

**XVI COLOQUIIO NACIONAL DE FORMACION DOCENTE DE  
EDUCACION MEDIA SUPERIOR.**

**“Docente por vocación, Competente por convicción”**

**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
SISTEMA DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR  
Dirección de Formación Docente e Investigación  
Escuela Preparatoria No. 6**

**TALLER**

**MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**Eje temático:** HUMANIDADES

**Autores:** DRA. MARIA GRACIELA ESPINOSA RIVERA

MTRA. JENIPHER ROXANA ESPINO ESPINOSA

**Institución de procedencia:**

Escuela Preparatoria No. 6 de la Universidad de Guadalajara.

**Datos del autor principal:**

Dra. María Graciela Espinosa Rivera.

**Tel Escuela:** (33) 36 70 89 75

**Celular:** 3334663815

**E-mail:** [gracielaespinosar@hotmail.com](mailto:gracielaespinosar@hotmail.com)

## **Justificación**

El estrés afecta los procesos educativos en el aula, tanto del docente como de los estudiantes. El estrés se manifiesta a través de síntomas que afectan la salud. Así nos lo evidencian los cuestionarios que se aplican a los estudiantes de segundo semestre del Bachillerato los cuales llevan una Unidad de Aprendizaje llamada “Autoconocimiento y personalidad”, como parte de la formación curricular del Bachillerato General por competencias. En la tercera Unidad de Competencia se aplica un cuestionario de 42 síntomas de estrés, el cual nos permite identificar los casos positivos de síntomas de estrés. En el Cal. 2015 A, durante el mes de junio se concentró las respuestas de 300 estudiantes de segundo semestre, dando como resultado que el 56% de ellos padecen síntomas de estrés, siendo el más elevado “las explosiones de coraje”.

Este taller se ha desarrollado con grupos de hasta 25 estudiantes en el área de Orientación educativa. Los mejores resultados son tener los reconocimientos de los estudiantes que afirman la utilidad del taller para el desarrollo de su metacognición. Cuando se les preguntó: ¿qué te sirvió más del taller del manejo del estrés?...algunas de sus respuestas fueron las siguientes:

- 1) Las técnicas de relajación, 44%( n =11)
- 2) Técnica del periódico, 36% (n = 9)
- 3) Cómo afrontar el estrés, 28% (n =7 )
- 4) La respiración profunda, 28% (n = 7)
- 5) El método cognitivo, 24% (n =6)
- 6) Saber los síntomas de estrés, 16% (n = 4)
- 7) La percepción corporal del estrés, 16% (n = 4)
- 8) Conocer los síntomas crónicos y agudos del estrés, 12% (n = 3)
- 9) El abrazo de los compañeros, 12% (n = 3)

### **¿POR QUÉ?**

- 1) Aprendí técnicas para manejar el estrés, 40% (n =10)
- 2) Me di cuenta de mis síntomas, 32%, (n = 8)
- 3) Me pude desahogar, 28% (n = 7)
- 4) Me sentí mucho mejor, 24% (n = 6)
- 5) Aprendí a relajarme, 20% (n = 5)
- 6) Saqué mi coraje, 20% (n = 5)

- 7) Comprender que los problemas los genero yo mismo, 16% (n = 4)
- 8) Darme cuenta de las causas de mis problemas, 12%, (n = 3)
- 9) Tomar el estrés como ayuda a mi crecimiento personal, 12%, (n = 3)
- 10) Aprendí a ver mis problemas de frente, 12% (n = 3)
- 11) Me animé a escribir lo que sentía, 12% (n = 3)
- 12) Busqué soluciones, 4% (n = 1)
- 13) Me di cuenta que mi problema no es tan grave, 4% (n = 1)
- 14) Aprendí a ser más positiva, (4% (n = 1)
- 15) Aprendí a buscar soluciones, 4% (n = 1)

Las respuestas a estas dos preguntas tienen mucha importancia para la evaluación del curso; en ellas se evidencian aquellos aspectos que para los estudiantes han sido muy significativos para sus aprendizajes y que le dan un valor indiscutible al programa de intervención

Es urgente que los docentes identifiquemos las problemáticas que afectan a nuestros estudiantes; que favorezcamos el autoconocimiento y la valoración de sí mismos; que los motivemos tanto en lo individual como en grupo y produzcamos expectativas de superación y desarrollo, que son condiciones básicas para construir ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. (Competencia Docente No. 6, del Acuerdo Secretarial 447).

