, por pérdida de trabajo o asumir el costo monetario y emocional de la enfermedad, en caso de contagio, y una sociedad incapaz de responder a las necesidades inmediatas genera un conflicto con el entorno que se traduce como hostil, lo que conduce a un estado de pobreza en distintos niveles que lleva a un comportamiento frente a la realidad en la que se prioriza la vida, y la disposición del estudiante frente al aprendizaje se trastoca quedando en un segundo plano. Oliva (2013) menciona que las carencias generadas bloqueen el desarrollo de las capacidades cognitivas haciendo que competencias como la comprensión se reduzcan.

Sánchez (2021) opta por utilizar el término de retraso de aprendizaje y no de pérdida de aprendizaje, ya que la pandemia no la ha detenido, pero sí es verdad que se ha presentado un aplazamiento en el progreso esperado, pero que puede recuperarse a través de una intervención especializada según la naturaleza del curso y la profesión, de parte de las instituciones y docentes, entendiendo la inteligencia con un significado adaptativo.

Estrategia metodológica

Es la categoría apriorística de estrategia metodológica la que busca recoger, desde la perspectiva de los docentes, los mecanismos de enseñanza que proporcionen asistencia a la regulación emocional del estudiante. El proceso de enseñanza – aprendizaje que los estudiantes recibieron estuvo nutrida de estrategias como la clase invertida, el trabajo colaborativo, la retroalimentación y el uso de algunas herramientas virtuales que le permitían

al docente atenuar el estrés percibido como lo relata el entrevistado 3.

“Cuando es el estrés es individual (es decir, no se genera por el trabajo en equipo) se ha tratado de hacer clases dinámicas, ¡que tenga un Kahoot!, un Jamboard, que sean ellos los hacedores de la clase, de forma que se elimine en un 70% una clase que se dicte de manera vertical, el que haga la clase sea el alumno para que estén más despierto, más atentos.”.

“(usar) Plataformas, videos, de tal manera que vean cosas diferentes en cada clase, no solo una persona”.

Se deduce que estos aportes dependen en gran medida de lo que conoce o aprendió cada docente antes y en el momento en el que se inició el aislamiento, luego la universidad impulsaría la introducción de estas herramientas; sin embargo, el docente menciona que no todos los docentes estuvieron de acuerdo con los cambios sugeridos, centrándose en la clase magistral como estrategia didáctica que generaba cansancio en el estudiante e incluso deserción.

“Había docentes que eran mayores y bueno. No digo que sea la edad, sino que es la predisposición a no adaptarse. Es como que no quieren aprender, “se cierran”, Eso puede generar que el estudiante se desmotive y se retire”, menciona el entrevistado 1.

El rol del docente describe ampliamente el acompañamiento que los docentes consideran que fue clave para regular el estrés académico que los estudiantes sostenían. La calidad humana de los docentes participantes es un factor que los estudiantes reconocen y valoran, sobre todo cuando no cuentan con herramientas de regulación que le permitan manejar situaciones vivenciales complicadas en el ámbito académico, ya que el 80% aún no podían realizarlo de manera autónoma. Los docentes exponen las formas que pudieron ayudar desde su propia observación de lo que pasaba y procedieron a dar la ayuda que consideraron oportuna.

“Si el profesor es una persona muy dura, de la cátedra antigua, al no existir contacto

con el alumno (estos) están permanentemente callados, no se presta para hacer una clase amena. Ellos se sienten solos frente a una pantalla y sienten que terminó la hora y terminó la clase y tienen que afrontar solos el problema". El entrevistado 1 menciona:

"Trato de tener mucha empatía porque también los alumnos me llenan de vitalidad, o sea, se presentan muchos casos en los que yo me puedo identificar con ellos, yo también he pasado ese estrés y trato de ser empático en ese aspecto".

"Valorar mucho el esfuerzo. Se premia, digamos el esfuerzo, no se regala nota, pero digamos, el alumno saca baja nota y ves el esfuerzo que hace entonces, aliéntalo. Puedo concluir que en primer lugar hay que escucharlos, luego darles una solución y motivarlos".

"Mucha gente se sentía desligada del curso, de la universidad. No había identificación con el curso, ni con la universidad. Si no se daba esa conexión simplemente el alumno abandonaba el curso. Al no haber conexión, al sentir que no "pinta", que el profesor ni se acordará cómo se llaman, tienden a desconectarse", relata el entrevistado 3.

Respecto al comentario de los docentes sobre el abordaje de parte de las universidades respecto a ofrecer una respuesta al problema emocional por parte de los departamentos de apoyo al estudiante, mencionan que se dictaron talleres que realizaban recomendaciones sobre cómo enfrentar el estrés producto del aislamiento, así como el manejo de emociones como la depresión y la ansiedad, en el caso de que se presentaran.

Por otro lado, el rol del estudiante apunta a que también estuvo en la necesidad de investigar y aprender rápidamente para poder adaptarse, ya que tampoco poseían habilidades emocionales y, en ocasiones tecnológicas que les permitiesen realizar este proceso con mayor celeridad.

"Los más jóvenes que son nativos digitales o que tiene más familiaridad con el celular o con la tecnología se han podido adaptar un poquito más rápido. Claro, manejan Whatsapp, Tik Tok, Youtube; pero usar Excel para desarrollar algún tema o Google Drive para crear un

archivo y compartirlo con sus compañeros (…) muchas veces no los manejaban tan bien y poco a poco han ido aprendiendo".

La presente investigación resalta un hallazgo que permite el método cualitativo. Los docentes sugieren que si bien la manifestación del estrés académico expresa un porcentaje que requiere una intervención, los estudiantes no siempre tienen noción del estado que atraviesan, ya que no poseen herramientas de identificación o de afrontamiento que les permitan transitar por periodos de adaptación, lo que los lleva a recurrir a métodos inseguros como el consumo de alcohol, tabaquismo, ausentismo, aumento o reducción de apetito, etc. Poniendo en riesgo su seguridad y salud, por lo tanto, su desarrollo profesional y personal. (Suarez & Diaz, 2015)

La mayoría se sintió agobiado por la virtualidad en el aspecto académico o de la adaptación durante la semipresencialidad, por lo que si realmente se busca darles opciones a los estudiantes en el aspecto emocional se requieren acciones de intervención psicopedagógica según las necesidades de su realidad universitaria, un apoyo que presente descripciones y sugerencias teóricas, pero sobre todo ejemplos prácticos.

Las subcategorías académicas presentes del "estrés académico" se vinculan entre sí para generar un llamado que permite destacar los efectos que se pudieron generar durante la pandemia, pero también posterior a ella. De la misma manera, la categoría apriorística "estrategia metodológica" y sus subcategorías dan información valiosa sobre los agentes que son parte de este fenómeno conductual, que lleva a una reflexión sobre las estrategias usadas que promueven prevención del estrés académico cuando se aplican con pertinencia. De la misma manera, pese a que no es el objetivo del presente trabajo, es observable el efecto positivo de la acción docente como elemento relevante, sobre todo en contextos complejos en los que la adaptación es un proceso desafiante, más aún si el estudiante no está consciente de su estado emocional, por lo que se puede concluir que hay una relación significativa entre la

categoría “estrategia metodológica”, usada por el estudiante para proveerse a sí mismo de herramientas de regulación, con el “estrés académico” y las consecuencias a largo plazo que podría atraer. Esta relación de cooperación genera técnicas, procedimientos y recursos que se usan para facilitar su aprendizaje y lograr objetivos educativos y personales.

Conclusiones aproximativas

El proceso de investigación permitió comprobar que existen factores de carácter personal que los estudiantes llevan consigo previas a la pandemia, tales como dificultades psicológicas, presión laboral, presión académica; así como aquellas de carácter social que no se encuentran bajo su control, por lo que refuerzan los primeros factores incrementando su presencia y las consecuencias que traen consigo. Las entrevistas a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Gestión, en la rama de Administración de Empresas en el curso de Legislación empresarial y laboral en una universidad privada de Lima, manifiestan que la educación virtual ha complejizado el trabajo de la observación, debido a que es la cámara web la que permite esta visualización complementada por los comentarios de los estudiantes sobre sí mismos en las diversas situaciones que permitan escucharlos de forma más personalizada o cuando el docente inicia este tipo de diálogos durante la clase o a través de mensajes privados. Solo de esta manera es posible percibir el descontento, agrado, sorpresa, cansancio o inquietud que puedan estar atravesando, además de las ausencias a clases, las faltas de respuestas o el no envío de actividades propuestas.

Es la falta de adaptación lo que genera un estrés constante frente a la incertidumbre e inseguridad que se genera en un contexto y que se manifiesta de distintas maneras, siendo la más común la ansiedad, una emoción natural y necesaria cuando se encuentra controlada; sin embargo puede pasar a convertirse en un elemento paralizante si no se reconoce y se brinda la información oportuna para el reconocimiento de las emociones que durante el aislamiento se pudo dar con mayor intensidad, generando consecuencias a nivel cognitivo, lo que recae

directamente en el aprendizaje. Uno de los maestros entrevistados menciona que esto lo puede observar, ya que las respuestas de los estudiantes denotan irritación, elevada emotividad, poca racionalización del contenido y cambios en las formas de expresión en presencia del maestro, sobre todo, informa que esto se ha enfatizado en la semipresencialidad iniciada en abril del 2022.

Sin embargo, es necesario destacar que en la aplicación de las encuestas el 62% con una afectación mediana. En diálogo con los docentes entrevistados, manifiestan que los estudiantes difícilmente se están dando cuenta de qué es lo que les ha sucedido o les está sucediendo respecto a su estado mental y el desarrollo de las clases impartidas. Algunos alcanzan a comprender que no se sienten bien, que sus intereses e inclinaciones cambiaron; pero otros, tienen comportamientos distintos, irritables e impacientes en clases con el tiempo ofrecido para realizar actividades o con la socialización virtual que debían hacer con sus compañeros para trabajos en equipo y que, incluso, finalizan en conflictos, como manifestó un docente. Estos últimos no reconocen que su actitud ha cambiado, pero no tienen la capacidad de analizarlo y descubrir sus causas y métodos de afrontamiento, sobre todo porque su conocimiento acerca de estas dificultades emocionales no son parte del trabajo que hacen día a día; por lo que se considera necesaria una estrategia metodológica para desarrollarse como trabajo previsionista y de intervención.

Capítulo III. Modelación y validación de la propuesta

Propósito y justificación de la propuesta

Propósito de la propuesta.

El presente estudio propone un modelo de estrategia metodológica, que permita contribuir a la regulación del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicha propuesta surge como respuesta a las dificultades académicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje virtuales, a distancia o semipresencialidad, después que fuesen cuestionados por la eficacia a nivel académico, asumiendo como posibles causas los aspectos emocionales los que hayan afectado al estudiante, producto del contexto en el que se estaban desarrollando sus aprendizajes profesionales.

Asimismo, el propósito se justifica en un diagnóstico total del objeto de estudio y sus dimensiones, que se pone en evidencia en las categorías emergentes conseguidas de una situación real y se concibe en la construcción de las necesidades encontradas, de forma que se contribuya a la regulación del estrés académico y a su vez al proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes del sexto ciclo que cursan la asignatura Legislación empresarial y laboral de la carrera de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Justificación de la propuesta

En el estudio se pudo evidenciar que la adaptación para los docentes y estudiantes fue un proceso incierto en la nueva mediación de los aprendizajes, debido a causas de carácter personal, familiar y social asociados a la presencia de la pandemia. Esto creó incertidumbre sobre los procesos de enseñanza – aprendizaje, que tenían el objetivo de ser impartidos a distancia, sin que la calidad de los saberes se vea perjudicada. El deseo de cumplir con esta finalidad hizo que se continuara impartiendo clases sin cambios relevantes en la enseñanza, además del uso de plataformas, lo que produjo que los niveles de estrés académico se elevaran de bajo a medio, siendo un indicador de desequilibrio emocional para el que era

necesario un abordaje diferenciado en comparación a las clases prepandemia. En este contexto y frente a un dictado de clases sin cambios profundos, se observa la necesidad de aportar una estrategia metodológica del que puedan servirse los diferentes miembros de la comunidad educativa, a fin de que alguna entidad de educación superior pueda adoptarla en su totalidad o aprovechar procedimientos puntuales desarrollados en los diferentes módulos con la finalidad de atender las necesidades emocionales que haya dejado la pandemia o que prepare al estudiantado para escenarios futuros que conlleven a aislamientos prolongados sin comprometer sus aspectos físicos y psicológicos, lo que a su vez promoverá el alcance de los objetivos pedagógicos trazados en la propuesta de la institución, cumplir con la visión establecida y alcanzar las características del perfil de egresado universitario.

Fundamento teórico-científico

Fundamento socioeducativo

La propuesta modelada está dirigida a los estudiantes del sexto ciclo de la asignatura Legislación empresarial y laboral de la carrera de Administración de Empresas de una universidad de Lima, situada en el distrito de Villa El Salvador.

Misas (2004) menciona que la formación universitaria requiere ser multidimensional, que si bien es fundamental mantener características como la estimulación del pensamiento científico y el incremento de las experiencias de investigación también es necesario gestionar el clima social. Es necesario que el clima espiritual, colectivo y cultural sean tratados con la misma misma importancia que el aspecto teórico, ya que también es parte del desarrollo humano del estudiante y futuro profesional. De la misma manera, Fiszbein, Cosentino y Cumsille (2016) especifican que las habilidades emocionales, conocidas también como habilidades blandas, son necesarias para realizar cualquier tipo de trabajo de forma exitosa. Matus y Gutierrez (2015) añade que entregar al estudiante universitario habilidades de este tipo contribuyen a que este desarrolle sus competencias y capacidades que lo harán apto para

integrarse a una sociedad en la que, finalizada su carrera, verá favorecida su inserción laboral, ya que responderá a las demandas actuales de los sectores de las empresas dedicadas a la labor administrativa, sobre todo si están vinculadas a la asistencia de recursos humanos, planillas comerciales, contratos laborales, etc. requerirán destacarse en habilidades como trabajo bajo presión, resolución de problemas, trabajo en equipo, apertura al cambio y la adaptación, que son parte de su actividad laboral.

Para concluir, es posible afirmar que la educación superior también debe buscar el entrenamiento de las habilidades emocionales para proveeerlos de recursos que les permitan potenciar las competencias profesionales según el perfil del egresado de una casa de estudios (Luy - Montejo, 2019). Por los motivos mencionados, el desarrollo personal, que incluye el desarrollo profesional, debe unificar estas necesidades que están más ligadas al desarrollo humano.

Fundamento pedagógico

De acuerdo con este enfoque, el aprendizaje es un proceso que generará cambios en las diferentes dimensiones del ser humano (cognoscitivo, moral, físico, etc.) que además incluya disposición por parte de quien aprende, ya que no solo puede atribuirse el aprendizaje a la etapa de desarrollo de la persona, de forma que trasciende a la conducta y va más allá de las aulas generando cambios en el entorno que acoge al individuo (Schunk, 2012)

El desarrollo del enfoque por competencias ha generado un cambio en la educación respecto al objetivo de esta frente a la adquisición de aprendizajes de parte del estudiante. Busca referirse a la formación integral del ciudadano a través de enfoques como el aprendizaje significativo en las áreas cognitivas, psicomotoras y afectivas. El conjunto de capacidades hará que el estudiante ponga en marcha acciones que evidencien las posibilidades de resolver conflictos en situaciones cambiantes (Andrade, 2008). Palomares (2011) es cuidadoso sobre el efecto real de la adquisición de la competencia en el ámbito

estudiantil y menciona que este enfoque solo adquiere valor si se accede a un cambio en el que los actores (maestros y estudiantes) transforman la realidad, incluyendo la suya propia, es decir, si hay una profundización en la aplicación de la metodología, el camino a la elaboración de una estrategia metodológica elaborada desde la óptica de las competencias emocionales que no esté basada únicamente en conceptos que, aunque de gran importancia, es necesario también aplicarlos. En este caso se realizará a través de sesiones de aprendizaje y fases entendidas en un módulo.

Alberici y Serreri (2005) menciona que la competencia debe combatir la función netamente funcional que se le ha asignado. Existe la necesidad de aprender, no solamentente de realizar bien un trabajo, sino de saber vivir entre la confluencia de los conocimientos, las habilidades, los comportamientos; es decir, lo que se pretende en esta investigación a través de la elaboración de un módulo. Se trata de la unión del saber y el hacer en la misma vida del estudiante en los contextos que se presenten. Bisquerra y Escoda (2007) consideran que el aprendizaje se realiza de forma óptima siempre que el estudiante trabaje motivado, con iniciativa, con control de impulsos y responsabilidad; es decir, con la inclusión del quehacer de las compentencias emocionales durante la experiencia estudiantil universitaria.

Otra corriente pedagógica emergente que respalda la modelación es la Pedagogía Emocional que posibilita a las personas “aprender a ser”, para esto hace necesario que haya un equilibrio entre lo racional y lo valorativo. La Pedagogía Emocional se interesa en los procesos emocionales y afectivos que intervienen en el proceso educativo, que podrían originarse en él o fuera de él. Son estos indicadores los que le ofrecerán a los docentes una idea del estado de los estudiantes y estrategias tomando en cuenta la motivación, el aprendizaje y el autodesarrollo humano (Nuñez, 2008).

Fundamento psicológico

Goleman (1995) plantea que el desarrollo de competencias emocionales juega un papel preponderante en el logro de los éxitos académicos cuando se logra la autoconciencia emocional y la autorregulación, lo que genera habilidades, conocimientos y actitudes que regulan los fenómenos emocionales de la persona. Estos aprendizajes, en un primer momento son de carácter cognitivo (Bandura & Walters, 1974), que unido a un factor conductual hará que el estudiante disminuya la frecuencia de procesos negativos en su interacción con su ambiente para maximizar su bienestar (Maslow, 1961). Lograr el crecimiento personal a través del conocimiento de sí mismo es lo que propone la estrategia metodológica desarrollada en el presente estudio para lograr los aprendizajes profesionales del estudiante universitario cuidando su salud mental.

Fundamento curricular

La estrategia metodológica planteada se cimienta en las normas y requerimientos del sistema universitario del Perú. En tal sentido, la Ley Universitaria 30220 (2014), indica que el diseño curricular debe garantizar la formación integral de profesionales competentes, conscientes y responsables con la sociedad para facilitar su integración al mercado laboral. De acuerdo con sus lineamientos, el docente debe tener una orientación investigadora y mantenerse actualizado para la mejora continua de su práctica. Por su parte, el estudiante debe recibir una educación de calidad con un enfoque orientado a la investigación que facilite su desempeño profesional. El objetivo final es garantizar la calidad de la educación universitaria y con ello contribuir al desarrollo del país, la investigación y la cultura.