Por lo que este taller de manejo del estrés en estudiantes de bachillerato lo consideramos una herramienta básica para docentes, con la finalidad de que se apropien de él y puedan llevarlo a la práctica con sus estudiantes. El contexto es educativo y tiene como finalidad proporcionar al docente las herramientas necesarias para el manejo del taller.

### ***Fundamentación.***

El objetivo general del taller es promover el autoconocimiento del estudiante y la valoración de sí mismos; identificar sus emociones; aprender su manejo de manera constructiva, reconociendo la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. (Competencia Genérica No. 1, del Acuerdo Secretarial 444).

Propiciar un ambiente de aprendizaje constructivista, donde los jóvenes estudiantes integren los conocimientos necesarios acerca del estrés, para favorecer el

darse cuenta de sus propios síntomas de estrés y cómo es que los generan; lo que permitirá modificar sus actitudes respecto al estrés y desarrollar habilidades para su manejo.

Los procesos cognitivos permean el modo en que los individuos perciben el mundo y su lugar dentro de él. Por lo tanto las distorsiones cognitivas son responsables, en gran medida, de muchos hábitos, es decir de patrones de conducta en el estrés.

A medida que las personas llegan a desarrollar más habilidad para hacer sus propias conexiones entre situaciones, emociones, cogniciones y conductas, entonces es posible, que puedan manejar mejor su estrés.

Lázarus y Folkman (1991), sugieren que los programas para grupos pueden resultar útiles cuando el fracaso en el afrontamiento es debido a una falta de conocimiento, de habilidades o de experiencia. En el trabajo con grupos se busca llenar esas necesidades.

Los mecanismos que hacen que una persona pueda manejar su propio comportamiento se adquiere a través de aprendizajes directos, por aprendizajes mediados.

El procesamiento de la información acentúa la importancia de un aprendizaje significativo contra la memorización de los contenidos.

El procesamiento de la información reconoce que los alumnos no reciben o copian la información en una forma pasiva, sino que la mediatizan activamente, tratando de darle sentido y de relacionarla con lo que ya saben, o piensan que saben, acerca del tema. Así los alumnos desarrollan nuevos conocimientos mediante un proceso de creación activa.

La educación cognitiva, fundamenta la postura psicológica del estrés, ésta es manejada por Lázarus (1976).

Para Nickerson (1987), el estereotipo del buen pensador lo caracteriza en términos de desarrollar *conocimientos, actitudes y habilidades* en las formas habituales de comportamiento, por lo que para la evaluación del curso, es necesario considerar

estos elementos y ver en qué proporción se está favoreciendo el desarrollo de cada uno; y que tanto los estudiantes en su evaluación se refieren a ellos.

Las aportaciones de Robert Marzano (2004), acerca de la importancia de la *metacognición* en el proceso de aprendizaje de los alumnos es fundamental para tener consciencia de sus propios conocimientos y regular a través de proyectos de mejora, el desarrollo de sus habilidades para el manejo del estrés.

*Resumen del desarrollo de competencias en el proceso del taller de manejo del estrés,*

*Conocimientos:*

- Conceptos de estrés. Eutrés, distrés.
- Concepto de estresores
- Identificación personal de síntomas de estrés.
- Manejo de estrés.

*Habilidades:*

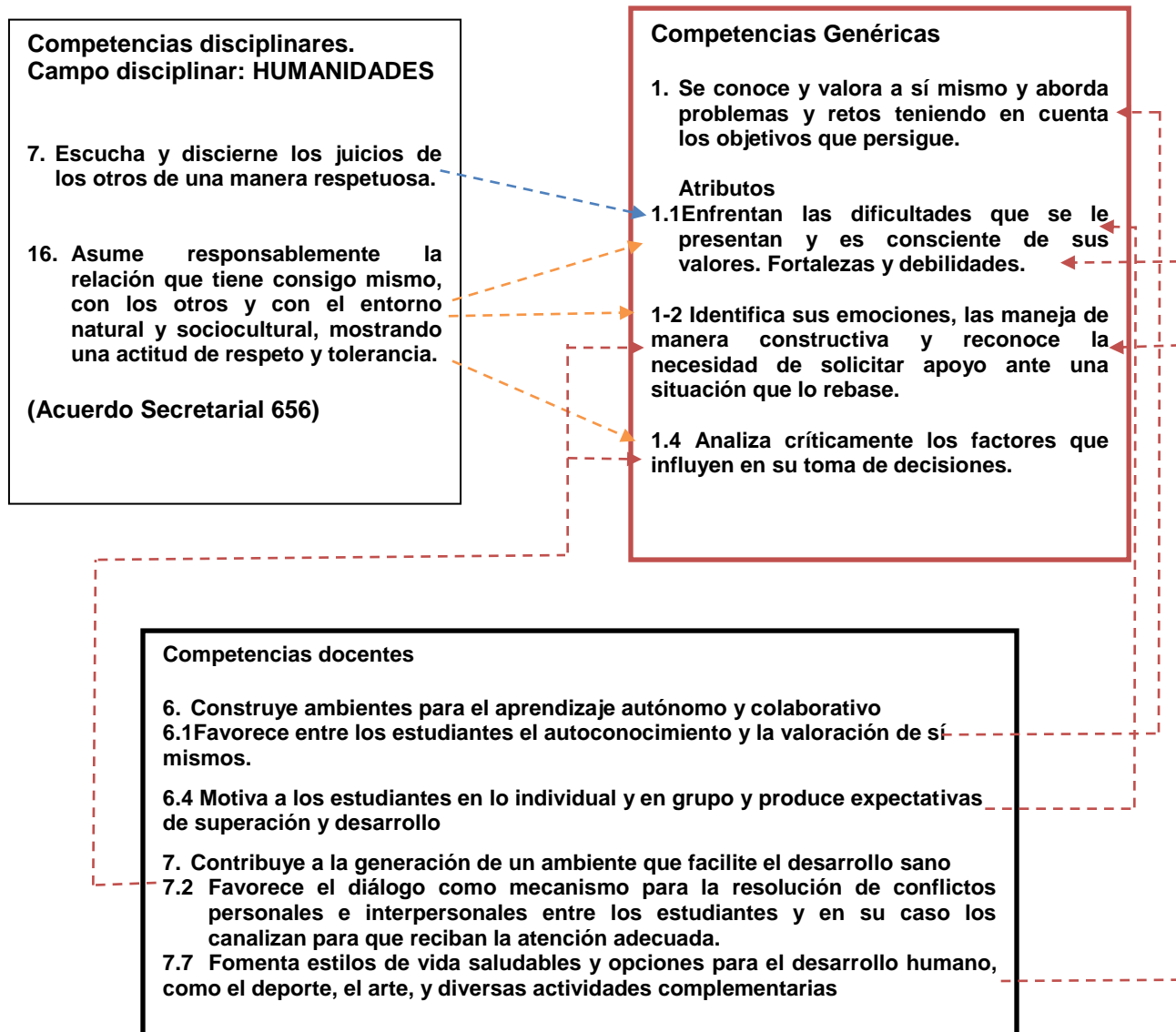
- A través de ejercicios de metacognición identificar conocimientos, emociones, sensaciones.
- A través de organizar un plan de mejora, autorregular sus aprendizajes.
- Dinámica de relajación para identificar las partes del cuerpo afectadas por el estrés.

*Actitudes y valores:*

- Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa. (Competencia disciplinar no. 7 del campo disciplinar de humanidades. Acuerdo Secretarial 656)
- Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia. (Competencia disciplinar no. 16 del campo disciplinar de humanidades. Acuerdo Secretarial 656)