El proyecto asume el modelo curricular de formación por competencias, el cual orienta la motivación del estudiante de integrar la teoría con la práctica, fomentar el aprendizaje autónomo y autorregulado, y desarrollar individuos con valores éticos involucrados con su entorno. Se enfoca en formar profesionales emprendedores capaces de

gestionar proyectos innovadores, creativos, productivos y sostenibles que contribuyan al crecimiento del país (González et al., 2011; Morín, 2011; Tobón, 2013)

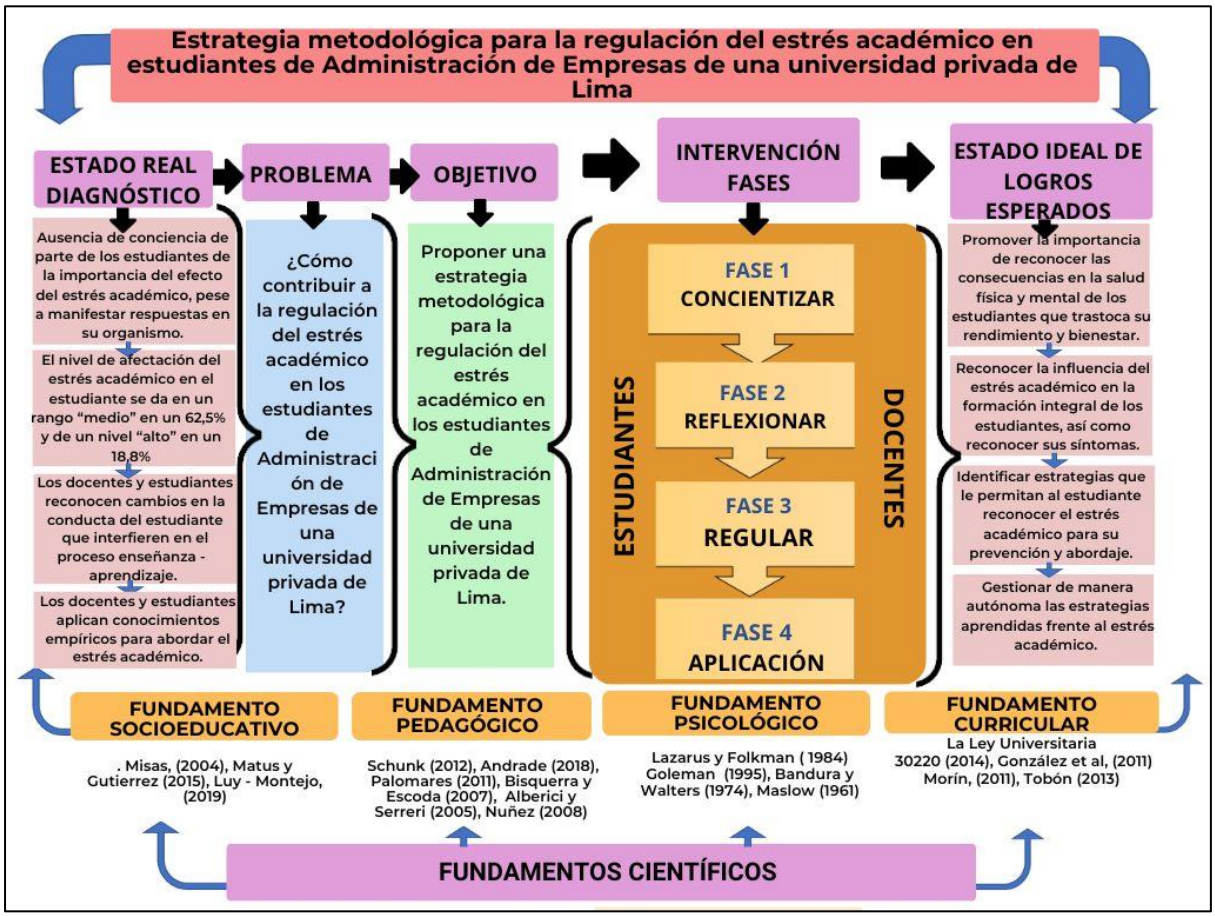
Respecto a lo orientado por el perfil Administración de empresas (2022), precisa que el estudiante egresado será un profesional capaz de liderar organizaciones, tomará decisiones con una mirada holística de los negocios para concretarlos con responsabilidad social. Para lograr un proceso de enseñanza- aprendizaje eficiente, el docente debe garantizar la preparación del contenido con antelación a la clase. Ello exige realizar la dosificación de las unidades de estudio como un proceso de planificación y organización del contenido instructivo, procedimental, actitudinal y las acciones a ejecutar en cada actividad o situación concreta que se dé en específico. Para lograrlo deberá considerar el nivel de desarrollo real del estudiante y del grupo, su entorno sociocultural y familiar, el proyecto curricular y los recursos disponibles.

Diseño de la propuesta

La presente estrategia metodológica permitirá fortalecer la regulación de la respuesta física y emocional de los estudiantes manifestado en estrés académico en la asignatura Legislación empresarial y laboral de una universidad privada de Lima. De allí, que se ha diseñado a partir de diversos fundamentos metodológicos y teóricos, orientando de esta forma a mejorar el desempeño del estudiante en el proceso de enseñanza - aprendizaje, con la finalidad de lograr un cambio en la forma de procesar sus emociones en contextos tensos e incluso hostiles. Dicha propuesta cuenta con dos partes: La primera se muestra un esquema gráfico teórico funcional, desde el diagnóstico actual y las fases, hasta la situación ideal, y en la segunda se especifica el desarrollo de la misma.

Figura 5.

Esquema teórico-funcional de la modelación de la estrategia metodológica



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022).

Implementación de la propuesta

El diseño de la estrategia metodológica tiene el objetivo de fortalecer las habilidades reguladoras emocionales para afrontar el estrés académico en los estudiantes a través de la implementación de una estrategia metodológica que cumpla un rol participativo dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, siguiendo las directrices académicas que permitan lograr los objetivos cognitivos y emocionales en cada estudiante de una universidad privada de Lima. La propuesta surge a partir de la reflexión de las vivencias expresadas de los estudiantes y docentes durante la impartición de clases virtuales durante la pandemia Covid-19 que fue declara el 15 de marzo de 2020, bajo la promulgación del Decreto Supremo N°

044-2020-PCM, en el que se declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que amenazaban la vida de los ciudadanos. Durante este periodo de transición a una educación a distancia, nunca antes aplicada a gran escala, surgen en estudiantes y no estudiantes situaciones de estrés por los cambios repentinos, tanto para el inicio de las clases virtuales como para las clases semipresenciales aplicadas durante el año 2022. La evaluación se realizó en los estudiantes del curso Legislación empresarial y laboral, y como una alternativa para mejorar la formación de los jóvenes profesionales en cuanto a sus procesos de aprendizaje acompañados de técnicas de regulación de emociones que podrían derivar en un estrés crónico.

Con esta propuesta se procura solucionar los problemas hallados en el diagnóstico del trabajo de campo, donde se ponen en evidencia los aciertos y desaciertos de los docentes al aplicar estrategias metodológicas en función de las necesidades del contexto y las necesidades personales de los estudiantes, así como su desconocimiento acerca de las estrategias existentes. Para cumplir los objetivos de esta investigación, se ejecuta su desarrollo en cuatro fases denominadas: (1) Concientizar, (2) Reflexionar, (3) Regular y (4) Aplicar

A continuación, se detalla propuesta denominada: Estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima

Objetivo de la propuesta

Diseñar una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.

Estrategia metodológica asumida en la propuesta

El rendimiento académico se ha asociado con el estudiante "inteligente", sin tomar en cuenta que la inteligencia emocional tiene una presencia también importante en el camino de alcanzar el perfil profesional trazado. Arntz & Trunce (2019) mencionan que la transformación de la educación tiene su base en una nueva visión de la intelectualidad en la que los factores emocionales tienen un rol fundamental. Nos mencionan que la inteligencia emocional "es uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital, y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio".

Para Herrera (2006), el método aplicado a los ambientes virtuales de aprendizaje se dan considerando materiales didácticos que cuenten con información capaz de presentarse a través de medios digitales en el caso de que no sea presencial, impulsando el proceso de enseñanza - aprendizaje basado en el empleo de procedimientos, métodos, estrategias metacognitivas y afectiva-motivacional que promueven las capacidades y habilidades del pensamiento crítico de los estudiantes a partir de un proceder metodológico que inicia del conocimiento real de los docentes, y que, a través de la mediación, genera un tránsito paulatino de la dependencia a la independencia cognoscitiva, procedimental y actitudinal que colabora al desarrollo integral de la personalidad. De esta manera, se alcanzará a estimular los sentidos para generar nuevas estructuras mentales en el aprendiz.

Una vez generada la motivación y la continuidad de la atención, la regulación de las emociones permitirá un mejor rendimiento académico, adquiriendo así un lugar importante en el quehacer del estudiante para generar un complemento necesario en situaciones desestabilizantes que pudiesen llevarlo a una saturación académica.

Por lo mencionado, la metodología asumida para la presente propuesta es la metodología activa, ya que, como mencionan Pinedo, Cañas, García, & García (2019); los

factores necesarios para la aplicación de este trabajo en equipo son: “el desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo y de autorregulación, valoración positiva de la interacción colaborativa, influencia de la retroalimentación y motivación al enfrentar problemas reales relacionados a su carrera, entorno y sociedad”, incluso tendrán que atravesar experiencias que le permitirán acumular información que contribuirá con su desarrollo. Se asume que el aprendizaje activo involucra al estudiante en su propio progreso profesional, pero sobre todo en habilidades que le permitan tomar decisiones sobre aquello que pueden estar sintiendo, tomando conciencia de sus propios procesos de aprendizaje para resolver el problema que se le presente respetando los procesos que serán evaluados oportunamente.

Rol del docente

Las funciones del docente son múltiples, pero su principal función es la de orientar al educando de la mano de un facilitador de saberes de manera eficiente. El rol del docente desde la presencia del Constructivismo genera un cambio drástico del papel tradicional del maestro, ya que la eficiencia de su labor se basará en el conocimiento que tenga de sus estudiantes (intereses, necesidades, estímulos de su entorno) independientemente del curso que imparta (Ñeco, 2021).

El enseñar a pensar tal vez sea uno de los roles más complejos e importantes del docente, ya que el desarrollo de competencias le permitirán tener un razonamiento que derive no solo en habilidades cognitivas, sino en una autonomía que le permita tomar decisiones que lo ayuden a integrar su vida académica y personal en un sano equilibrio, sobre todo en un espacio en el que aún hay prejuicios y mitos respecto al estudiante y su aprendizaje, tales como el desinterés de este por falta de compromiso o el actuar de determinada forma porque lo prefiere así, en lugar de ponernos a pensar que otra posibilidad es el desconocimiento de cómo proceder. En conclusión, el rol del docente es cada vez más exigente y por la misma

razón también es necesario detenerse en evaluar las políticas públicas que conciben estos cambios mentales y de proceso, así como las implicancias que conlleva.

Rol del estudiante

En la actualidad, el estudiante tiene acceso a recursos que hacen posible que pueda acceder a información diversa y valiosa en distintas fuentes digitales, por lo que la construcción de su propio aprendizaje se ha potencializado con la llegada del Internet y de las redes sociales, sin embargo, esto podría pasar solo como un evento temporal que responda al deseo del estudiante. Maluenda, Moraga y Diaz (2019) mencionan que el estudiante de educación superior debe asumir un compromiso. Esto será posible si la institución le ofrece oportunidades para desarrollar sus competencias, es decir, se siente motivado por las opciones que se le ofrecen: autonomía, competencia y relación, que es lo que lo llevará a interactuar con su entorno. Algo muy interesante a tener en cuenta y que se encuentra relacionado con la primera categoría de esta investigación (estrés académico), es que el compromiso vivenciado por el estudiante tiene carácter cognitivo – afectivo, lo que implica asumir las contigencias externas (sociedad), así como las características intrínsecas del estudiante, es decir debe entenderse como un proceso por el que se transita para alcanzar el desenvolvimiento y las relaciones personales de autorrealización.

En conclusión, el rol del estudiante no es pasivo, sino que debe asumir su proceso enseñanza - aprendizaje, pero es importante destacar que las ideas que aún se manejan como “seguir las reglas”, “ajustarse a la clase” y “evitar conductas incorrectas” no está exento de una visión aún vigente sobre la educación y sobre su comportamiento, algo muy distinto a “involucrarse en la cultura educativa” o “participar de un gobierno estudiantil”.

La Unesco, en la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior para el siglo XXI, hizo énfasis en la necesidad de que exista un aprendizaje permanente, al igual que un aprendizaje autónomo y crítico, ya que dentro de una educación superior el estudiante está

más vinculado a un aprendizaje continuo, lo cual conlleva a logros de las metas propuestas que no deben encasillarse en lo cognitivo exclusivamente.

Desarrollo o implementación de la propuesta.

Esta propuesta consta de cuatro fases y está diseñada para fortalecer la capacidad de manejar emociones frente a situaciones de estrés académico. Su implementación nació de la siguiente interrogante: ¿Qué estrategias metodológicas aplica el docente en el aula para favorecer la regulación del estrés académico durante clases y cuáles conoce el estudiante para aplicarlo a su propia autoregulación emocional? En este punto, se debe entender la regulación académica como el interés por atravesar un proceso de adquisición de estrategias frente a desequilibrios emocionales en situaciones atípicas como las que hemos experimentado. Todo esto con el fin de garantizar un bienestar psicológico a través del manejo de las emociones (Estévez & Jiménez, 2017).

Para Medrano & Trógolo (2014), la regulación emocional constituye la base para favorecer el comportamiento académico en el contexto que le ha tocado vivir, teniendo en cuenta que el término utilizado no debería ser “control”, sino que la emoción debe ser abordada según su funcionalidad, no solo buscando que desaparezca, sino que se plantee una regulación adaptativa coordinada a través del entendimiento, la conciencia y la autorreflexión de lo que le está aconteciendo.

La resolución de la problemática planteada implica definir el objetivo general y específicos, que se centrarán en la propuesta de la estrategia metodológica para fortalecer el afrontamiento del estrés académico por parte de los estudiantes, las cuales fueron previstas por los docentes de una universidad privada de Lima desde tres ámbitos: la selección de contenidos, la selección de materiales didácticos y la programación de actividades.

Fases de la Propuesta.

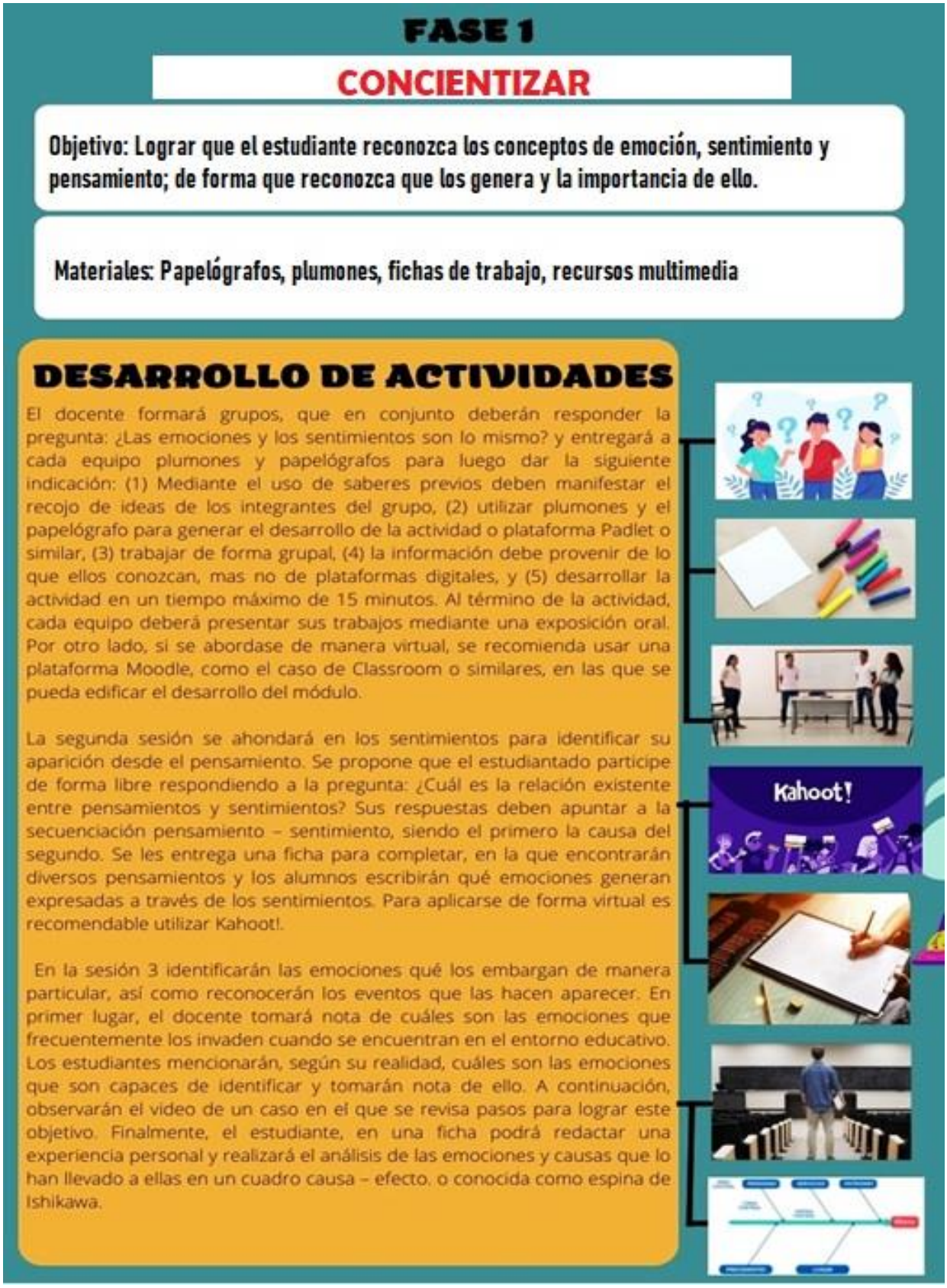
Fase 1: Concientizar

Esta fase esta subdividida en actividades y objetivos, los cuales se desarrollarán en el curso o fuera de él, a modo de taller, si resultase conveniente, a lo largo de 4 fases y 10 sesiones. El objetivo de la sesión 1 es que los alumnos puedan reconocer cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos, ya que estos tienden a ser confundidos, por lo que su abordaje puede resultar incompleto o distorsionado. Para ello, se recurre a los saberes previos del estudiantado.

Se forman en grupos con la ayuda de plumones y papelógrafos en el caso de que sea presencial o a través de *Padlet*, si se diese de manera virtual en la que deberán responder: ¿Las emociones y los sentimientos son lo mismo? Se aplica la lluvia de ideas, también llamada torbellino de ideas o tormenta de ideas. Legaz & Luna (2014) la definen como una técnica de grupo que permite la obtención de un gran número de ideas sobre un determinado tema de estudio. Permite potenciar la participación y creatividad de un grupo de personas, enfocándolas hacia un objetivo común.

Figura 6.

Fase 1: Concientizar



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Fase 2: Reflexionar

Se abordan la sintomatología que el estudiante percibe en su organismo y que es posible que haya naturalizado o no los reconozca como tal por falta de información. Para esto, el abordaje se realiza de manera individual, ya que la expresión de los síntomas no se aplica en todos los estudiantes. En primer lugar, el guía realizará una exposición activa de cuál es la sintomatología iniciando la presentación multimedia con un cuadro básico de sensaciones corporales para la parte fisiológica de manera didáctica, lo que ayudará al reconocimiento de estas.

Para comprobar esta situación se les invita a estudiantes voluntarios que puedan realizar un chiste en clases, un poema o una canción, según su preferencia. Después, se les preguntará a los estudiantes qué partes de su cuerpo reaccionaron durante la realización del ejercicio, de esta manera podrán experimentar lo abordado en clases. El guía rescatará el vínculo existente en las sensaciones físicas con la respuesta cognitiva y finalmente con el comportamiento. En grupos, los estudiantes propondrán un evento de su contexto estudiantil que pudiese generarles estrés académico (exposiciones, acercamiento de exámenes, trabajos en grupo, tiempos breves para presentación de trabajos, etc.) y realizan un cuadro en el que se evidencien los síntomas físicos, cognitivos, emocionales y comportamentales y luego serán socializados en clases. Es importante que durante esta fase se apliquen valores como la tolerancia hacia sí mismo, el aprendizaje, el respeto por las emociones del otro, la empatía y la capacidad de dialogar.

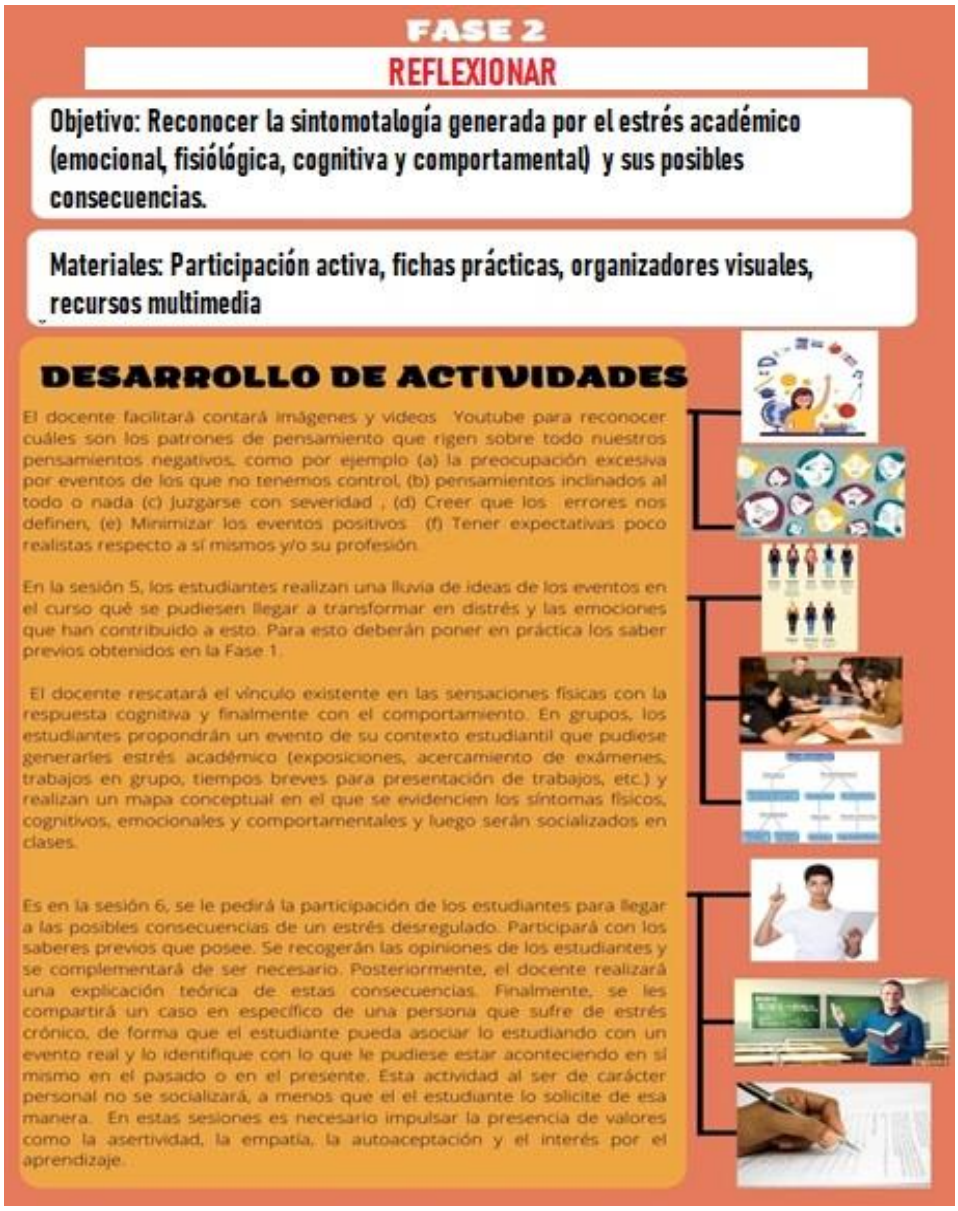
En esta fase se aborda el estrés que el estudiante no ha podido manejar. El docente realiza una presentación multimedia en Prezi, por su carácter más versátil, como un conjunto de emociones que no fueron trabajadas en su momento y ha originado un desbalance pudiendo, incluso, interrumpir el disfrute de la vida dentro y fuera de las aulas.

Se le pedirá la participación de los estudiantes para llegar a las posibles consecuencias

de un estrés desregulado. Posteriormente, se les entrega una ficha en la que irán tomando nota de lo mencionado. Finalmente, se les compartirá un caso en específico de una persona que sufre de estrés crónico para que el estudiante pueda ejemplificar lo visto anteriormente en teoría y lo identifique con lo que le pudiese estar aconteciendo. En estas sesiones es necesario impulsar la presencia de valores como el asertividad, la empatía, la autoaceptación y el interés por el aprendizaje.

Figura 7.

Fase 2: Reflexionar



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Fase 3: Regular

En esta fase se procede al abordaje directo de las emociones que el estudiante pudiese identificar en sí mismo o en sus compañeros de curso. El objetivo de esta fase es evitar los juicios de desvaloración que el estudiante se hace y aceptar que la exploración de su sentir contribuye al autorreconocimiento emocional.

En esta actividad se les invitará a los estudiantes a participar en un foro que puede ser anónimo. Se les pedirá que escriban en una hoja la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Por qué me es difícil / sencillo hablar de mis emociones? La respuesta debe iniciarse con: "Es difícil/ sencillo para mí expresar mis emociones porque…". La respuesta debe ser breve y concisa. Se irán sacando respuestas al azar y el docente las leerá para el grupo. La cantidad de los comentarios leídos dependerá del guía y la necesidad que se presente en el aula.

Una vez compartidas las causas se rescata que algunas respuestas eran similares; sin embargo, las causas de una misma emoción podrían tener orígenes distintos. Es importante destacar que en algunos casos la respuesta podía ser "no sé", lo que debe dar pie al guía a destacar que este es un evento bastante repetido en la sociedad, ya que muchos de los comportamientos que tenemos responden a una emoción, pero ese camino es desconocido porque la emoción se evade y el comportamiento se vuelve repetitivo al no encontrar la causa de su sentir. A este proceso que el estudiante realiza se le conoce como apertura al estado emocional de nuestro ser.

Cada estudiante intentará busca cuáles son las causas de porqué es sencillo, difícil o no tiene conocimiento de las causas que lo llevan a hablar de lo que siente. En la pizarra pasarán a escribirlo creando un *collage* de respuestas. Esto también se puede realizar en una pizarra virtual como Miro, en las que se escriben las respuestas que pueden ser del tipo "me da vergüenza", "no estoy acostumbrado", "no creo que sea importante", "a nadie le importa", etc. Nos dará pie a abordar el enjuiciamiento que el mismo estudiante aplica para sí mismo.

Para entender este concepto de una manera más dinámica los estudiantes observarán un video que desarrolle las causas del juicio interno que manejamos que reemplaza la expresión o reflexión sana acerca de las emociones que transitan en las personas: https://www.youtube.com/watch?v=tw-nBR8v22I

Una vez internalizado el objetivo de ser más flexibles respecto a los pensamientos y sentirse alejados del perfeccionismo, se procede a reconocer las emociones presentes en determinadas circunstancias y cómo expresarlas. Para esto, se propone una lista de expresiones recogidas de lo compartido por los estudiantes para que en conjunto y con orientación del guía se pueda recurrir a la modificación de estas emociones a través del cambio en los pensamientos como se presenta en la Fase 2.

Las frases pueden variar según la necesidad del aula. En esta ocasión, se toman en cuenta las emociones surgidas en el contexto educativo. Aquí se señala de qué emoción se desprende cada frase.

- No saqué la calificación que deseaba, eso quiere decir que soy…
- Tengo que exponer en pocos minutos porque creo que me va a ir mal…
- No me alcanza el tiempo para terminar la actividad que me han dejado y me comienzo a sentir estresado…
- Me faltaba un punto para sacar la mejor calificación del salón, pero no lo logré, …
- Estoy viviendo una situación muy tensa en mi hogar y no me permite concentrarme en mis estudios, …
- Siento impotencia porque no soy capaz de hacer un ensayo, …

En la sesión 8, los estudiantes completarán las frases de la sesión 7 con sus propias propuestas, generando una contraparte que tiene por objetivo revertir el estado emocional inicial. De la misma manera, se observan cuáles serían las implicaciones si recomendaciones como estas serían ignoradas. Por lo que, se lanza una pregunta y se solicita la participación

voluntaria de los estudiantes: ¿Qué sucedería si buscásemos modificar nuestras respuestas emocionales?, ¿qué efecto a mediano o largo plazo tendría en nosotros? Los estudiantes participan de manera verbal expresando sus ideas. Se recogen los aportes y se procede a teorizar las respuestas a través de presentaciones multimedia.

Se les entrega una hoja o se comparte el link de una noticia que profundiza en la expresión inadecuada de emociones que propician la aparición del estrés y de las consecuencias que implica, sobre todo en los periodos críticos como la pandemia por Covid – 19 más intensos: https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-estres-acelera-envejecimiento-inmunitario-te-contamos-consecuencias-20220614071949.html. Es posible tomar en cuenta textos que se adapten a las necesidades contextuales del periodo en curso para interés de los participantes. Después de la lectura en clases, se sondean cuáles son las consecuencias de evitar la regulación de emociones y cómo afecta al ser humano. Para esto, se les pide a los estudiantes extraer cuáles han sido las consecuencias a nivel orgánico que hayan leído y les haya impactado más.

Figura 8.

Fase 3: Regulación

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Fase 4: Aplicación

En las sesiones 9 y 10 se abordarán técnicas en específico para que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer la gama de posibilidades que le permitan regular sus emociones. Cabe resaltar, que de estas técnicas recogen las características principales, ya que a cada una se le puede dedicar más módulos si lo que se desea es perfeccionar la estrategia para beneficio de su salud mental y aplicación en eventos fuera del entorno académico. Sobre esto existe literatura e investigaciones que prueban la efectividad de estos a corto, mediano y largo plazo con resultados que dependa del tiempo de práctica que se les asigne.

El objetivo de esta fase es que los estudiantes escojan una estrategia de abordaje del estrés académico de forma libre y asuman una responsabilidad durante la ejecución de las actividades durante la sesión, pero sobre todo fuera de ella. Las dinámicas utilizadas les permitirán aprender a escuchar, expresar opiniones y sentimientos, describir situaciones o experiencias, formular preguntas para obtener información, y ordenar las prioridades respecto a su salud mental. Este tipo de actividades son importantes, ya que tienen significativas repercusiones educativas en los estudiantes, y permiten al guía detectar conceptos erróneos, clasificar ideas, conocer valores, actitudes y sentimientos de los alumnos.

En este proceso se ha aplicado la evaluación formativa, que, según Talanquer (2015) se basa en la recolección de evidencia que permite mejor comprensión del estudiante respecto al tema tratado. De esta manera el pensamiento del estudiante se hace visible y permite corroborar la comprensión con el objetivo de alcanzar los niveles de logro establecidos. Para ello, la retroalimentación debe ser cognitiva y motivacional como menciona Brookhart (2020), quiere decir que no solo se alimenta de los conceptos, sino que tanto el docente como el estudiante sabrán cómo actuar en situaciones futuras. Es a partir del entendimiento que el estudiante sabrá qué hacer.

En el caso de esta propuesta dirigida a estudiantes universitarios, debe estar aún más

presente, ya que en la medida que se siga recibiendo retroalimentación, el estudiante no solo mejora sus procesos de comunicación y socialización, sino de su vida profesional.

En primer lugar, se recogerán de los estudiantes las técnicas de regulación de emociones que manejen o de las que hayan escuchado. Se recogerán sus aportes y se validará su participación. A continuación, se les presentará los beneficios de técnicas como:

- Relajación consciente
- Planificación del tiempo
- Producción de autoconcepto positivo
- Asumir responsabilidades como estudiante

El guía dirige cada técnica, monitoreando que el grupo la realice en su totalidad. Estas técnicas se realizan en una sola sesión o se escoge la que el grupo considere de mayor provecho según la situación en la que se encuentren.

A. Relajación consciente. Esta práctica la pueden realizar en sus mismos asientos o en el suelo con la mentalidad de recibir sus pensamientos sin juzgarlos como hemos trabajado en la Fase 3. Primero, el guía les solicita que en el espacio se guarde silencio. Después, colocan una mano sobre su estómago y otra en su corazón con la finalidad de que se percaten de su respiración y su atención se concentre en ella. Luego, inhalarán el aire hasta sentir que el estómago se eleve por 4 segundos, la retendrá por 7 y la exhalará lentamente por 8 segundos. s fácil de aprender y practicar, ya que solo requiere contar y seguir un ritmo simple. Induce a un estado de relajación profunda, al activar el sistema nervioso parasimpático y liberar endorfinas, combate el insomnio, ya que ayuda a distraer la mente de los pensamientos que impiden dormir y favorece el sueño profundo. (Weil, 1999)

B. Planificación del tiempo. Los estudiantes realizan un horario en el que incluyan no solo las actividades académicas, sino las que sean de distracción con la finalidad de que los tiempos que se encuentren disponibles puedan aprovecharse mejor, darle orden a las

actividades que se hacían hasta el momento y asignarles momentos más oportunos, de forma al descargar el exceso de actividades, el estrés pueda reducirse por planificación. Este producto es individual y tendrá que ser entregado dentro de la sesión.

C. Producción de autoconcepto positivo o pensamientos positivos. Se refuerza la actividad realizada en la Fase 3, ya que esta práctica lleva consigo otros aprendizajes que contribuyen a la salud mental, y la formación académica y humanística saludable del estudiante. (Rojas, 2021)

Es enorme el papel de la escuela en la formación y el cambio del concepto de sí mismo porque ella dispensa elogios y críticas, aceptación y rechazo, todo en una escala colosal. La escuela proporciona no solamente el escenario en el que se presenta gran parte del drama de los años formativos de la persona, sino que, además, contiene el público más crítico del mundo: los pares y los maestros. Y es aquí frente a sus críticos más severos, donde se recordará una y otra vez al alumno –de jardín de infantes o universitarios– cuáles son sus defectos y fallas y cuáles sus rasgos positivos y posibilidades. Hamacheck, en Naranjo (2006)

Aquí los estudiantes realizan un trabajo personal de reflexión sobre frases que probablemente han escuchado antes en clases o de parte de la familia que se han convertido en pensamiento negativos que sabotean el progreso del estudiante. Lee las frases y encuentra un mejor argumento que opaque el mostrado. Luego, el docente convoca voluntarios para escuchar los cambios realizados. Se recomienda que se puedan agregar otras frases o usar otras que los estudiantes proponen.

“Tu hermano/compañero era mejor estudiante que tú, deberías seguir su ejemplo”

“Si sigues así no lograrás nada en la vida”

“Esas calificaciones no son suficiente. Reflejan el tipo de persona en la que te estás

convirtiendo”

“Todos saldrán perjudicados en la clase si el responsable no habla ahora”

“Si en el grupo falla uno, todo el grupo tendrá la misma calificación”

“Usted es el estudiante, yo el profesor. No pretenda saber más”

“Si no le gusta la clase se puede ir. No hay problema”

“Tienen mucho talento, pero muchos lo están perdiendo por tonterías”

D. Asumir responsabilidades como estudiantes. Parte del rol como estudiantes es aprovechar los contenidos trabajados en el módulo para que haga uso de la autoevaluación a través de tiempo y el trabajo consciente. Como menciona Alonso, et al. (1997) "La propuesta de los estilos de aprendizaje ofrece a los docentes y a los alumnos datos significativos sobre el aprendizaje individual y el aprendizaje de los otros miembros del grupo, con los que debe compartir su caminar diario en el aula". Abordar las emociones para regularla también implica asumir un aprendizaje que debe guardar coherencia con la acción llevada a cabo en los momentos en los que hay mayor tensión, ya sea por causas sociales o causas internas.

En esta última parte, es de suma importancia que los estudiantes escojan una técnica de las desarrolladas durante la sesión para tener un recurso de contingencia, en el caso de que se le presente la necesidad de aplicar uno, teniendo siempre en cuenta que el estrés no es un enemigo, sino es parte de la naturaleza humana. Tal como afirma Rodriguez (2005) et al., las tensiones de la vida siempre estarán presentes para impulsarnos a realizar acciones, por lo que no es posible vivir sin ellas; sin embargo, si se mantienen en el tiempo eso genera un desequilibrio emocional, lo que da aparición al estrés. A través de encuestas en vivo de *Google* , en el caso de su aplicación virtual, podría verificarse cuál ha sido la que mayor acogida ha tenido para hacer una valoración de cuál le resulta más conveniente a la mayoría para su aprovechamiento. En caso de ser presencial se aplica la participación voluntaria.

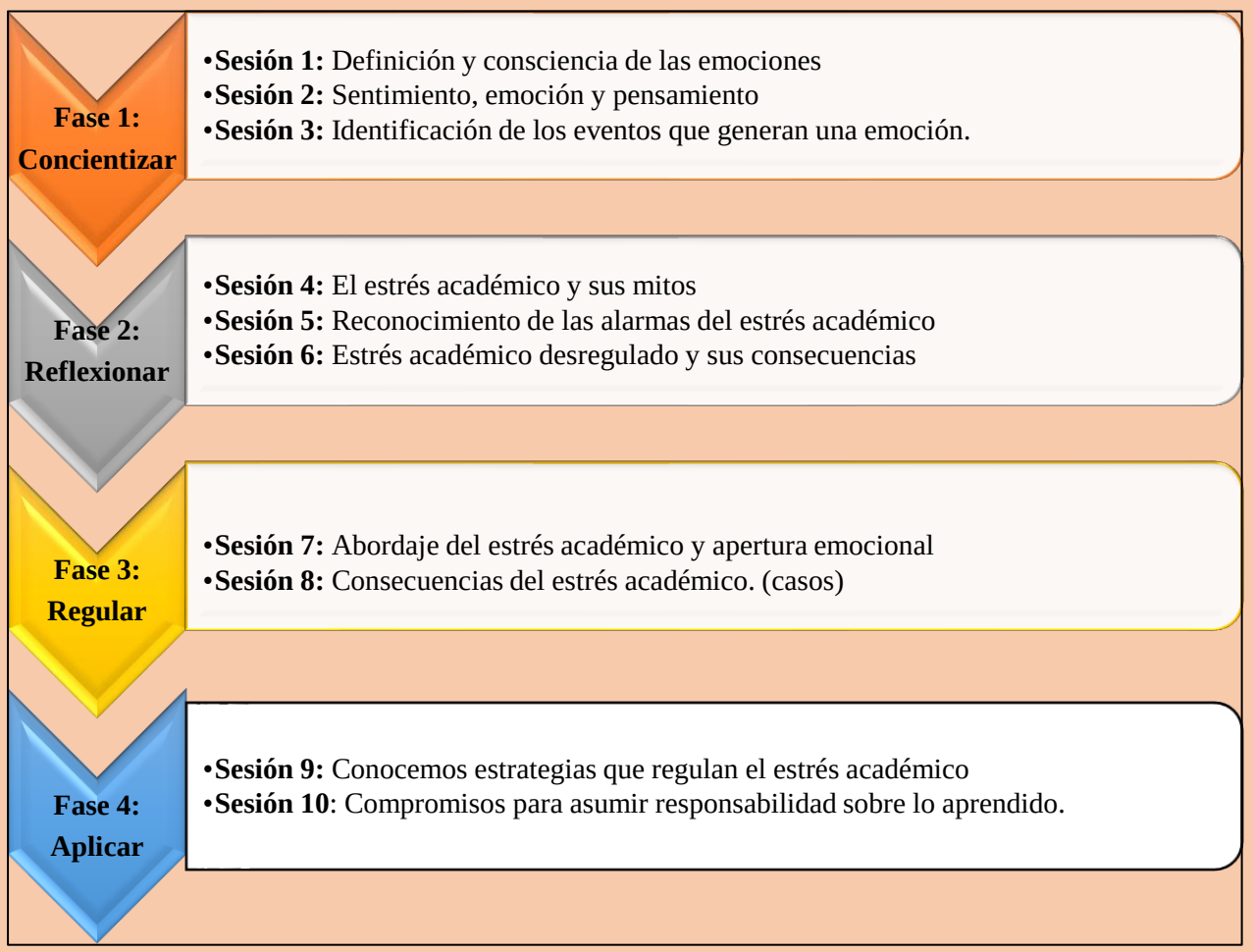
Figura 9.

Fase 4: Aplicar

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Figura 10.

Secuencia de las sesiones del diseño de propuesta



Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Tabla 13.