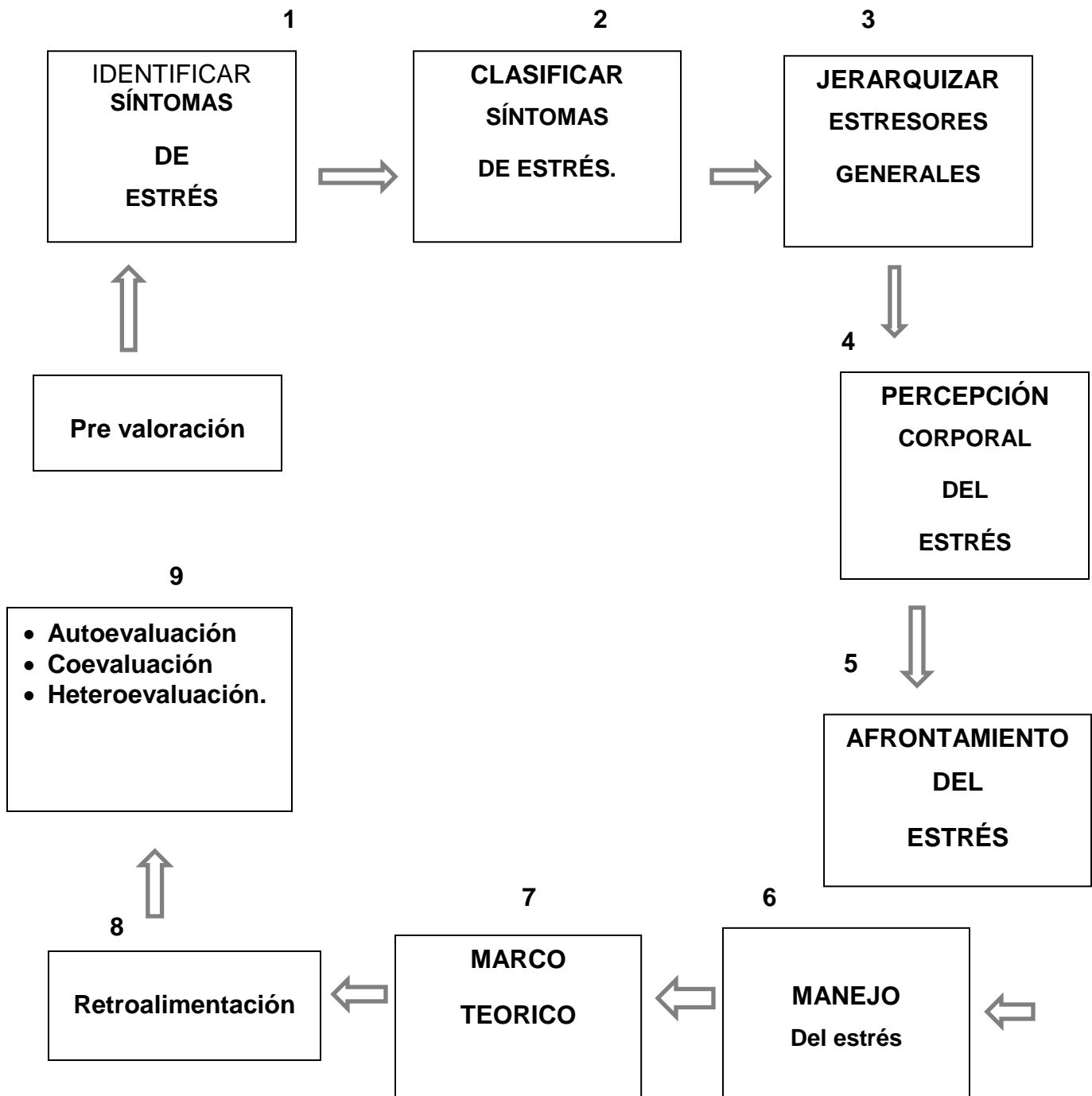
Evidencias (se anexan).

## Estructura. 1) Competencias Disciplinarias, Genéricas y Docentes



## 2) Estrategias a realizar durante el taller

Curso-taller: MANEJO DEL ESTRÉS.



Dra. María Graciela Espinosa Rivera.

Cada actividad integra un documento para ser llenado por el participante, con la intención de que el docente se apropie del manejo del taller.