Dosificación de la Fase 1: CONCIENTIZAR

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 1: ¿Qué son las emociones? - Definiendo las emociones - Reconociendo las emociones básicas - Dinámica: Empiezo a ser consciente de mis emociones y la de los demás.	**Métodos:** Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Clase magistral **Técnica:** Lluvia de ideas Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información	Pizarra (digital) Diapositivas interactivas Textos impresos con casos Videos ilustrativos del tema Ficha para toma de apuntes.	Comprende qué es una emoción, así como los tipos que existen en su persona como en la de los demás.	Reconoce cómo actúan las emociones en nuestra mente y nuestro cuerpo. Respeta sus emociones y la de los demás.	Identifica el concepto de las emociones. Conoce cuáles son las emociones básicas que aparecen en los estudiantes y sus coetáneos.	Autoconcepto Confianza Autoconfianza Colaboración Empatía Franqueza Sensibilidad Tolerancia Respeto	- Expresa con sus palabras la definición de emoción - Registra las emociones básicas que lo acompañan con mayor frecuencia. - Enlista las emociones que observa en sus compañeros.	- Evaluación formativa - Autoevaluación - Coevaluación

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 2: ¿Qué son los sentimientos? - Reconociendo los sentimientos - ¿Cómo se produce un sentimiento?: Aparece el pensamiento - Diferenciamos la emoción y el sentimiento. Estudio de casos - Dinámica: Lo que estoy sintiendo ahora es…	**Métodos:** Clase magistral Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico **Técnica:** Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información	Pizarra (digital) Diapositivas interactivas Textos impresos conceptuales Textos impresos con actividades de identificación en casos Videos ilustrativos del tema Fichas de recojo de datos	Reconoce qué son los sentimientos y la diferencia que guardan con las emociones.	- Conoce el concepto de los sentimientos. - Reconoce la relación entre pensamiento y sentimiento - Reconoce en los estudios de casos los conceptos abordados. - Participa de la dinámica compartiendo experiencia personal.	- Identifica el concepto de los sentimientos. - Reconoce la diferencia entre emoción y sentimiento. - Relaciona lo estudiado en los casos presentados.	Aprendizaje Confianza Compasión Humildad Empatía Franqueza Sensibilidad Tolerancia Respeto	- Expresa con sus propias palabras el concepto de los sentimientos. - Presenta un cuadro comparativo entre emoción y sentimiento. - Completa un cuadro en el que reconoce las emociones y sentimientos derivado del pensamiento. - Participa en la dinámica grupal	- Evaluación formativa - Autoevaluación - Coevaluación

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 3: Nuestras emociones y el espacio estudiantil - Identificamos las principales emociones que nos embargan. - Reconocemos eventos que las hacen aparecer. - Analizamos casos	**Métodos:** - Clase magistral - Deductivo - Inductivo - Analítico - Activo - Heurístico **Técnica:** - Lluvia de ideas - Discusión guiada - Diálogos simultáneos - Trabajo basado en el pensamiento - Organización y procesamiento de información	Textos impresos conceptuales Textos impresos con actividades de identificación en su caso Videos ilustrativos del tema Cuadro causa - efecto	Aplica el reconocimiento de emociones a su experiencia personal diaria	- Observa las emociones que le acontecen y el contexto en el que aparecen.	- Identificación de las emociones en teoría con la práctica personal del estudiante. - Descubre los eventos detonantes de emociones intensas	Aceptación Aprendizaje Confianza Compasión Sensibilidad Tolerancia Respeto Serenidad	- Expresa qué emociones le embargan durante la actividad. - Enumera los eventos que generan emociones intensas. - Propone situaciones personales que podría generar estrés.	- Evaluación formativa - Autoevaluación

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Tabla 14.

Dosificación de la Fase 2: REFLEXIONAR

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 4: ¿Es el estrés una emoción o un sentimiento? - Conociendo qué es el estrés - Beneficios y perjuicios del estrés - Dinámica: Reconozco las emociones que me llevan al estrés	**Métodos:** - *Desing thinking* - Deductivo - Inductivo - Analítico - Activo - Heurístico **Técnica:** - Lluvia de ideas - Estudio de casos - Discusión guiada - Diálogos simultáneos - Organización y procesamiento de información	Pizarra (digital) Diapositivas interactivas Ficha de trabajo Videos ilustrativos del tema Páginas web, blogs	Reconoce los principales esquemas mentales o patrones que rigen sus pensamientos negativos y positivos	- Identifica en qué consiste el estrés y sus características	- Conoce el concepto del estrés. - Distingue sus rasgos positivos y negativos. - Reconoce cómo identificarlo	Aprendizaje Desapego Confianza Laboriosidad Honestidad	- Manifiesta qué entiende por estrés. - Hace una lista de cuáles son los rasgos benéficos del estrés. - Enlista los casos en el que el estrés se vuelve perjudicial. (distrés) - Participa en la dinámica en la que conoce las emociones que apertura la llegada del estrés	Evaluación formativa Coevaluación Autoevaluación

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 5: Identificamos la presencia de un estrés intenso (distrés) en nosotros. - Identificamos las señales fisiológicas y cognitivas en nuestros cuerpos. - Analizamos casos - Identificamos las manifestaciones emocionales y conductuales - Analizamos casos	Métodos: Desing thinking Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información.	Pizarra (digital) Diapositivas interactivas Textos impresos conceptuales Textos impresos con actividades de identificación en casos Videos ilustrativos del tema Páginas web, blogs	Distingue la sintomatología que le permite reconocer la presencia del estrés a través de su cuerpo.	Reconoce los signos de alerta del estrés intenso. Identifica en los casos la presencia del estrés.	Conoce los síntomas fisiológicos y cognitivos Conoce las manifestaciones emocionales y conductuales	Aceptación Aprendizaje Humildad Compasión Sensibilidad Tolerancia Respeto Perdón	- Reconoce los cambios que se producen en el físico producto del estrés. - Reconoce que actividades académicas son menoscabadas por el estrés. - Identifica las sensaciones que sufre ante eventos estresantes. - Analiza en cada caso las conductas producto de la presencia del estrés.	Evaluación formativa Coevaluación Autoevaluación

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 6: Estrés desregulado - Conocemos qué es una emoción desregulada - Observamos las consecuencias generadas por un estrés desregulado. - Analizamos casos de forma individual y grupal.	Métodos: Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información.	Diapositivas Textos impresos conceptuales Videos ilustrativos del tema Páginas web, blogs	Reconoce los efectos de las emociones desreguladas	- Contrasta la presencia del estrés y el estrés desregulado. - Evidenciamos las consecuencias de este desequilibrio emocional.	- Conoce qué se entiende desregulación emocional. - Conoce las consecuencias del estrés desregulado. - Identifica cómo actúa el estrés desregulado en los casos presentados.	Asertividad Aprendizaje Humildad Respeto Autocontrol Empatía Valentía Perdón	- Expresa qué entiende por emoción desregulada. - Rescata en cada caso las diferentes consecuencias del estrés desregulado. - Comparte una experiencia personal en el que se haya presentado este suceso. - Cuenta cómo lo abordó desde su experiencia.	Evaluación formativa Coevaluación Autoevaluación

Nota. Fuente. Elaboración propia

Tabla 15.

Dosificación de la Fase 3: REGULAR

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 7: Iniciamos nuestro abordaje para la regulación de nuestras emociones - Aperturamos el acceso a nuestro ser emocional - Evitamos el juicio negativo hacia nosotros y nuestras emociones - Dinámica: Nombramos nuestras emociones	Métodos: Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información	Diapositivas Textos impresos conceptuales Videos ilustrativos del tema Páginas web, blogs	Logra un conocimiento teórico y práctico de la adaptación a eventos inesperados a través de la gestión emocional	Reconoce la importancia de tener apertura con lo que sentimos.	- Comprende que el abordaje emocional requiere de iniciativa para cambiar determinadas conductas.	Responsabilidad Aprendizaje Compromiso Respeto Seguridad Independencia Valentía	- Expresa las emociones que lo acompañan durante la sesión. - Asocia algunas emociones con frases enjuiciadoras. - Reemplaza las frases enjuiciadoras con frases de compasión y comprensión hacia sí mismo.	Evaluación formativa Coevaluación Autoevaluación

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 8: Continuamos con nuestro procesamiento emocional - Analizamos nuestras emociones durante momentos tensos de mi actividad académica - Exploramos las implicaciones de estas. - Actividad: Sondeamos casos en particular que se hayan presentado.	Métodos: Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información.	Diapositivas Videos ilustrativos del tema Textos impresos con casos Páginas web, blogs	Analiza las emociones que lo abordan tratando de llegar a sus causas.	Reconoce la necesidad de evidenciar las causas de nuestras emociones.	Reconoce con mayor claridad las principales emociones que lo abordan en situaciones de tensión	Equilibrio Aprendizaje Espiritualidad Fortaleza Paz Libertad Paciencia	- Recoge un momento de su experiencia personal sucedido durante la pandemia que provocó grandes tensiones. - Nombra estas emociones. - Explica las causas de estas emociones. - Explica las consecuencias.	Evaluación formativa Autoevaluación Trabajo grupal

Nota: Elaboración propia (2022)

Tabla 16.

Dosificación de la Fase 4: APLICACIÓN

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 9: Logramos regular nuestras emociones a través de estrategias - Expresamos nuestras emociones oportunamente. - Enfrentamos situaciones creadas por emociones potentes. - Nos relajamos a través de la respiración. - Planificamos nuestros tiempos. - Somos capaces de crear emociones positivas.	Métodos: Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Lluvia de ideas Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información	Diapositivas Videos ilustrativos del tema Textos impresos con casos Páginas web, blogs	Regula sus emociones a través de diversas técnicas para su manejo.	Expresa sus emociones en el momento que es necesario. Escogemos la técnica que se adapta a las características del estudiante.	- Conoce posibilidades de afrontamiento de emociones en contextos complicados. - Sabe relajarse conscientemente. - Aprende a planificar su tiempo. - Genera un autoconcepto positivo.	Equilibrio Aprendizaje Espiritualidad Fortaleza Paz Libertad Paciencia	- Analiza casos e identifica el momento en el que la persona debe expresar lo que siente. - Propone soluciones frente a situaciones de tensión. - Asume una postura de relajación. - Respira usando la técnica 4-7-8 - Crea un horario de actividades. - Plantea los aspectos positivos a rescatar de su persona en momentos complicados.	Evaluación formativa Autoevaluación Trabajo grupal

Sesión de aprendizaje	Métodos y técnicas de enseñanza	Medios didácticos visuales	Competencias	Capacidades	Conocimientos	Valores a formar	Indicadores	Evaluación
Sesión 10: Nuestros compromisos - Asumimos responsabilidades que nos corresponden como estudiantes. - Prevenimos el estrés académico aplicando lo trabajado en el módulo. - Escojo una estrategia de regulación emocional para estimularme.	Métodos: Deductivo Inductivo Analítico Activo Heurístico Técnica: Estudio de casos Discusión guiada Diálogos simultáneos Organización y procesamiento de información	Diapositivas Videos ilustrativos del tema Textos impresos con casos Páginas web, blogs	Se identifica como agente de solución frente a su problemática emocional.	Asume una responsabilidad en su regulación emocional. Escoge una estrategia de las propuestas.	- Comprende que es necesario involucrarse en la mejora de su equilibro personal. - Reconoce que la prevención es tan importante con el tratamiento. - Asume que es necesario escoger una estrategia de prevención del estrés.	Equilibrio Aprendizaje Espiritualidad Fortaleza Paz Libertad Paciencia	- Expresa tres compromisos que asume para su estabilidad emocional. - Expone mecánicas para la prevención de un estrés desregulado. - Argumenta porqué ha elegido una estrategia de regulación en específico.	Evaluación formativa Autoevaluación Trabajo grupal

Nota: Elaboración propia (2022)

Tabla 17.

Diseño de propuesta de sesión de aprendizaje

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° __

I. DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE		**FACULTAD**	
CICLO	**SEMANA**	**DURACIÓN**	**FECHA**

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS	**DESEMPEÑOS**	**EVIDENCIA DE APRENDIZAJE**	**INSTRUMENTOS**
Contrasta los conceptos que maneja la colectividad sobre la emoción con el concepto que le corresponde, así como identifica cuáles son las emociones básicas para ser consciente de sus sentimientos y la de sus compañeros. .	Conoce la definición de emoción y los principales tipos.	Realizan una exposición grupal sobre porqué es importante hablar de las emociones y la asociación que tiene con su carrera profesional.	Lista de cotejo

CAPACIDADES	**DESEMPEÑOS PRECISADOS**
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.

ENFOQUES TRANSVERSALES	**VALORES/ACCIONES OBSERVABLES**
Enfoque de derechos	Escucha y respeta las intervenciones de sus compañeros reconociendo el esfuerzo que realizan.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOM	**ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES**	**RECURSOS**
INICIO	➢ **Motivación:** - El docente saluda a los estudiantes y estos le devuelven el saludo. - El docente muestra un video motivador: “Las emociones son las guardianas del aprendizaje" https://www.youtube.com/watch?v=r1MJIhLtggk&t=29s. - El docente realiza preguntas sobre qué información les ha gustado o impactado más de lo que han observado y escuchado. - El profesor, a través de la lluvia de ideas toma nota en la pizarra de las colaboraciones voluntarias. ➢ **Saberes previos:** - El docente les pregunta si creen que existe una diferencia entre emoción y sentimiento. - Les entrega una hoja en la cual los estudiantes explicarán el porqué, ya sea si la respuesta es “sí” o “no”.	- Pizarra Plumones - Video Youtube - Hojas - Participación de los estudiantes

	- Los estudiantes leen y sustentan sus respuestas. El docente interviene para moderar las participaciones. - Ante la variedad de respuestas el docente pregunta si será importante conocer estos conceptos y para qué. Los estudiantes complementan la respuesta. ➢ **Propósito:** - Los estudiantes conocen el propósito: Logro diferenciar las definiciones de emoción y sentimiento para conocerme más. ➢ **Organización:** - El docente explica las actividades que se van a realizar en la sesión, los recursos que se van a usar y los criterios de evaluación (lista de cotejo) que se van a aplicar. Para ello se les entrega una ficha de actividades con la que trabajarán.	

MOM	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECUR
DESARROLLO	➢ **Gestión y acompañamiento:** - Se organiza el aula por grupos y se les entrega un texto periodístico: "En la mente de los peruanos" (https://larepublica.pe/domingo/2022/09/04/salud-mental-en-la-mente-de-los-peruanos) - Los estudiantes deberán explicar el contenido del texto y explicar qué opinan sobre eso o si pasaron situaciones similares a los que se describe. - Los estudiantes responden de manera voluntaria o pidiéndoles su participación. ➢ **Situación problemática de la vida real:** - Se les plantea a los estudiantes el siguiente reto presentado en una ficha con una noticia adicional: "El estresante camino de los estudiantes preuniversitario durante la pandemia" (https://larepublica.pe/sociedad/2020/09/05/universidades-el-sufrimiento-de-los-estudiantes-preuniversitarios-con-las-clases-virtuales-durante-la-pandemia-por-coronavirus-en-peru-atmp) ¿Cómo podríamos evitar llegar a situaciones de deterioro mental en casos críticos? ¿Cuál hubiese sido la mejor manera de prevenir eventos como los que se describe en la noticia? - **Antes de la lectura:** Lo estudiantes reciben una ficha con un árbol de problemas el cual, se centrarán en el problema y sus posibles causas. Se que colocarán como problema: Estrés académico en pandemia - **Durante la lectura**: Se proyecta un video sobre la diferencia entre emoción y sentimiento y cómo esta influye en el problema que estamos analizando, de forma que esta sea una información a tomar en cuenta en el organizador gráfico: Diferencias entre emociones y sentimientos explicado con galletas. (https://www.youtube.com/watch?v=HGzJTFSm09g) Los estudiantes trabajan en grupo las posibles causas desde su experiencia y desde su manejo emocional personal y con la ayuda de la siguiente fuente: Se les acompaña y se les orienta en caso de dificultad. Se les motiva y se les felicita por sus avances. Una vez finalizada la actividad se revisa la redacción de lo realizado y frente a la conformidad, lo transcribe en un papelógrafo.	- Textos periodísticos - Video Youtube - Fichas - Papelógrafo - Organizador gráfico: árbol de problemas - Exposición - Pizarra - Plumones

	- **Después de la lectura:** Los estudiantes realizan la exposición haciendo énfasis en la diferencia entre emoción y sentimiento y por qué esta sería importante para gestionar nuestra salud mental en el desarrollo de actividades de aprendizaje. - Hacen uso de ejemplos de situaciones para graficar lo explicado.	

MOM	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECUR
CIERRE	**Evaluación** - Se le pide a cada grupo cómo aplicaría este nuevo aprendizaje en sí mismos. - Participan todos los integrantes del grupo. - Se recogen las participaciones en una lista de cotejo. **Metacognición** - El docente pregunta a los estudiantes qué han aprendido de la sesión cómo lo han aprendido y para qué les sirve lo aprendido. - Los estudiantes responden oralmente y expresan sus dificultades, logros o sugerencias para mejorar sus aprendizajes. El docente felicita a los estudiantes por su participación y les da recomendaciones para seguir profundizando en el tema. Los estudiantes realizan un comentario sobre lo que ha sentido durante este proceso de aprendizaje y lo añaden al árbol de problemas.	- Pizarra - Plumones - Participación de los estudiantes

Nota: Fuente. Elaboración propia (2023)

Tabla 18.

Lista de cotejo de propuesta de sesión de aprendizaje

Lista de cotejo – Sesión 1 – Emociones y sentimientos	SÍ	NO
1. Presentan una definición apropiada de las emociones		
2. Presentan las características de las emociones		
3. Identifican las principales emociones		
4. Presentan un ejemplo de las emociones		
5. Contrasta la emoción con el sentimiento		
6. Propone por qué las emociones están asociadas con el aprendizaje.		
7. Argumentan porqué es importante abordar el tema de las emociones en la universidad y que asociación tiene con su carrera profesional.		
8. Exponen todos los miembros del grupo.		

Nota: Fuente. Elaboración propia (2023)

Validación de la propuesta

La estrategia metodológica modelada resultado de la investigación realizada, pasó por el proceso de validación tanto de su aspecto interno como externo. Para ello se utilizó el método de juicio de expertos. Al respecto Cerezal y Fiallo (2016), precisan que es un método que facilita examinar el rigor científico y la fiabilidad de la investigación tomando en cuenta una serie de criterios que determinan su aplicación.

Se utilizó el método de consulta a juicio de expertos con 10 indicadores para la validación interna y externa. La evaluación se realizó por medio de dos listas de cotejo, cada una compuesta por diez ítems. El análisis consideró tanto el plano cuantitativo como el cualitativo de la propuesta. Se seleccionaron los especialistas de acuerdo con los siguientes requisitos: Ser Maestro o Doctor en Educación, contar con un título de post grado en la especialidad, tener experiencia en la práctica docente o desempeñarse como director académico de una institución educativa a nivel superior.

Características de los expertos

La valoración del producto teórico-práctico que se concreta en la modelación de estrategia metodológica se realizó por especialistas que cumplen los requisitos científicos establecidos, así como la experiencia profesional integral para efectuar la evaluación de la propuesta.

La siguiente tabla esboza las características del grupo de expertos que formaron parte del proceso:

Tabla 19.

Relación de los expertos que validaron la estrategia propuesta

Nombres y apellidos	Grado académico	Especialidad profesional	Ocupación	Años de experiencia
Yizza Maria Delgado Nery De Vita	Doctora en Educación	Licenciada en Educación secundaria	Docente Usil	10 años
Cecilia Sulca Gutiérrez	Maestra en Educación	Licenciada en Educación secundaria	Docente	16 años
Luis Alberto Calderón Coello	Doctor en Educación	Licenciado en Administración	Docente Usil	21 años

Nota: Fuente. Elaboración propia (2022)

Validación interna y externa de la estrategia metodológica por criterio de expertos

Se aplicaron dos rúbricas: La primera se concentra en la evaluación interna de la propuesta modelada referida al contenido analizado; mientras que la segunda está orientada al empleo de la estrategia metodológica y su utilidad en la práctica educativa con base en diez criterios cualitativos y cuantitativos.

En el orden cuantitativo, los especialistas expresaron su postura considerando los criterios que se formulan en la siguiente tabla:

Tabla 20.

Tabla de valoración

Escala	Rango frecuencia	Rango porcentaje
Deficiente	[10 - 17]	[20% - 35%]
Bajo	[18 - 25]	[36% - 51%]
Regular	[26 - 33]	[52% - 67%]
Bien	[34 - 41]	[68% - 35%]
Muy bien	[42 - 50]	[84% - 100%]

Nota: Fuente. Documentos de elaboración de tesis USIL (2022)

El análisis de los resultados de cada rúbrica se realizó en función a un puntaje máximo de cincuenta puntos, la sumatoria de ambas alcanza un total de cien puntos. A nivel cualitativo, los expertos emitieron su juicio crítico y valorativo considerando las siguientes dimensiones: positivos, negativos y sugerencias.

En suma, respecto a la dimensión interna, los especialistas evaluaron el modelo en base a los siguientes indicadores: factibilidad de la aplicación del resultado que se presenta; claridad de la propuesta para ser aplicada por otros; posibilidad de la propuesta de extensión a otros contextos semejantes; correspondencia con las necesidades sociales e individuales actuales; congruencia entre el resultado y el objetivo trazado; novedad en el uso de conceptos y procedimientos de la propuesta; la modelación contiene propósitos basados en los fundamentos educativos, curriculares y pedagógicos detallados, precisos y efectivos; la propuesta está adaptada a la realidad de la investigación; expone objetivos comprensibles, congruentes y realizables; consta de un plan de acción de lo general a lo concreto.

Con relación a la validación externa, se aplicó una rúbrica con indicadores detallados, una escala de valoración y un cierre que expresa los aspectos positivos, negativos y sugerencias. Para ello había que señalar: claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia.

Por último, las siguientes tablas exponen los resultados entregados por los expertos como producto de la validación interna y externa de la estrategia modelada presentada.

Tabla 21.

Resultados de la validación integral por los especialistas

N°	Especialista	Grado académico	Validación interna	Validación externa	Sumatoria valorativa
01	Yizza Maria Delgado Nery de Vita	Doctora	47	47	94
02	Cecilia Sulca Gutiérrez	Maestra	47	49	96
03	Luis Alberto Calderón Coello	Doctor	50	50	100
				Total	290

Fuente. Fichas de la validación interna y externa USIL (2019).

Tabla 22.

Resultado de la valoración interna y externa por criterio de expertos

Sumatoria de la valoración total	Promedio de la valoración	Valoración
290	97	Muy bien

Fuente. Fichas de la validación interna y externa USIL (2019).

La valoración realizada por juicio de expertos se calificó con una aplicabilidad de "Muy bien". El resultado señalado por los especialistas indica que los fundamentos de carácter científico, didáctico y práctico se realizan de manera conjunta, lo que apunta a reconocer la propuesta modelada a partir de la investigación realizada como innovadora y contribuidora a la orientación y perfeccionamiento de la práctica docente en el proceso de enseñanza – aprendizaje en la carrera de Administración de Empresas de la Facultad de Ciencias de la Gestión.

En general, los argumentos expresados por los especialistas reconocen que la propuesta referente al uso de materiales didácticos por la secuencia didáctica, los métodos y las actividades de aprendizaje planteadas, es aplicable también en otras áreas curriculares de la carrera con el objetivo de favorecer la regulación del estrés académico como un aporte para optimizar y beneficiar la práctica pedagógica de la disciplina nivel universitario.

Conclusiones

Primera

El objetivo general de propuesta de la presente investigación se manifiesta en el diseño de una estrategia metodológica para abordar el estrés académico en estudiantes de Administración de Empresas. Este programa se basa en la propuesta de un módulo conformado por 4 fases, que a su vez se componen en sesiones de aprendizaje dirigidas a concientizar a los estudiantes sobre la presencia del estrés académico hasta la aplicación de estrategias para su manejo y fortalecer la gestión emocional con la que se verán directamente beneficiados en el aspecto académico, personal y laboral.

Segunda

Por medio del trabajo de campo realizado, se dio respuesta al primer objetivo específico de la investigación al realizarse el diagnóstico de la situación actual del estrés académico en los estudiantes de la muestra. A través del recojo y procesamiento de datos se identifica un estrés académico en un nivel "medio" de afectación con un porcentaje de 62,5% y un nivel "alto" de 18,8%, lo que se traduce en un 80% de estudiantes que requiere apoyo de una estrategia metodológica para un mejor abordaje de su estado.

Tercera

Se logró cumplir con el segundo objetivo específico al sistematizar la perspectiva teórica que sustenta el diseño de una estrategia metodológica para abordar el estrés académico mediante el uso de teorías Lazarus & Folkman (1984), Berne (1964), Goleman (1995), Maslow (1961). Además de tomar en cuenta lo expuesto por investigadores como De la Fuente (2014), Nuñez (2009), Barraza (2021), quienes proponen orientar el estrés académico en estudiantes universitarios a través de estrategias de afrontamiento en la búsqueda del equilibrio emocional para un correcto desarrollo de los aprendizajes.

Cuarta

Se logró determinar los criterios teóricos y pedagógicos a tomar en cuenta en la modelación como parte de la justificación de la necesidad de una estrategia metodológica para estimular el abordaje del estrés académico en contexto de aislamiento y posterior a este en una universidad privada de Lima. En base al número de investigadores, entre los que destacan Schunk (2012), Andrade (2008), Alberici y Serreri (2005), Nuñez (2008), Feo (2010) quienes proponen estrategias que favorecen la regulación y que en la presente propuesta se expone a través de 4 cuatro etapas fundamentales: Concientizar, reflexionar, regular y aplicación.

Quinta

La validación por juicio de especialistas (dos expertos temáticos y un metodólogo), quienes realizaron una evaluación de la propuesta, dando paso a una validación interna y una validación externa. El resultado final responde a una calificación de “muy bien” con un 97% de aceptación, por lo que se concluye que la estrategia metodológica es pertinente para la realización de actividades de regulación del estrés académico en estudiantes universitarios.

Recomendaciones

Primera

Implementar la estrategia metodológica a grupos de estudiantes en los que previamente se les se haya aplicado un instrumento de recojo de datos que permita un diagnóstico del estrés académico experimentado, de forma que se trace un objetivo que ponga de relieve la prevención y/o regulación del estrés experimentado.

Segunda

Recoger información de los hallazgos de los efectos logrados por la aplicación de la estrategia metodológica aplicada, con la finalidad de que se sigan construyendo actividades secuenciadas que se vayan nutriendo de las conclusiones observadas y que les permitan a los estudiantes enfrentar su desregulación emocional con mayor efectividad, promoviendo hábitos saludables, el fomento de habilidades personales y sociales.

Tercera

Aplicar la intervención de la mano de profesionales del área del psicología, educación y salud con conocimientos teóricos y prácticos sobre estrés académico, desarrollo de habilidades personales y sociales; así como poseer experiencia en la aplicación de técnicas grupales, individuales, sesiones de orientación psicológica, etc., de forma que la aplicación de la estrategia se realice de manera responsable y con resultados beneficios para los estudiantes.

Cuarta

Mostrar apertura a la recepción de retroalimentación y la realización de ajustes según las necesidades y demandas de los participantes. Esto debe hacerse por parte de los profesionales que intervengan en la aplicación de la estrategia metodológica, así como de los docentes y autoridades universitarias.

Referencias

Alarco, G. (2023*) La economía en tiempos de pandemia: Origen, reacciones y respuestas*., p. 211, Otramirada

Alberici, A., & Serreri, P. (2005). *Competencias y formación en la edad adulta: El balance de competencias.* Laertes.

Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. Sapiens: *Revista Universitaria de Investigación*, 9, 187-202.

Andrade, R. (2008). El enfoque por competencias en educación . *[Ide@s Concyteg]* Núm. 39.

Arntz, J., & Trunce, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en Educación Médica, 8,* 82-91

Asenjo, J., Linares, O., & Diaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de investigación en salud*, 5, 59-66.

Ballesteros, P. (2014) Variable fisiológicas del estrés en estudiantes universitarios. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Recuperado el 2014 en https://www.aacademica.org/000-035/355

Bandura, A., & Walters, R. (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza Editorial.

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación superior. INED Universidad pedagógica de Durango.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de la Psicología iztacala*, 9, 110-127

Barrios, O. (2011). *El método de análisis - síntesis en la resolución de problemas aritméticos matemáticos de enunciado verbal.* (Tesis de maestría) Recuperada de UNAM de https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación.* Bogotá: Pearson.

Berne, E. (1964). *Juegos en que participamos: El manual básico del análisis transaccional.* Grove Press.

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3, 65-82

Bertalanffy. (1968). *Teoría de sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones.* George Braziller.

Bisquerra , R., & Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*. 10, 71-82

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.Madrid: Editorial Síntesis.

Brookhart, S. (2020). How to Give Effective Feedback to Your Students. Virginia: Creative Education

Bueno, A. R. (2008). La muestra: algunos elementos para su confección. *Revista d´Innovació i Recerca en Educació*. 1, 75-87

Cáceres, L. G. (1998). Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación. México: Longman.

Campos, Y. (2000). Estrategias de enseñanza aprendizaje. *DGENAMDF. Formadores, pedagogía, formación*, 1-19

Capó, J. (1986). Psicología Humanista y Educación. *Anuario de Psicología*. 34, 87-101

Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18

Cobo, C. E. (2023). El comportamiento humano. *Cuadernos de Administración*, 19. 113-130.

Colonia, S. (2019). *Estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos sensoperceptivos de una universidad particular* (Tesis de maestría) Recuperada de Universidad San Ignacio de Loyola de https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/87ce2292-14e8-4817-9af0-27617a878c6e/content

Daza, W. G. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral. *Voces de la educación*, 3, 93-110

Del Valle, J. & Fernandez, M. (2016). Cómo iniciarse en la investigación académica. Lima: Fondo editorial Pontifica Universidad Católica del Perú.

Diaz - Cassou, M. C. (2020). Perú: Desafíos en el desarrollo del post Covid - 19. Banco Interamericano del desarrollo.

Duqué. (2019). Importancia de la calidad de la Investigación Cualitativa. *Enfermería universitaria,* 16, 117-119

Durán, M., García, C. & Rosado, A. (2021). El rol docente y estudiante en la era digital. *Revista Boletín Redipe,* 10, 287-294

Escobedo, H. (1993). Psicología cognitiva. *Informática educativa*, 6(2), 167-173

Erazo, R., & Becerra Gálvez, A. L. (2014). Medicina conductual: Teoría y práctica. Distrito Federal de México: Qartuppi

Estévez, E., & Jiménez, T. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *NFAD Revista de Psicología*, 2, 97-104

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Ramos, Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40, 89-95

Evertson, C. M. (2008). La investigación de la enseñanza, II. Métodos. Nnueva York: Macmillan

Farrach, G. (2017). Estrategias metodológicas para fomentar la comprensión lectora. *Revista Científica de FAREM*-Estelí. *Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano,* 20, 5-19

Feo, R. (2010). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias. *Tendencias pedagógicas,* 16, 221-236

Fernández, E. (2020). Análisis de estrategias metodológicas docentes innovadoras apoyadas en el uso de TIC para fomentar el aprendizaje cooperativo del alumnado universitario del Grado de Pedagogía. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado,*. 34, 79-95

Fernandez, K., & Vallejo, A. (2014). La educación en línea: una perspectiva basada en la experiencia de los países. *Revista de Educación y Desarrollo,* 29, 36.

Fiszbein, A., Cosentino, C., & Cumsille, B. (2016). El desafío del desarrollo de habilidades en América Latina. Un diagnóstico de los problemas y soluciones de política pública. Washintong: Banco de Desarrollo de América Latina.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Martinez Roca.

Fuente, J. d., Lopez, M., Zapata, L., Martinez - Vicente, J. M., Mariano, M., Solinas, G., & Fadda, S. (2014). Competencia para estudiar y aprender en contextos estresantes: Fundamentos de la utilidad e-afrontamiento del estrés académico. *Education & Psychology*, 34, 717-746

Fuster, D. (2018). Investigación cualitativa: Método fenomenológico y hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7, 201-229

Galvez, D., Martinez, A., & Martinez, F. (2015). Estrés. *ContactoS,* 97, 50-54.

Giraldo, 2019

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2004). Inteligencia emocional. Porqué es más importante que el cociente intelectual. Vergara.

Goleman, D. (2009). Inteligencia ecologica. Buenos Aires: Editorial Vergara.

González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo,* 9(25)

Gutierrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Med,* 24, 7-17.

Herrera, M. A. (2006). Consideraciones para el diseño didáctico de ambientes virtuales de aprendizaje: Una propuesta basada en las funciones cognitivas del aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación,* 2, 38.

La República. (18 de junio de 2022). Clases presenciales 2022: universidades que anunciaron el retorno y sus fechas de inicio. *La República*.

Lang, P. (1995). The Emotion Probe: Studies of Motivation and Attention. *American Psychologist,* 50, 372-385.

Latorre, M. & Seco,C (2013) *Estrategias y técnicas metodológicas.* Lima.

Legaz, I., & Luna, A. (Febrero, 2014). E*xperiencia de innovación educativa con "Brainstorming" en la Universidad de Murcia.* Ponencia presentada en II Congreso Internacional de Innovación Docente. Recuperado el 20 de febrero, 2014 de https://repositorio.upct.es/bitstream/handle/10317/4016/c019_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Londoño, A. & Villegas, M (2017). Trastornos mentales y rendimiento académico en estudiantes universitarios, *Poiésis*, (33), 139-145.

Luy - Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones. 7, 353 - 383*

Maluenda, J., Moraga, F., & Diaz, A. (2019). El Rol del estudiante en el fenómeno del Compromiso Académico en Educación Superior. *Wimblu, Rev. Estud. de Psic. y Cienc. Soc. UCR*, 14, 81-94.

Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid - 19. *Revista ConCiencia EPG*, 5, 83-97

Maslow, A. (1962). Toward a Psychology of Being. Vand Nostrand.

Matus, O., & Gutierrez, A. (2015). Habilidades Blandas: Una ventaja competitiva en la. *GINT Journal of Industrial Neo-Technologies*, 32-40.

Medrano, A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentin. *Universitas psychologica*, 13, 1345-1356.

Misas, G. (2004). La educación superior en Colombia: análisis y estrategias para su desarrollo. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Muñoz, F. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Montes de Oca, & Machado, E. (2011). Estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje en la Educación Superior. *Rev Hum Med*, 11, 475-488.

Naranjo, M. L. (2006). El autoconcepto positivo; Un objetivo de la orientación y la educación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 6, 2-30.

Nuñez, L. (2008). Pedagogía emocional: Una experiencia de formación en competencias emocionales en el contexto universitario. *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 65-80.

Ñeco, M. (2021). El rol del maestro en un esquema pedagógico constructivista. *Publicaciones sistema Universitario SUAGM*.

Oliva, P. (2013). *Las habilidades Sociales como moduladoras del Estrés Laboral en el ejercicio profesional de la Fisioterapia: un estudio comparativo entre profesionales y alumnos de la provincia de Cádiz.* (Tesis doctoral). Recuperada de Dialnet. https://rodin.uca.es/handle/10498/15209

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico.* (Tesis doctoral) Recuperada de Riuma. file:///C:/Users/Hp/Downloads/TD_PACHECO_CASTILLO_Josue.pdf

Palomares, A. (2011). El modelo docente universitario y el uso de nuevas metodologías en la enseñanza, aprendizaje y evaluación. *Revista de educación, 355*, 591-604.

Peña, J. (2000). Dos aproximaciones para el análisis de la influencia de los medios en la opinión pública: Las teorías sobre la persuasión y la Semiótica. *Revista MAD*, 2.

Pérez, A. y. Rodríguez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 175 - 195.

Pérez, V. M. O. (2011). La empatía en la educación: estudio de una muestra de alumnos universitarios. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(4), 174.

Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.* (Tesis de maestría). Recuperada de UNSA de https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/afafb089-e696-445c-b178-667849969b9d/content

Pinedo, R., Cañas, M., García, N., & García, N. (2019). Capacidad metacognitiva en docentes y futuros docentes de enseñanza no universitaria. *Revista de psicología y educación,* 14, 74-86.

Plataforma digital única del Estado Peruano. (27 de octubre de 2022). Obtenido de https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/664735-gobierno-oficializa-fin-del-estado-de-emergencia-por-la-covid-19

Rodriguez, A., Gonzales, J., & Rodriguez, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*. 4, 176 - 185.

Rodriguez, T. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur, 3*, 55-70

Rojas, G. (2011). Uso adecuado de estrategias metodológicas en el aula. *Investigación Educativa*, 27, 182- 187.

Romero, K. (2018). Empatía y síndrome de desgaste profesional (burnout) en docentes de educación básica regular. (*Tesis de maestría) Recuperada de Minedu de https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/2321/2011_Rojas_Uso%20adecuado%20de%20estrategias%20metodol%c3%b3gicas%20en%20el%20aula.pdf?sequence=1&isAllowed=y*

Sanchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Rev. Digit. Invest. Docencia Univ,* 13, 102 - 122.

Sanchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*. N°2.

Sánchez, M. (2021). ¿Pérdida de aprendizaje o ganancia vital?: Los efectos de la pandemia en el aprendizaje. Investigación en educación médica. *Investigación en educación médica,* 10, 5-8.

Santamaría, J. S. (2013). Paradigmas de investigación educativa: De las leyes subyacentes a la modernidad reflexiva. *Entelequia*. 16, 91-102.

Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa.* México: Pearson.

Silva, M., Lopez, J., & Meza, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia,* 28, 75-83

Suarez, N., & Diaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública,* 17, 300-313.

Talanquer, V. (2015). La importancia de la evaluación formativa. *Educación química*, 26, 177-179

Tobón, S. (2013). *Los proyectos formativos: Transversalidad desarrollo de competencias para la sociedad del conocimiento.* México: Instituto CIFE.

Tonon, G. (2012). Reflexiones latinoamericanas sobre la investigación cualitativa. Argentina: Universidad Nacional de La Matanza.

UNICEF. (21 de Agosto de 2021). *UNICEF*. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/historias/lo-que-necesitas-saber-sobre-la-variante-delta

Universidad Complutense. (2009). Diccionario crítico de Ciencias sociales. Madrid: Plaza y Valdés.

Unzueta, S. (2011). Algunos aportes de la psicología y el paradigma socio crítico a una educación comunitaria crítica y reflexiva. *Revista Integra educativa*, 4, 105-139

Vallejo, A. (2020). El papel del docente universitario en la formación de estudiantes investigadores desde la etapa inicial. *Educación médica superior*, 34 (2)

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia. *Educación*, 33, 155-165

Velasquez, A. (2017). Aprendizaje colaborativo y desempeño laboral. *Education in The Knowledge Society (EKS)*, 18, 53-73

Vidal, J., Muntaner, M. & Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de Educación, 22, 181-195*

Vital Carrillo, M. (2015). La investigación en los procesos de enseñanza aprendizaje. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, 4, 3(6).

Zapico, M., Lahiton, J., Martinez, M., Zapico, M.(2021). Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis. *Campo universitario*, 2, 1-22

Anexos

Anexo 1. Matriz metodológica

<table>
<tr><td colspan="12">Título: Propuesta de estrategia metodológica para el abordaje del estrés académico en estudiantes de Administración de Empresas en una universidad privada de Lima.</td></tr>
<tr><td>Problema principal de investigación</td><td>Preguntas científicas especificas</td><td>Objetivo general</td><td>Objetivos específicos</td><td>Categorías</td><td>Subcategorías</td><td>Método Teórico</td><td>Técnicas</td><td>Instrumentos</td><td>Población y muestra</td><td>Unidad de análisis</td><td>Metodología</td></tr>
<tr><td rowspan="6">¿Cómo contribuir a la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?</td><td rowspan="3">¿Cuál es el estado actual del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?</td><td rowspan="6">Proponer una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.</td><td rowspan="3">Diagnosticar el estado actual del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.</td><td rowspan="6">Estrés académico

Entendemos por estrés académico al proceso de carácter psicológico que aparece producto de los requerimientos y exigencias del entorno académico universitario en los estudiantes. Este efecto se genera producto de las demandas con las que el individuo no puede lidiar, creando en él efectos y síntomas que le generarán un desequilibrio en su sistema mental y orgánico, pudiendo estabilizarse a través de estrategias y métodos en un plazo y actuar determinado (Orlandini, 1999, citado por Barraza, 2019).</td><td>Respuesta fisiológica</td><td rowspan="3">Método de análisis y síntesis</td><td>Entrevista semi-estructurada</td><td>Guía de entrevista</td><td rowspan="3">3 docente de la asignatura de Legislación empresarial y laboral</td><td>Docentes de Legislación empresarial y laboral</td><td rowspan="6">Paradigma: Sociocrítico

Enfoque: Cualitativo

Tipo: Aplicada

Diseño:

Fenomenológico</td></tr>
<tr><td>Respuesta cognitiva</td></tr>
<tr><td>Respuesta emocional</td><td>Encuesta</td><td>Cuestionario</td><td rowspan="4">96 estudiantes del sexto ciclo del curso de Legislación empresarial y laboral

Guía de expertos

Fuentes científicas digitales</td><td>Estudiantes de Legislación empresarial y laboral</td></tr>
<tr><td rowspan="3">¿Cuáles son las perspectivas teóricas que sustenta una estrategia metodológica para contribuir a la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima?</td><td rowspan="3">Sistematizar la perspectiva teórica que sustenta una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.</td><td rowspan="3">Respuesta comportamental</td><td>Análisis – síntesis</td><td>Encuesta</td><td>Cuestionario</td><td>Fuentes científicas digitales</td></tr>
<tr><td>Inducción - deducción</td><td>Encuesta</td><td>Cuestionario</td><td>Bibliografía</td></tr>
</table>

	¿Cuáles son los criterios teóricos, metodológicos y prácticos que se tendrán en cuenta en la modelación de una estrategia metodológica para contribuir a la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?		Determinar los criterios teóricos, metodológicos y prácticos a tomar en cuenta en la modelación de una estrategia metodológica para contribuir a la regulación del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.	Estrategia metodológica La estrategia metodológica se orienta a mejorar la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual está condicionado por la preparación teórica y didáctica que requiere el docente para conducir el aprendizaje desde una perspectiva problematizadora, dialógica y reflexiva en la que los estudiantes son conscientes de las transformaciones que alcanzan en las formas de pensar, sentir, y hacer (Velásquez, 2014, p. 18).	Proceso enseñanza - aprendizaje	Modelación	Encuesta	Cuestionario		Bibliografía	
					Rol del docente	Modelación	Encuesta	Cuestionario al estudiante		Documentos	
					Rol del estudiante	Modelación	Encuesta	Cuestionario al estudiante			
	¿Cómo validar la efectividad de la estrategia metodológica modelada para contribuir a la regulación del estrés académico de los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima?		Validar, a través del juicio de expertos, la efectividad de la propuesta de estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas una universidad privada de Lima.								