Las estrategias a utilizar en el taller son las siguientes:

1. Participación guiada
2. Autoanálisis
3. Elaboración diagnóstica
4. Trabajo de equipo
5. Dinámica de relajación
6. Metacognición
7. Puesta en común
8. Exposición
9. Lluvia de ideas

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.**

No-	Actividad	Tiempo	Estrategia	Producto
1	Presentación grupal / Encuadre	30 min	Doble círculo	
2	Pre valoración	10 min	Auto evaluación	Hoja con respuesta
3	Síntomas de estrés	30 min	Diagnóstico de síntomas Metacognición	Hoja con respuesta
4	Clasificación de síntomas	30 min	Equipo Participación guiada	Hoja con respuesta
5	Jerarquía de estresores generales	20 min	Autoanálisis	Hoja con respuesta
	RECESO	20 min		
6	Percepción corporal del estrés	30 min	Dinámica de relajación Metacognición	Hoja con respuesta
7	Manejo del estrés	30 min	Lluvia de ideas Metacognición	Conclusiones



8	Marco teórico	20 min	Exposición	Resumen
9	Retroalimentación	10 min	Autoevaluación	Hoja con respuesta
10	Evaluación	10 min	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación	Hoja con respuesta
11	Cierre			

### ***Evaluación***

Se aplicará un formato que contiene las siguientes formas de evaluación.

- Autoevaluación
- Coevaluación
- Heteroevaluación

### ***Requerimientos técnicos***

- 1) Aula con mesas y sillas acomodadas en “C”
- 2) Cañón
- 3) Computadora con bocinas
- 4) Hojas impresas (yo las llevaré)

### ***EVIDENCIAS:***

Se anexan las siguientes evidencias de Manejo de síntomas de estrés en estudiantes...

1. Copia parcial de la Guía de aprendizaje para el Bachillerato General por Competencias. Unidad de Aprendizaje: Autoconocimiento y personalidad, Vigente de 2009 a la fecha.
2. Copia del inventario de síntomas de estrés integrado en esta guía, de las páginas 72 a la 74.
3. Copia del Programa actualizado (2015), de la Unidad de aprendizaje de Autoconocimiento y personalidad, donde se evidencia la unidad de competencia III “Emociones y bienestar”, contenido 3: “emociones y salud”.

#### Antecedentes:

4. Copia de constancia de exposición de “El estrés, una intervención cognitivo conductual en estudiantes de Bachillerato” en Congreso argentino de Salud Mental. Marzo 2006.
5. Copia de constancia de la ponencia “manejo del estrés en estudiantes”, en el octavo Congreso de Orientación Educativa en la Universidad de Guadalajara. Julio 2006.
6. Copia de constancia de exposición de síntomas de estrés en estudiantes de Bachillerato, en Congreso Internacional de la sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. Septiembre 2006.

***Respaldo institucional: Se anexa.***

Dra. María Graciela Espinosa Rivera.

## **APOYO BIBLIOGRÁFICO.**

### **BIBLIOGRAFÍA**

Acuerdo Número 444 (2009) en el que se establecen las competencias que constituyen el Marco Curricular Común, del Sistema Nacional del Bachillerato.

Acuerdo Número 656 (2012) en el que se reforma y adiciona el Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el Marco Curricular Común, del Sistema Nacional del Bachillerato.

Acuerdo Número 447 (2009) en el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan Educación Media Superior.

CRUZ, M. Y VARGAS, F. (2001). *Estrés, entenderlo es manejarlo*. Alfaomega, Chile.

DIESTRE, A. (2001). *El estrés, su diagnóstico, causas y tratamiento*. Clie. España.

DONAS, S. (2001). *Adolescencia y juventud*. Lur, Costa Rica.

LAZARUS, R. Y FOLKMAN, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Roca, México.

HERNÁNDEZ, G. (2000). *Paradigmas en Psicología de la Educación*. Paidós, México.

POZO, J. I. (2002). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Morata, España

Gaeta y Martín (2009). *Estrés y Adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar*. Revista de Humanidades, 15 (2009), pp. 327-344. Disponible en: [dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf)

Naranjo (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082, 2009. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <http://www.who.int/research/es/>

Zuñiga (2014). *El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico*. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1-Vol.2, 2014. ISSN: 0214-9877. pp: 205-212. Disponible en: [http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/2022/0214-9877\\_2014\\_1\\_2\\_205.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/handle/10662/2022/0214-9877_2014_1_2_205.pdf?sequence=1)