Anexo 2. Matriz de categorización

Problema de investigación o pregunta científica	Objetivo principal	Categorías principales	Subcategorías apriorísticas por categoría principal	Indicadores por subcategoría	Cuestionario	Guía de Entrevista para docentes (3)
¿Cómo contribuir a la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima?	Proponer una estrategia metodológica para la regulación del estrés académico en los estudiantes de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima.	**Estrés académico** Entendemos por estrés académico al proceso de carácter psicológico que aparece producto de los requerimientos y exigencias del entorno académico universitario en los estudiantes. Este efecto se genera producto de las demandas con las que el individuo no puede lidiar, creando en él efectos y síntomas que le generarán un desequilibrio en su sistema mental y orgánico, pudiendo estabilizarse a través de estrategias y métodos en un plazo y actuar determinado (Orlandini, 1999, citado por Barraza, 2019).	**Respuesta fisiológica.** "Conjunto de alteraciones en el funcionamiento basal del organismo, que fuerzan su estado fisiológico, más allá de uno normal en reposo. El estrés actúa causando una reacción de lucha-huida que se manifiesta en el cuerpo como alteraciones que afectan la salud del individuo". (Ballesteros, 2014)	1. Siente fatiga crónica en todo momento.	1. Me siento cansado durante el día, incluso si no realizo muchas actividades académicas.	¿De qué manera suele afrontar los problemas de estrés que han presentado los estudiantes durante la pandemia en las clases virtuales?
				2. Desarrolla cefaleas durante las actividades.	2. Tengo dolores de cabeza o episodios migrañosos al realizar trabajos, exámenes, actividades en equipo, etc.	
				3. Siente inquietud o nerviosismo sin aparente razón.	3. Me muerdo las uñas cuando me encuentro frente a una actividad que me genera exigencia académica.	¿Usted suele generar un ambiente de empatía con sus estudiantes Explique con ejemplos.
					4. Cuando me llamaban a participar me palpita el corazón, siento temblores.	
				4. Sufre enfermedades o alergia con frecuencia durante o posterior a situaciones estresantes.	5. Durante o después de una actividad académica estresante me sentía indispuesto, me aislaba o sentía desgano generalizado.	
				5. Ha desarrollado trastornos en el sueño en los últimos meses.	6. No podía dormir por insomnio o me despierto en la madrugada sin razón.	
			Respuesta cognitiva. "Procesos no observables que involucran funciones complejas del pensamiento, tales como: percepción, memoria, lenguaje, formación de conceptos y solución de problemas" (Escobedo, 1993)	6. Presenta problemas de concentración cuando estudia.	7. Me distraigo o pierdo interés por temas académicos que antes me interesaban.	¿Usted considera que los estudiantes se han adaptado rápidamente al método de enseñanza virtual o semipresencial sin generarles estrés? ¿Cuál sería la causa principal?
				7. Presenta problemas de memoria durante clases.	8. He experimentado lagunas mentales y olvidos repentinos de temas rutinarios o aprendidos.	

				8. Muestra dificultades en la toma de decisiones durante su actividad académica.	9. Me tomo más tiempo de lo acostumbrado en tomar una decisión.	
			Respuesta emocional. "Estado de predisposición para la acción a partir de la activación de uno de los dos sistemas motivacionales primarios, el apetitivo o el defensivo, lo cual se asocia con conductas de aproximación/consumatorias o de escape/ evitación respectivamente, lo que convierte a la emoción en un estado de preparación para el comportamiento" (Lang, 1995).	9. Tiene tendencia a sentir tristeza o desgano por realizar actividades académicas	10. He experimentado sentimientos de tristeza y/o desgano en clases.	¿Consideraría que los estudiantes han tenido más problemas en continuar con sus estudios? ¿Por qué?
				10. Experimenta sensaciones de ansiedad, angustia o desesperación antes o durante una actividad de aprendizaje.	11. Tengo pensamientos negativos y fatídicos sobre mi futuro profesional.	
					12. Me molesto rápidamente por situaciones que no lo ameritan.	
					13. No prefiero compartir mi tiempo con otras personas.	
			Respuesta comportamental. "Son todas las actividades expresadas físicamente por el ser humano y todos sus procesos mentales manifestados por medio de expresiones orales como los sentimientos y los pensamientos, que un individuo manifiesta cuando se encuentra en una situación social en particular. Casi todos nuestros comportamientos conscientes son motivados, es decir que buscan satisfacer un deseo, el cual es la manifestación sentida de una necesidad" (Cobo, 2023).	11. Se siente irritable constantemente.	14. La presentación de productos o actividades académicas encomendadas se me han retrasado o no las hacía	¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencionar ejemplos
					15. No asisto a clases en ocasiones o llego tarde.	
		Estrategia metodológica	**Proceso enseñanza – aprendizaje.** "Orientado a que el alumno tome conciencia de	15. Manejo en el uso de	16. Participo de clases virtuales en las que se aplican métodos	Desde su experiencia docente, ¿cuál es la dificultad o carencia de la institución en la

		La estrategia metodológica se orienta a mejorar la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual está condicionado por la preparación teórica y didáctica que requiere el docente para conducir el aprendizaje desde una perspectiva problematizadora, dialógica y reflexiva en la que los estudiantes son conscientes de las transformaciones que alcanzan en las formas de pensar, sentir, y hacer. (Velásquez, 2014, p. 18)	lo importancia de su aprendizaje, y que sea capaz de tomar decisiones pertinentes para llevar a cabo de manera eficiente sus actividades de aprendizaje mediante las diferentes herramientas de investigación. (Vital, 2015)	métodos, recursos y materiales durante las clases virtuales.	didácticos para hacerlas más amenas y comprensibles desde el principio.	que labora que obstaculiza el apoyo del manejo del estrés académico?
				16. Realiza un trabajo basado en competencias	17. Las actividades realizadas están orientadas al desarrollo de competencias académicas, pero también emocionales.	
			Rol del docente. "Formar buenos ciudadanos constituye una responsabilidad social de las IES. Tanto la educación como derecho, como los planteamientos de la "educación para todos", constituyen asideros para hablar de calidad educativa, calidad de vida y construcción de sociedades justas y solidarias" (Vallejo, 2020)	17. Comunica los campos temáticos con asertividad	18. El docente reconoce que el estrés que podían generar sus cursos y es asertivo en sus expresiones.	¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?
				18. Realiza las actividades orientadas al desarrollo real del educando	19. El docente orienta las actividades para abordar las emociones generadas producto de la pandemia.	8. ¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?
					20. En el curso se tocaban temas relacionados con el estrés académico y su regulación.	¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? Menciónelas.
			Rol del estudiante. "Responsable de su aprendizaje, es autónomo en su proceso de aprendizaje; su deseo de aprender debe llevarlo a autoformarse, la capacidad de autogestión lo debe instar a buscar herramientas y estrategias de aprendizaje de acuerdo a su habilidad y a su estilo de aprendizaje; la actitud comunicativa es un hilo conductor para el trabajo en equipo, debe ser también, flexible para adaptarse a distintos escenarios educativos" (Durán, García, & Rosado, 2021)	19. Participa con un rol activo en las actividades de aprendizaje.	21. El curso también me ayuda a conocer sobre el estrés académico y sobre su regulación.	¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?
				20. Logra generarse un autoconocimiento a través de su propia investigación.	22. Se me comparte información que me permite autorregular emociones como el estrés en la universidad.	
				21. Hace posible generarse autorregulación con la aplicación de métodos o estrategias de relajación.		

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID - 19

En la presente encuesta se desea recolectar información acerca del estrés académico experimentado durante las sesiones académicas recibidas en el contexto de pandemia Covid – 19, que brindará el estudiante de educación superior mediante diversos ítems.

Se le pide que se sirva a completar la siguiente encuesta con toda transparencia marcando con una (X) siendo la valoración 1 la menor y 5 la mayor. Agradeciendo de antemano su participación en la presente investigación

SEXO: _____ EDAD: _____ LUGAR DE RESIDENCIA: _____

Escala de medición

En una escala del (1) al (5) donde (1) es "Totalmente de acuerdo", (2) es "En desacuerdo" (3) es "Ni acuerdo ni en desacuerdo, (4) es "De acuerdo" y (5) es "Totalmente de acuerdo", señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones:

1	2	3	4	5
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

DIMENSIONES	ITEMS	1	2	3	4	5
Respuesta fisiológica	1. Me siento cansado durante el día, incluso si no realizo muchas actividades académicas.					
	2. Tengo dolores de cabeza o episodios migrañosos al realizar trabajos, exámenes, actividades en equipo, etc.					
	3. Me muerdo las uñas cuando me encuentro frente a una actividad que me genera exigencia académica.					
	4. Cuando me llamaban a participar me palpita el corazón, siento temblores					
	5. Durante o después de una actividad académica estresante me sentía indispuesto, me aislaba o sentía desgano generalizado.					
	6. No podía dormir por insomnio o me despierto en la madrugada sin razón.					
Respuesta cognitiva.	7. Me distraigo o pierdo interés por temas académicos que antes me interesaban.					
	8. He experimentado lagunas mentales y olvidos repentinos de temas rutinarios o aprendidos.					
	9. Me tomo más tiempo de lo acostumbrado en tomar una decisión.					

Respuesta emocional	10. Durante las clases en la pandemia, he experimentado sentimientos de tristeza y/o desgano en clases.					
	11. Tengo pensamientos negativos y fatídicos sobre mi futuro profesional.					
	12. Me molesto rápidamente por situaciones que no lo ameritan.					
	13. No prefiero compartir mi tiempo con otras personas.					
Respuesta comportamental	14. La presentación de productos o actividades académicas encomendadas se me han retrasado o no las hacía.					
	15. No asisto a clases en ocasiones o llego tarde.					
Estrategia metodológica del proceso de la sesión de enseñanza – aprendizaje.	16. Participo de clases virtuales en las que se aplican métodos didácticos para hacerlas más amenas y comprensibles desde el principio.					
	17. Las actividades realizadas están orientadas al desarrollo de competencias académicas y personales.					
Rol del docente.	18. El docente reconoce que el estrés que podían generar sus cursos y es asertivo en sus expresiones.					
	19. El docente orienta las actividades para abordar las emociones generadas producto de la pandemia.					
	20. En el curso se tocaban temas relacionados con el estrés académico y su regulación.					
Rol del estudiante	21. El curso también me ayuda a conocer sobre el estrés académico y sobre su regulación.					
	22. Se me comparte información que me permite autorregular emociones como el estrés en la universidad.					

Entrevista semiestructurada a docentes

Nombre del entrevistado: _____

Lugar de nacimiento del entrevistado: _____

Centro de labores del entrevistado: _____

Edad del entrevistado: _____

Institución del entrevistado: _____

Hora de inicio de la entrevista: _____

Hora de fin de la entrevista: _____

Lugar de entrevista: _____

TEMA: ESTRÉS ACADÉMICO EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID - 19

I. SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO:

1. ¿De qué manera suele afrontar los problemas de estrés que han presentado los estudiantes durante la pandemia durante las clases virtuales?

2. ¿Usted suele generar un ambiente de empatía con sus estudiantes? Explique con ejemplos.

3. ¿Usted considera que los estudiantes se han adaptado rápidamente al método de enseñanza virtual o semipresencial sin generarles estrés? ¿Por qué?

4. ¿Consideraría que los estudiantes han tenido más problemas en continuar con sus estudios? ¿Cuál sería la causa principal?

5. ¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos

II. SOBRE ESTRATEGIA METODOLÓGICA:

1. Desde su experiencia como docente, ¿Cuál es la dificultad o carencia de la institución en la que labora que obstaculiza el apoyo en el manejo del estrés académico del estudiante?

2. ¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?

3. ¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?

4. ¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? Menciónelas.

5. ¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?

Anexo 4. Codificación de entrevistas a docentes

Entrevistado 1: Docente 1

Preguntas	Respuestas	Códigos (microcategorías)
1. ¿Ha notado fatiga crónica en sus estudiantes? ¿Cómo lo ha afrontado?	Sí, se agrupaban varios cursos y se cansaban. Estar frente a la computadora los cansaba. Se sentían hasta hartos porque sus compañeros no trabajaban, a veces no trabajaban, digamos de 5 y solo trabajaba 1. Lo que pasa es que si no trabajaban te bajaban la calificación. El cuarto factor eran los problemas familiares, el Covid, la muerte o la enfermedad de alguno de ellos (…) y era la época en donde no había vacunas, estábamos confinados y había el temor de que nos enfermemos o pueda pasar algo y eso generó más estrés (…). Me pasó que había gente que laboraba. Me acuerdo que una alumna laboraba, muy atenta, estoy hablando de julio, agosto porque algunas actividades podrán realizarse a puertas cerradas, pero ella si podía estar adentro y se estresaba por eso. Su detonante fue que su mamá se enfermó y ella también. Había un alumno que era demasiado responsable, no presentó trabajos, se estresó porque le dio una impotencia no poder cumplir al ser muy perfeccionista, me llamó su tío y me	• A través de expresiones sobre saturación en la cantidad de cursos • Mencionan la fatiga visual • Se demuestra falta de compromiso de estudiantes que son compañeros de equipo • Por el temor constante a sacar bajas calificaciones • Por lidiar problemas familiares asociados a las consecuencias de la pandemia • Soportar las consecuencias del padecimiento de Covid – 19 de ellos o de algún familiar • Cansancio por la incertidumbre permanente acerca de la pandemia • Temor al futuro • Por el aislamiento alargado

	confiesa que su sobrino tenía una enfermedad mental. Me parece que el chico sufría de depresión. Era como que son muy jóvenes, ósea, algunos tienen 16, 17 y como yo no los veía, a veces, yo pensaba que estaba tratando con gente mayor, ósea con gente que tenía 20,21 y, ósea, olvidaba, me imagino que era gente que estaba en el segundo ciclo, eh… tal vez porque yo parto de otra generación donde entrabas a la universidad a los 20,21,22, pero ellos son bastante niños, digamos no? Adolescentes, jóvenes.	• Por la constante frustración por no lograr de metas académicas • Debido a que sobrellevaron enfermedades personales sufridas desde antes de la pandemia • Producto de la edad que atravesaban los estudiantes menores de edad o muy jóvenes
2. ¿Qué cambios físicos ha notado en sus estudiantes durante las clases virtuales?	A veces, se notaba cierta ansiedad. Les daba ansiedad que sus compañeros no trabajen, Les daba ansiedad no saber, no conocían a la otra persona, ni siquiera sabían cómo era su cara, no tenían ninguna socialización y eso se originó en la pandemia. Era también la falta de sueño.	• Nerviosismo • Fastidio por poca socialización. • Falta de sueño

3. En el proceso de adaptación a las clases virtuales ¿Qué cambios a nivel cognitivo observó en sus estudiantes? ¿Puede indicarme a través de qué notó esto?	Yo decía muchas cosas y parecía que no me hacían caso. Yo dije de repente estoy fallando en el aspecto virtual, pero preguntándoles a otras personas me decían: No, lo que pasa es que les puede aburrir la clase o de repente se conectaban y hacían cosas, ósea no escuchaban la clase. Un alumno me dijo hace poco que cuando entraba a las clases virtuales que lo que hacía era ver videos, según él estaba atento porque escuchaba al profesor, ósea no había concentración. Otras veces había tres cursos y el mío era el tercero, entonces llegaban cansados. A veces tenía curso a las 7 a.m. imagino que se despertaban y atendían desde su casa y no prestaban atención. Al principio, los alumnos sí preguntaban como que el micro les dio la oportunidad de hablar, pero después adoptaron la posición, y eso es en todos, de no hablar. Creo que era el cansancio.	• Desatención • Aburrimiento • Distracción • Distracción por entornos virtuales • Cansancio por muchas horas de clases virtuales
4. ¿Consideraría que el factor emocional ha sido un problema para continuar con los estudios? Conoce alguna situación que pueda contar.	Ha habido falta de conexión. pensamos que todos tienen las mismas condiciones sociales y no ocurre eso. Había docentes que eran mayores y bueno. No digo que	• Sensación de no poder continuar con los estudios por conectividad.

	sea la edad, sino que es la predisposición a no adaptarse. Es como que no quieren aprender, “se cierran”, Eso puede generar que el estudiante se desmotive y se retire. Un alumno estaba bastante atrasado, le faltaban 3 cursos y los estaba llevando jalados del ciclo pasado y era el chico que se estresaba mucho y con la virtualidad peor. Había otro chico que era TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). Digamos que cuando hay enfermedades mentales con cuestiones emocionales fuertes ya escapa de sus manos. La soledad, no puedes comunicarte, la cuestión emocional, la depresión, el encierro y el asilamiento le chocó a mucha gente. No poder comunicarse con personas con las que antes podía hablar, el no salir, cada uno tenía sus problemas y casi abandona el curso. Otro caso de otra alumna me escribió diciéndome que en el sílabo yo había puesto que si no daba los controles estaba desaprobada, pero también pongo que si justifica adecuadamente que siga. Me respondió diciéndome que ningún profesor le había respondido comprendiéndole. Me dijo que le había escrito a otro profesor y nunca le contestó, otro le dijo que ese no era su problema y como que se sentía muy decepcionada de todo ello. Me enteré de un buen alumno que había llevado curso conmigo y me sorprendió que estaba anhelante de	• Sensación de no poder continuar con estudios por problemas económicos • Indisposición y falta de adaptación a la virtualidad de parte de algunos docentes. • Trastornos psicológicos previos a la pandemia • Sensación constante de soledad • Aislamiento por las normas establecidas en la pandemia • Depresión por padecimiento previo a la pandemia • Incomunicación por la falta de contacto físico. • Sensación de incumplimiento al no alcanzar metas • Deseo de ser comprendido por los profesores • Sensación de abandono por parte de los profesores • Decepción del sistema educativo • Desequilibrios emocionales por factores asociados a la edad (rompimientos amorosos)

	su ruptura amorosa de un par de años y era como que todo se le juntaba.	
5. ¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	Valorar mucho el esfuerzo. Se premia, digamos el esfuerzo, ósea no se regala nota, pero digamos el alumno saca baja nota y ves el esfuerzo que hace entonces, aliéntalo. Puedo concluir que uno, es escucharlos, luego darles una solución y motivarlos.	• Valoración del esfuerzo • Escucha al estudiante que lo requiera • Motivación al estudiante que está mostrando desniveles académicos • Proveerles soluciones a los problemas académicos.
6. ¿Durante sus clases qué tipo de emociones ha observado en sus estudiantes?	Justamente yo iniciaba el ciclo con ese tema para que conozcan un poco qué es lo que les estaba ocurriendo porque el primer semestre me di cuenta que mucha gente se estresaba, sufría de depresión y ansiedad y a veces no sabían porque es normal no saber. No saben por qué tienen un desgano generalizado, ¿no? Sientes una presión en el pecho. A veces, ni siquiera saben porque es todo eso. No se dan cuenta que están sufriendo de depresión, ansiedad o TLP y hay mucha vergüenza porque pueden pensar que los pueden tildar de locos o engreídos – Se sienten estigmatizados por la sociedad. Creo que las dos primeras semanas creo que no llegaron a adaptarse. Creo que fue un proceso incluso para el docente. Al principio era como que todo que… es que siempre había la esperanza de volver a clases ese semestre. Pero si les costó adaptarse a gente que	• Estrés • Depresión • Ansiedad • Miedo a lo desconocido • Desgano generalizado • Desconocimiento de sus emociones • Miedo a expresar sus emociones • Miedo a la estigmatización si tenían trastornos personales. • Sentimiento de desvalorización de sus emociones • Falta de adaptación • Desesperanza de volver a la normalidad • Deseo de vivir la vida universitaria • Estudiantes menores de edad o muy jóvenes que no tiene mucha

	nunca conocieron, que solo conocían por Whatsapp, por ejemplo. Extrañaban ir, vivir la vida universitaria, la socialización	experiencia al lidiar con problemas que se presentan en la vida.
7. ¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	Creo que estarían a la deriva, estarían mal, creo que el apoyo asistencial ha sido necesario. Si las universidades no le hubieran puesto atención se hubiesen agudizado mucho los problemas, de repente abandonar la universidad porque mucha gente abandonó la universidad. Bajó muchísimo el alumnado. Hubo mucha deserción.	• Pérdida de rumbo • Agudización de los problemas académicos • Deserción
8. ¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?	De repente como una charla al inicio, a mitad de ciclo y al final.	• Si se pueden dar charlas a lo largo del ciclo académico.
9. ¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? ¿Cuáles crees que deberían usarse por otros maestros?	En el salón trato de tener mucha empatía porque también los alumnos me llenan de vitalidad, ósea se presentan muchos casos en los que yo me puedo identificar con ellos, ósea yo también he pasado ese estrés y trato de ser empático en ese aspecto.	• Empatía con el estudiante • Compartir experiencias personas respecto a los problemas que presentan los estudiantes
10. ¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	Había charlas motivacionales por los psicólogos.	• Charlas motivacionales realizadas por psicólogos de la institución.

Entrevistado 2: Docente 2

Preguntas	Respuestas	Códigos (microcategorías)
1. ¿Ha notado fatiga crónica en sus estudiantes? ¿Cómo lo ha afrontado?	Por la clase invertida en la que el estudiante tenía que investigar antes de la clase porque los jóvenes estaban acostumbrados a que el profesor desarrolle ahí su contenido. Algunos se conectaban desde el carro, se notaba que estaban en un transporte público. Se conectaban a la clase y habían estado conectados hace 20 min. al trabajo.	• Debido a lo exige el método de la clase invertida de lectura previa. • Por la necesidad de conectarse a la clase, incluso a veces desde lugares inapropiados para escucharla. • Necesidad de trabajar antes de la clase.
2. ¿Qué cambios físicos ha notado en sus estudiantes durante las clases virtuales? (Alergias, trastorno de sueño, inquietud, nerviosismo)	El alumno daba su opinión, pero no se podía ver su expresión. Tampoco había espacio para conversar con el profesor.	• La clase virtual no permite observar estos aspectos. .
3. En el proceso de adaptación a las clases virtuales ¿Qué cambios a nivel cognitivo observó en sus estudiantes? ¿Puede indicarme a través de qué notó esto?	No podíamos ser tan estrictos porque la situación era complicada. Los niveles de aprobación después se incrementaron porque hubo todas esas consideraciones. No les convencía el tema virtual.	• Los docentes flexibilizaron su proceso de enseñanza frente a la problemática de salud del contexto. • El proceso de adaptación a las clases virtuales no era del agrado de los estudiantes.
4. ¿Consideraría que el factor emocional ha sido un problema para continuar con los estudios? Conoce alguna situación que pueda contar.	De hecho, en ese primer semestre la deserción fue fuerte, inclusive recuerdo ya el semestre estaba	• Se vio reflejado en una marcada deserción estudiantil. • Falta de adaptación al sistema virtual

	organizado y muchos colegas tuvieron que salir porque comenzaron a cerrar grupos porque no había tantos alumnos, los salines se comenzaron a cerrar, se fusionaban los grupos, había 4 quedaron 2. Algunos alumnos como que nos les "cuadró" mucho el tema y hasta no continuaron por un semestre, pero luego cuando vieron que este tema iba a continuar se volvieron a matricular de manera virtual en el siguiente Por un lado, los niveles de conectividad que tenemos en el país son bien complicados. Muchos jóvenes trabajan y estudian, ellos mismo se costean los estudios, parte al menos de los estudios. Se vieron afectados porque muchas empresas cerraron y perdieron sus operaciones. Eso nomás ya les daba mucho estrés porque de repente no tenían los medios para continuar estudiando y tenían que buscar el tema del trabajo para solventarse los estudios. Inclusive por esa razón muchos jóvenes hasta se iban de repente a algunas otras zonas en donde tenían familia en el interior del país y donde de repente les daban un poco más de apoyo, pero el tema era que la conectividad no la tenían tan buena	• Preocupación por pérdida de trabajo y dificultades económicas que debían asumir para pagar sus estudios y mantener sus hogares derivando en estrés. • Sensación de dificultad por encontrarse en lugares sin conectividad.

5. ¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	Antes de la clase, podíamos colgar un video de Youtube que hable sobre el tema que vamos a tratar. Luego, en el momento que comenzaba la clase hacíamos un pequeño repaso de la clase anterior, cosa que si algún estudiante no se había podido conectar. Yo he recurrido a crear un grupo de Whatsapp con todos los estudiantes del salón. Pero también yo les decía, porsiacaso si ustedes tuvieran alguna situación, alguna complicación de algún tipo, me pueden escribir de manera particular porque tienen mi número me puedes escribir al Whatsapp de manera particular y definitivamente, ahí también no muchos me escribían, me decían "Profesor, he tenido este problema. Ha fallecido un familiar. No voy a poder entrar hoy día" o de repente se me fue la luz (risas) por mi casa o no tengo Internet o he tenido alguna complicación, "profesor, estoy saliendo del trabajo. Voy a llegar más tarde a clases".	• Uso de videos Youtube según el tema a tratar. • Repaso de las clases anteriores (feedback, retroalimentación) • Creación de grupos WhatsApp para consultas académicas. • Comunicación personal a través de WhatsApp para temas personales. .
6. ¿Durante sus clases qué tipo de emociones ha observado en sus estudiantes?	Aquí, prácticamente la adaptación al cambio, la actitud de adaptación al cambio es muy importante. Los más jóvenes que están un poco más nativos digitales o que tiene más familiaridad con el celular o con la tecnología como que se han podido adaptar un poquito más rápido y también de alguna manera,	• Falta de adaptación al cambio • Sensación de imposibilidad momentánea a herramientas digitales de carácter académico. • Responsabilidad para otras actividades de carácter familiar o laboral en estudiantes mayores • Desesperación por ayudar a un familiar enfermo de Covid – 19

	no es que necesariamente, no porque sean más chiquillos o más jóvenes, claro manejan el Whatsapp, el Tik Tok, Youtube; pero a ver que usen un Excel para hacer algún tema o que utilicen el Google Drive para crear un archivo y compartirlo con sus compañeros. Ese tipo de aplicativos, por ejemplo, muchas veces no los manejaban tan bien y poco a poco han ido aprendiendo. Me ha tocado dictar a los primeros ciclos y presentan más inseguridad. Los alumnos que de repente tenían un poquito más de años, de repente 25, 26, que se yo para arriba, que ya están un poquito más trabajando en otras cosas, gente con familia que tienen los tiempos más reducidos, a veces como que también tenían dificultad. Estaban por esos procesos, buscando el oxígeno al abuelito, al tío, al papá; entonces, han sido momentos bien complejos, muy estresantes.	• Los primeros ciclos de la vida universitaria están asociados a inseguridad por la novedad de este nivel educativo.
7. ¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	Creo que debe haber tenido algún impacto positivo de que continúen. De alguna manera ha sido un soporte al estudiante. Las mismas universidades tienen como que un centro de consejería psicológica por si una persona	• Falta de un impacto positivo en el estudiante que le brinde soporte emocional. • La ausencia de Consejería psicológica activa les hubiese privado de la

	tiene un problema o una situación que quiere… entonces podíamos nosotros derivarlos o simplemente los señores estudiantes contactarse con estos centros o estas oficinas y les daban este acompañamiento.	experiencia de acompañamiento permanente.
8. ¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si las reciben desde la institución? ¿Cómo?	Yo creo que sí porque hay estudios sobre esto. Si nos preocupamos por algo no vamos a estar con la mente concentrada para procesar algo, entender algo generando espacios para que puedan aprender.	• A través de la regulación de emociones para una mejor concentración y rendimiento académico.
9. ¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? ¿Cuáles crees que deberían usarse por otros maestros?	Comentar, dar consejos al final. Antes de comenzar la clase se podría dar una reflexión, un mensaje motivador y luego que ya comience la clase. antes de clases podíamos colgar un video Youtube que habla sobre el tema de la clase. siempre hacíamos un pequeño repaso de la clase anterior por si el estudiante no se había podido tenido la conectividad. En las plataformas los videos se cuelgan en el aula virtual, de esta manera los estudiantes podían verlo en otro momento. Hacer trabajos colaborativos, por ejemplo, usaban Padlet, Mindmester, hacía una pequeña dinámica. Sí, tratar de darle ánimo, tratar de no traer más estrés o pesimismo a la clase, más bien tratar de que sea un buen espacio. De repente no puede estar en esta clase, pero puede ver lo grabado después, en la asistencia ser un poquito más flexible o en la	• Consejos al final de la clase • Iniciar la clase con una reflexión o mensaje motivador • Uso de videos YouTube sobre el tema • Repaso de la clase anterior • Clase asincrónica • Trabajos colaborativos con herramientas virtuales • Apoyo emocional (dar ánimos) • Flexibilidad respecto a la asistencia • Flexibilidad en la entrega de trabajos

	entrega del trabajo, no necesariamente todos podían entregar, tal vez unos días después, y eso también se iba considerando	
10. ¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	Creo que debería haber un nivel de autoconocimiento y de autoevaluación y de un nivel de madurez bastante algo para que una persona comience a analizarse para reconocer sus emociones, canalizarla de manera positiva, sobre todo en pandemia para manejar situaciones más complejas.	• Debería apoyar en el autoconocimiento y autoevaluación emocional • Considerar la importancia de la regulación de emociones frente a situaciones complicadas que pongan en riesgo la continuidad de sus estudios. • Necesidad de implementar la enseñanza de canalización de emociones de forma positiva • Enseñanza de afrontamiento de situaciones complejas.

Entrevistado 3: Docente 3

Preguntas	**Respuestas**	**Códigos (micro categorías)**
1. ¿Ha notado fatiga crónica en sus estudiantes? ¿Cómo lo ha afrontado?	Muchos de ellos han trabajado en la pandemia, llegan a su casa y se conectan a la universidad y es más cansado, llegan corriendo y no escuchan la clase completa. Supongamos que la persona vive sola tiene que cocinar, limpiar y esa sobrecarga que no es propia del estudio, sino de la vida misma y los está cargando.	• Debido a la carga laboral que asumen los estudiantes. • Se conectan a clases de forma abrupta después de su jornada laboral. • Seguir asumiendo responsabilidades del hogar en contexto de aislamiento
2. ¿Qué cambios físicos ha notado en sus estudiantes durante las clases virtuales?	Es difícil decir si tienen un trastorno, una alergia o una cosa de ese tipo, pero se evidencia que se preocupan de dos cosas: es que estaban saliendo de	• Padecimiento por Covid – 19 • Estrés por sobrecarga en el horario • Cambios de sueño

	Covid o tenían Covid y el otro es tener menos tiempo para las cosas, han sobrecargado su horario. Sí han tenido cambios de sueño y todo es por la sobrecarga laboral y sobrecarga de estudios. Muchos de ellos empezaron con el sedentarismo, con el poco movimiento, empezaron con la comida rápida.	• Sedentarismo • Mala alimentación
3. En el proceso de adaptación a las clases virtuales ¿Qué cambios a nivel cognitivo observó en sus estudiantes? ¿Puede indicarme a través de qué notó esto?	Lo que he notado es que están metidos en sus casas. En la pandemia en sí, al principio la preocupación de contagio, luego, al sobrecargarse de actividades necesitaban más tiempo para cumplirlas entonces muchos de ellos se van a la noche. Sentarse frente a la pantalla les daba la sensación errónea que al día siguiente puedes pararte en pijama y sentarte frente a ella. Al principio de repente sonaba a juego, a distracción y tranquilidad. Tienden a perder la ilación de las cosas, hay que repetirles, explicarles, hay que hacer un feedback, siempre la retroalimentación porque no lo recuerdan o lo saben a medias.	• Aislamiento • Preocupación • Saturación mental • Agotamiento visual • Percepción falsa al inicio de pandemia sobre mayor cantidad de tiempo • Confusión • Olvido
4. ¿Consideraría que el factor emocional ha sido un problema para continuar con los estudios? Conoce alguna situación que pueda contar.	Lo primero que nos decían era que era muy importante que le ponían mayor puntaje al profesor que sea ameno, que maneje herramientas virtuales porque había profesores que hablaban y hablaban y la mayoría de la población había desertado. Mucha gente se sentía desligada del curso, de la universidad. No había identificación con el curso ni con la universidad, si no se daba esa conexión	• Debido al aburrimiento frente a las clases virtuales • Se daba el cese del estudiantado por no haber un buen manejo de herramientas virtuales de parte de los docentes. • Se generaba una falta de identificación con el curso y/o de la universidad

	simplemente el alumno abandonaba el curso. Al no haber conexión, al sentir que no "pinta", que el profesor ni se acordará cómo se llaman tienden a desconectarse.	• Deserción porque existía un sentimiento de desconexión del curso. • Por la sensación de no importarle al profesor
5. ¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	Muchos tienen estrés cuando este estrés es su compañero de proyecto. Entonces mejor llevarlos a pequeños grupos y que conversen para llegar a un acuerdo. Cuando es el estrés es individual se ha tratado de hacer clases dinámicas, ¡que tenga un Kahoot!, un Jamboard, que sean ellos los hacedores de la clase, de forma que se elimine en un 70% una clase que se dicte de manera vertical, que el que haga la clase sea el alumno para que estés más despierto, más atentos. Tratamos de hablar de diferentes cosas, de reírnos, de llevar un poco las cosas a la broma y esas cosas de alegría que los lleva a conectarse, a reírse un poco, a querer saber de lo que se ríe el resto y es como los despierta un poco, saber que se están perdiendo.	• Ayudarlos a resolver problemas académicos con sus pares • Uso de grupos pequeños • Llegar a acuerdos con los estudiantes • Uso de herramientas digitales lúdicas • Protagonismo del estudiante en la clase. • Trato horizontal • Temática variada dentro de lo que sea posible • Uso del humor • Actitud positiva y alegre
6. ¿Durante sus clases qué tipo de emociones ha observado en sus estudiantes?	El desconcierto, Muchos de ellos tienden a perder rápido la paciencia, quieren todo exacto, quieren todo en su sitio, que todos se les dé y no se dan cuenta que todo es un proceso. Hay una encuesta, si el profesor es una persona muy dura, de la cátedra antigua, al no existir contacto con el alumno están permanentemente callados no se presta para hacer una clase amena. Ellos se sienten solos como es una	• Desconcierto • Impaciencia por resultados rápidos e instrucciones precisas • Timidez y mutismo como reacción al verticalismo, por lo que no participaban en clases o se mantenían conectados sin estar presentes. • Sentimiento de soledad • Sentimiento de abandono

	pantalla y sienten que terminó la hora y terminó la clase tiene que afrontar solos el problema.	
7. ¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	En verdad si no les hablas, no escuchas que ha pasado y pasa que ha desertado la mitad del salón, por eso es necesario que tengan una conexión, un lazo espiritual, un lazo emocional de manera que sientan que los están acompañando en el proceso, aunque se le pueda ver por la cámara	• Se dejaría de frenar la deserción estudiantil
8. ¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?	La estrategia de hablarle, la metodológica, la recreativa, unos de herramientas virtuales, etc. Plataformas, videos, de tal manera que vean cosas diferentes en cada clase, no solo una persona. Si el estudiante se siente escuchado y comprendido, hasta cierto punto siente que va a poder seguir adelante. Varios colegas les dan diferentes apoyos. A veces asesorías fuera de hora, pequeños grupos, se les da apoyo para buscar en plataformas artículos científicos, mientras no sientan apoyo no van a caminar. Muchos cursos se han elaborado para la pandemia de manera secuencial para que el alumno no abandone el curso y el alumno paso a paso pueda ser evaluado de manera lenta.	Sí, a través de estrategias como: • Conversar con el estudiante • Uso de herramientas virtuales • Uso de plataformas por parte de la institución educativa • Dejar en el estudiante la sensación de escucha y comprensión • Incentivar al estudiante de seguir con sus proyectos • Asesorías para el estudiante • Acompañamiento en la búsqueda de artículos científicos • Programación secuencial de actividades académicas • Evaluación formativa y progresiva
9. ¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? ¿Cuáles crees que deberían usarse por otros maestros?	Se les da muchos “tips” como manejar su tiempo de cómo manejar su semana, de manera que secuencializar la semana como si recién estuvieran aprendiendo a diagramar sus	• Apoyo en la programación de los tiempos del estudiante • Secuencialización de actividades de la semana

	tiempos porque fíjate que la virtualidad les ha enseñado otros tiempos diferentes a los de la presencialidad. Es importante que antes de empezar el tema leerlos los logros de la sesión, es leemos lo que va a pasar en las clases. Tenemos que evitar que procrastinen porque el problema del estrés es cuando procrastinan, se forma una bola de nieve que los aplasta. Su cansancio es el normal, pero de tantas actividades, pero si llegado el momento sienten que tienen un apoyo, que alguien les guía el camino, que no los esta dejando, que da gusto tener una clase amena, que entran y se ríen, conversan entre ello es gratificante más allá de algunas cosas contradictorias con el docente, el mal humor de ellos parte y no lleguen al enfrentamiento por estrés. El aula inversa para que ellos sepan los temas con anticipación. Incluso ahora se les escucha qué temas y proyectos tiene el estudiante para que no se repitan, para que sea novedoso con la ayuda del alumno	• Diagramación de horarios haciendo una diferencia con la presencialidad • Hacer que el estudiante conozca los logros de aprendizaje. • Evitar la procrastinación • Brindarles la sensación de que el estudiante está siendo apoyado. • Uso del humor o actitud positiva para reducir los niveles de estrés • Aplicación de aula inversa • Involucrar al estudiante en las propuestas de los temas a debatir en la medida de lo posible.
10. ¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	El formulario que llenan los alumnos es una manera de darle un giro a los profesores y los ayuda mucho. La universidad está comprometida con la salud porque entiende que ha habido un fuerte golpe de deserción que han tratado de sobrellevar.	• Aportes y opiniones de estudiantes para la mejora de la metodología docente. • Institución comprometida con la salud mental para evitar la deserción.

Anexo 5. Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DE LA ENTREVISTA

N°	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	¿De qué manera suele afrontar los problemas de estrés que han presentado los estudiantes durante la pandemia durante las clases virtuales?	x		x		x			
2	¿Usted suele generar un ambiente de empatía con sus estudiantes? Explique con ejemplos.	x		x		x			
3	¿Usted considera que los estudiantes se han adaptado rápidamente al método de enseñanza virtual o semipresencial sin generarles estrés? ¿Por qué?	x		x		x			
4	¿Consideraría que los estudiantes han tenido más problemas en continuar con sus estudios? ¿Cuál sería la causa principal?	x		x		x			
5	¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	x		x		x			
6	Desde su experiencia como docente, ¿Cuál es la dificultad o carencia de la institución en la que labora que obstaculiza el apoyo en el manejo del estrés académico del estudiante?	x		x		x			
7	¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	x		x		x			
8	¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?	x		x		x			
9	¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? Menciónelas.	x		x		x			
10	¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	x		x		x			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DE LA ENTREVISTA:

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es muy interesante la propuesta instrumental

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Edwin Natividad Gabriel Campos	DNI N°	40817384
Dirección domiciliaria	Calle Las Adelfas 715, San Juan de Lurigancho	Teléfono / Celular	962330036
Título profesional / Especialidad	Geógrafo	Firma	
Grado Académico	Magíster		
Metodólogo/ temático	Metodólogo	Lugar y fecha	24/02/2022

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DE LA ENTREVISTA

N°	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	¿De qué manera suele afrontar los problemas de estrés que han presentado los estudiantes durante la pandemia durante las clases virtuales?	x		x		x			
2	¿Usted suele generar un ambiente de empatía con sus estudiantes? Explique con ejemplos.	x		x		x			
3	¿Usted considera que los estudiantes se han adaptado rápidamente al método de enseñanza virtual o semipresencial sin generarles estrés? ¿Por qué?	x		x		x			
4	¿Consideraría que los estudiantes han tenido más problemas en continuar con sus estudios? ¿Cuál sería la causa principal?	x		x		x			
5	¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	x		x		x			
6	Desde su experiencia como docente, ¿Cuál es la dificultad o carencia de la institución en la que labora que obstaculiza el apoyo en el manejo del estrés académico del estudiante?	x		x		x			
7	¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	x		x		x			
8	¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?	x		x		x			
9	¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? Menciónelas.	x		x		x			
10	¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	x		x		x			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL CUESTIONARIO:

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ……

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Yizza Delgado Nery De Vita	DNI N°	002616400
Dirección domiciliaria	Av. Alcázar 100, condominio Alcázar 310. Rímac.	Teléfono / Celular	992816610
Título profesional / Especialidad	Licenciada en educación Educación primaria	Firma	
Grado Académico	Doctora en educación		
Metodólogo/ temático	Metodológico	Lugar y fecha	24-2-2022

[1]**Pertinencia**: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia**: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad**: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

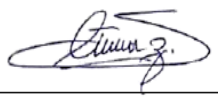
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DE LA ENTREVISTA

N°	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	¿De qué manera suele afrontar los problemas de estrés que han presentado los estudiantes durante la pandemia durante las clases virtuales?	x		x		x			
2	¿Usted suele generar un ambiente de empatia con sus estudiantes? Explique con ejemplos.	x		x		x			
3	¿Usted considera que los estudiantes se han adaptado rápidamente al método de enseñanza virtual o semipresencial sin generarles estrés? ¿Por qué?	x		x		x			
4	¿Consideraría que los estudiantes han tenido más problemas en continuar con sus estudios? ¿Cuál sería la causa principal?	x		x		x			
5	¿De qué manera ayuda a los estudiantes a manejar el estrés en su rutina académica? Mencione ejemplos	x		x		x			
6	Desde su experiencia como docente, ¿Cuál es la dificultad o carencia de la institución en la que labora que obstaculiza el apoyo en el manejo del estrés académico del estudiante?	x		x		x			
7	¿Cuál es la perspectiva que tiene de los estudiantes que no recibirían apoyo emocional mientras la pandemia siga afectando la impartición presencial de clases?	x		x		x			
8	¿Cree que es posible que los estudiantes mejoren su rendimiento académico a través de estrategias que los ayuden a controlar el estrés académico si reciben estrategias para manejarlo desde la institución? ¿Cómo?	x		x		x			
9	¿Cuáles son los principales métodos como docente que aplica cuando observa casos de estrés académico? Menciónelas.	x		x		x			
10	¿Considera que la institución lo apoyaría para implementar temas transversales en sus cursos que apoyen una salud emocional equilibrada? ¿De qué manera cree que lo haría posible?	x		x		x			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DE LA ENTREVISTA:

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Cecilia Sulca Gutierrez	DNI N°	
Dirección domiciliaria	Mz. W-6 Lt. 19, Calle Los Sauces, San Juan de Miraflores	Teléfono / Celular	926341260
Título profesional / Especialidad	Maestra en Educación	Firma	
Grado Académico	Magister		
Metodólogo/ temático	Metodología	Lugar y fecha	

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

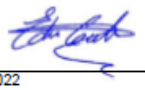
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL CUESTIONARIO TOMADO A LOS ESTUDIANTES

N.º	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	Me siento cansado durante el día, incluso si no realizo muchas actividades académicas.	X		X		X			
2	Tengo dolores de cabeza o episodios migrañosos al realizar trabajos, exámenes, actividades en equipo, etc.	X		X		X			
3	Me muerdo las uñas cuando me encuentro frente a una actividad que me genera exigencia académica.	X		X		X			
4	Cuando me llaman a participar me palpita el corazón u otra parte del cuerpo, siento temblores.	X		X		X			
5	Durante o después de una situación estresante me siento enfermo o desarrollo problemas respiratorias, picazón en la piel, etc.	X		X		X			
6	No puedo dormir por insomnio o me despierto en la madrugada sin razón.	X		X		X			
7	Me distraigo o pierdo el interés de temas académicos que antes me interesaban en los últimos 6 meses.	X		X		X			
8	He experimentado lagunas mentales y olvidos repentinos de temas rutinarios o ya aprendidos.	X		X		X			
9	Me tomo más tiempo de lo acostumbrado en tomar una decisión.	X		X		X			
10	He experimentado sentimientos de tristeza y/o desgano en clases durante los últimos 6 meses.	X		X		X			
11	Tengo pensamientos negativos y fatídicos de mi futuro profesional.	X		X		X			
12	Me molesto rápidamente por razones que no siempre lo ameritan.	X		X		X			
13	Prefiero no compartir mi tiempo con otras personas.	X		X		X			
14	La presentación de productos o actividades académicas encomendadas se me han retrasado o no las he hecho.	X		X		X			
15	No asisto a clases, en ocasiones o llego tarde.	X		X		X			
16	Participo de clases virtuales en las que se aplican métodos didácticos para hacerlas más amenas y comprensivas.	X		X		X			
17	Las actividades realizadas están orientadas al desarrollo de competencias académicas y personales.	X		X		X			
18	El docente reconoce el estrés que pueda generar su curso y es asertivo en sus expresiones.	X		X		X			
19	El docente orienta las actividades según las necesidades contextuales y de entorno que atraviesan los estudiantes en conjunto.	X		X		X			
20	En el curso se tocan temas relacionados con el estrés académico y sobre su regulación.	X		X		X			
21	El curso también me ayuda a conocer sobre el estrés académico a través de lecturas o de las actividades propuestas.	X		X		X			
22	Se me comparte información que me permite autorregular emociones como el estrés en la universidad.	X		X		X			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL CUESTIONARIO:

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Entiendo que el cuestionario es preliminar en el formato, ya que falta agregar las alternativas a cada item.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Edwin Natividad Gabriel Campos	DNI N°	40817384
Dirección domiciliaria	Calle Las Adelfas 715, San Juan de Lurigancho	Teléfono / Celular	962330036
Título profesional / Especialidad	Geógrafo	Firma	
Grado Académico	Magíster		
Metodólogo/ temático	Metodólogo	Lugar y fecha	24/02/2022

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL CUESTIONARIO TOMADO A LOS ESTUDIANTES

N.°	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	Me siento cansado durante el día, incluso si no realizo muchas actividades académicas.	X		X		X			
2	Tengo dolores de cabeza o episodios migrañosos al realizar trabajos, exámenes, actividades en equipo, etc.	X		X		X			
3	Me muerdo las uñas cuando me encuentro frente a una actividad que me genera exigencia académica.	X		X		X			
4	Cuando me llaman a participar me palpita el corazón u otra parte del cuerpo, siento temblores.	X		X		X			
5	Durante o después de una situación estresante me siento enfermo o desarrollo problemas respiratorias, picazón en la piel, etc.	X		X		X			
6	No puedo dormir por insomnio o me despierto en la madrugada sin razón.	X		X		X			
7	Me distraigo o pierdo el interés de temas académicos que antes me interesaban en los últimos 6 meses.	X		X		X			
8	He experimentado lagunas mentales y olvidos repentinos de temas rutinarios o ya aprendidos.	X		X		X			
9	Me tomo más tiempo de lo acostumbrado en tomar una decisión.	X		X		X			
10	He experimentado sentimientos de tristeza y/o desgano en clases durante los últimos 6 meses.	X		X		X			
11	Tengo pensamientos negativos y fatídicos de mi futuro profesional.	X		X		X			
12	Me molesto rápidamente por razones que no siempre lo ameritan.	X		X		X			
13	Prefiero no compartir mi tiempo con otras personas.	X		X		X			
14	La presentación de productos o actividades académicas encomendadas se me han retrasado o no las he hecho.	X		X		X			
15	No asisto a clases, en ocasiones o llego tarde.	X		X		X			
16	Participo de clases virtuales en las que se aplican métodos didácticos para hacerlas más amenas y comprensivas.	X		X		X			
17	Las actividades realizadas están orientadas al desarrollo de competencias académicas y personales.	X		X		X			
18	El docente reconoce el estrés que pueda generar su curso y es asertivo en sus expresiones.	X		X		X			
19	El docente orienta las actividades según las necesidades contextuales y de entorno que atraviesan los estudiantes en conjunto.	X		X		X			
20	En el curso se tocan temas relacionados con el estrés académico y sobre su regulación.	X		X		X			
21	El curso también me ayuda a conocer sobre el estrés académico a través de lecturas o de las actividades propuestas.	X		X		X			
22	Se me comparte información que me permite autorregular emociones como el estrés en la universidad.	X		X		X			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL CUESTIONARIO:

Observaciones (precisar si hay suficiencia): .....

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Yizza Delgado Nery De Vita	DNI N°	002616400
Dirección domiciliaria	Av. Alcázar 100, condominio Alcázar 310. Rímac.	Teléfono / Celular	992816610
Título profesional / Especialidad	Licenciada en educación Educación primaria	Firma	
Grado Académico	Doctora en educación		
Metodólogo/ temático	Metodológico	Lugar y fecha	24-2-2022

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

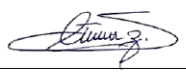
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL CUESTIONARIO TOMADO A LOS ESTUDIANTES

N.º	Formulación del ítem	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Construcción gramatical[3]		Observaciones	Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No		
1	Me siento cansado durante el día, incluso si no realizo muchas actividades académicas.	X		X		X			
2	Tengo dolores de cabeza o episodios migrañosos al realizar trabajos, exámenes, actividades en equipo, etc.	X		X		X			
3	Me muerdo las uñas cuando me encuentro frente a una actividad que me genera exigencia académica.	X		X		X			
4	Cuando me llaman a participar me palpita el corazón u otra parte del cuerpo, siento temblores.	X		X		X			
5	Durante o después de una situación estresante me siento enfermo o desarrollo problemas respiratorias, picazón en la piel, etc.	X		X		X			
6	No puedo dormir por insomnio o me despierto en la madrugada sin razón.	X		X		X			
7	Me distraigo o pierdo el interés de temas académicos que antes me interesaban en los últimos 6 meses.	X		X		X			
8	He experimentado lagunas mentales y olvidos repentinos de temas rutinarios o ya aprendidos.	X		X		X			
9	Me tomo más tiempo de lo acostumbrado en tomar una decisión.	X		X		X			
10	He experimentado sentimientos de tristeza y/o desgano en clases durante los últimos 6 meses.	X		X		X			
11	Tengo pensamientos negativos y fatídicos de mi futuro profesional.	X		X		X			
12	Me molesto rápidamente por razones que no siempre lo ameritan.	X		X		X			
13	Prefiero no compartir mi tiempo con otras personas.	X		X		X			
14	La presentación de productos o actividades académicas encomendadas se me han retrasado o no las he hecho.	X		X		X			
15	No asisto a clases, en ocasiones o llego tarde.	X		X		X			
16	Participo de clases virtuales en las que se aplican métodos didácticos para hacerlas más amenas y comprensivas.	X		X		X			
17	Las actividades realizadas están orientadas al desarrollo de competencias académicas y personales.	X		X		X			
18	El docente reconoce el estrés que pueda generar su curso y es asertivo en sus expresiones.	X		X		X			
19	El docente orienta las actividades según las necesidades contextuales y de entorno que atraviesan los estudiantes en conjunto.	X		X		X			
20	En el curso se tocan temas relacionados con el estrés académico y sobre su regulación.	X		X		X			
21	El curso también me ayuda a conocer sobre el estrés académico a través de lecturas o de las actividades propuestas.	X		X		X			
22	Se me comparte información que me permite autorregular emociones como el estrés en la universidad.	X		X		X			

OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL CUESTIONARIO:

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Nombres y Apellidos	Cecilia Sulca Gutierrez	DNI N°	
Dirección domiciliaria	Mz. W-6 Lt. 19, Calle Los Sauces, San Juan de Miraflores	Teléfono / Celular	926341260
Título profesional / Especialidad	Maestra en Educación	Firma	
Grado Académico	Magister		
Metodólogo/ temático	Metodología	Lugar y fecha	

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Anexo 6. Validación de la propuesta

Ficha 1

Ficha de validación de la propuesta metodológica

Datos generales.

Apellidos y nombres de especialista Yizza Maria Delgado Nery De Vita

Grado de estudios alcanzado: Doctora

Resultado científico en valoración: ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA REGULAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN CONTEXTO DE COVID – 19

Autor del resultado científico: Lic. Janeth Alfaro Reyes

Aspectos a observar

Validación interna

indicadores	Escala de valoración					Aspectos		
						Positivos	Negativos	Sugerencias
	1	2	3	4	5			
Factibilidad de aplicación del resultado que se presenta.					x			
Claridad de la propuesta para ser aplicado por otros				x				
Posibilidad de la propuesta de extensión a otros contextos semejantes				x				
Correspondencia con las necesidades sociales e individuales actuales				x				
Congruencia entre el resultado propuesto y el objetivo fijado.					x			
Novedad en el uso de conceptos y procedimientos de la propuesta.					x			
La modelación contiene propósitos basados en los fundamentos educativos, curriculares y pedagógicos, detallado, preciso y efectivo					x			
La propuesta está contextualizada a la realidad en estudio.					x			
Presenta objetivos claros, coherentes y posibles de alcanzar.					x			
Contiene un plan de acción de lo general a lo particular.					x			

Ficha de validación externa (forma)

Indicadores		Escala de valoración					Aspectos		
		1	2	3	4	5	Positivos	Negativos	Sugerencias
Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado					x			
Objetividad	Está expresado en conductas observables				x				
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica				x				
Organización	Existe una organización lógica				x				
Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad					x			
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de las categorías					x			
Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos de la educación					x			
Coherencia	Entre el propósito, diseño y la implementación de la propuesta					x			
Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación					x			
Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					x			

Aportes o sugerencias para el perfeccionamiento del resultado científico:

Revisar la ortografía y redacción, asimismo ponerla algunos diseños que lo hagan atractivo.

Opinión de aplicabilidad

Es aplicable

Resultados

Escala de valoración

Escala	Rango frecuencia	Rango porcentaje
Deficiente	[10 - 17]	[20% - 35%]
Bajo	[18 - 25]	[36% - 51%]
Regular	[26 - 33]	[52% - 67%]
Bien	[34 - 41]	[68% - 83%]
Muy bien	[42 - 50]	[84% - 100%]

Opinión de aplicabilidad: Muy bien

a) Deficiente ( ) b) Bajo ( ) c) Regular ( ) d) Bien ( ) Muy bien (x)

Nombres y Apellidos	Yizza Maria Delgado Nery De Vita	CE N°	002616400
Dirección domiciliaria	Lima	Teléfono / Celular	992816619
Título profesional / Especialidad	Licenciada en educación integral		
Grado Académico	Doctora en educación		
Ocupación y año de experiencia	Docente USIL - 10 años de experiencia		
Metodólogo/temático	METODOLÓGICO		

Firma

Lugar y fecha: Lima, 2 de octubre del 2022

Ficha 2

Ficha de validación de la propuesta metodológica

Datos generales.

Apellidos y nombres de especialista:

Cecilia Sulca Gutiérrez

Grado de estudios alcanzado:

Grado de Magíster

Resultado científico en valoración: ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA REGULAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN CONTEXTO DE COVID – 19

Autor del resultado científico: Lic. Janeth Alfaro Reyes

Aspectos a observar

Validación interna

indicadores	Escala de valoración					Aspectos		
	1	2	3	4	5	Positivos	Negativos	Sugerencias
Factibilidad de aplicación del resultado que se presenta.					X			
Claridad de la propuesta para ser aplicado por otros					X			
Posibilidad de la propuesta de extensión a otros contextos semejantes			X					
Correspondencia con las necesidades sociales e individuales actuales				X				
Congruencia entre el resultado propuesto y el objetivo fijado.					X			
Novedad en el uso de conceptos y procedimientos de la propuesta.					X			
La modelación contiene propósitos basados en los fundamentos educativos, curriculares y pedagógicos, detallado, preciso y efectivo					X			
La propuesta está contextualizada a la realidad en estudio.					X			
Presenta objetivos claros, coherentes y posibles de alcanzar.					X			
Contiene un plan de acción de lo general a lo particular.					X			

Ficha de validación externa (forma)

Indicadores		Escala de valoración					Aspectos		
							Positivos	Negativos	Sugerencias
		1	2	3	4	5			
Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado					X			
Objetividad	Está expresado en conductas observables					X			
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica					X			
Organización	Existe una organización lógica					X			
Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad				X				
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de las categorías					X			
Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos de la educación					X			
Coherencia	Entre el propósito, diseño y la implementación de la propuesta					X			
Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación					X			
Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					X			

Aportes o sugerencias para el perfeccionamiento del resultado científico:

_____

_____

Opinión de aplicabilidad

Aplicable

Resultados

$$\text{Promedio de valoración} = \frac{\text{Valoración interna} + \text{valoración externa}}{2}$$

Resultado de valoración: 48

Escala de valoración

Escala	Rango frecuencia	Rango porcentaje
Deficiente	[10 - 17]	[20% - 35%]
Bajo	[18 - 25]	[36% - 51%]
Regular	[26 - 33]	[52% - 67%]
Bien	[34 - 41]	[68% – 83%]
Muy bien	[42 - 50]	[84% – 100%]

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente ( ) b) Bajo ( ) c) Regular ( ) d) Bien ( ) Muy bien (X)

Nombres y Apellidos	Cecilia Sulca Gutiérrez	DNI N°	41674758
Dirección domiciliaria	Calle los Sauces, Mz. W-6 Lote 19. San Juan de Miraflores	Teléfono / Celular	926341260
Título profesional / Especialidad	Lenguaje y Literatura		
Grado Académico	Maestría en Educación		
Ocupación y año de experiencia	Docente / 16 años de experiencia		
Metodólogo/temático	METODOLÓGICO		

Firma

Lugar y fecha: Lima, 25 de setiembre del 2022

Ficha 3

Ficha de validación de la propuesta metodológica

Datos generales.

Apellidos y nombres de especialista

Dr. Luis Alberto Calderón Coello

Grado de estudios alcanzado:

Doctor en Educación

Resultado científico en valoración: ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA REGULAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN CONTEXTO DE COVID – 19

Autora del resultado científico: Lic. Janeth Alfaro Reyes

Aspectos a observar

Validación interna

indicadores	Escala de valoración					Aspectos		
						Positivos	Negativos	Sugerencias
	1	2	3	4	5			
Factibilidad de aplicación del resultado que se presenta.					X			
Claridad de la propuesta para ser aplicado por otros					X			
Posibilidad de la propuesta de extensión a otros contextos semejantes					X			
Correspondencia con las necesidades sociales e individuales actuales					X			
Congruencia entre el resultado propuesto y el objetivo fijado.					X			
Novedad en el uso de conceptos y procedimientos de la propuesta.					X			
La modelación contiene propósitos basados en los fundamentos educativos, curriculares y pedagógicos, detallado, preciso y efectivo					X			
La propuesta está contextualizada a la realidad en estudio.					X			
Presenta objetivos claros, coherentes y posibles de alcanzar.					X			
Contiene un plan de acción de lo general a lo particular.					X			

Ficha de validación externa (forma)

Indicadores		Escala de valoración					Aspectos		
		1	2	3	4	5	Positivos	Negativos	Sugerencias
Claridad	Es formulado con lenguaje apropiado					X			
Objetividad	Está expresado en conductas observables					X			
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica					X			
Organización	Existe una organización lógica					X			
Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad					X			
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de las categorías					X			
Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos de la educación					X			
Coherencia	Entre el propósito, diseño y la implementación de la propuesta					X			
Metodología	La estrategia responde al propósito de la investigación					X			
Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					X			

Aportes o sugerencias para el perfeccionamiento del resultado científico:

_____

_____

_____

Opinión de aplicabilidad

ES APLICABLE

Resultados

Promedio de valoración = $\frac{\text{Valoración interna+valoración externa}}{2}$ 50+50 = 100 / 2 = 50

Resultado de valoración: 50

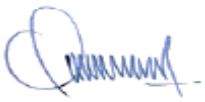
Escala de valoración

Escala	Rango frecuencia	Rango porcentaje
Deficiente	[10 - 17]	[20% - 35%]
Bajo	[18 - 25]	[36% - 51%]
Regular	[26 - 33]	[52% - 67%]
Bien	[34 - 41]	[68% - 83%]
Muy bien	[42 - 50]	[84% - 100%]

Opinión de aplicabilidad:

a) Deficiente ( ) b) Bajo ( ) c) Regular ( ) d) Bien ( ) e) Muy Bien (X)

Nombres y Apellidos	Luis Alberto Calderon Coello				
DNI N°	09444484	**Teléfono / Celular**	958021883		
Dirección domiciliaria	Av. la Fontana 550, La Molina 15024				
Título profesional / Especialidad	Licenciado en Administración				
Grado Académico	Doctor en Educación				
Ocupación y año de experiencia	Docente Usil, 21 años				
Metodólogo/temático	Metodólogo	x	Temático	x	



Firma

Lugar y fecha: La Molina 25 de setiembre de 2022