




Angel Eduardo Cambron Hernandez
 Felipe Emmanuel Manzo Saucedo
 Escuela Normal Superior de Jalisco

Mesa 4: Comunidades de aprendizaje en y para la vida: espacios de colaboración para la construcción y cultura de paz

Manejo del estrés en las escuelas normales


Introducción

En las escuelas normales el estudio es parte de la labor de todos los días y si a eso sumamos proyectos y relaciones no efectivas con nuestros compañeros nos generaran estrés, pero ¿Que es el estrés?, "El estrés se define como una reacción o proceso que la persona inicia cuando hay en su ambiente unos determinadas demandas a las que debe dar una respuesta y, por lo tanto, poner en marcha sus estrategias de afrontamiento." (Bodenner, B. R.) Para ser eficiente en nuestro rendimiento académico debemos saber manejar el estrés, el manejo del estrés es un componente crucial para el bienestar y el desempeño académico y profesional de los futuros docentes. En el contexto de las Escuelas Normales, donde se forman los maestros que guiarán la educación de las próximas generaciones, es esencial comprender cómo los estudiantes manejan el estrés y qué estrategias utilizan para enfrentarlo.

Los estudiantes sufren grandes cantidades de estrés todos los días considerando que el 69% de los estudiantes son vulnerables al estrés (Montalvo y Montiel, 2020). Es necesario el implementar estrategias para el manejo del estrés en la vida de los estudiantes.

Objeto de estudio

alumnos de la Escuela Normal Superior de Jalisco de las especialidades de Inglés, Formación Ética y Ciudadana, Historia y matemáticas, en total 20 Estudiantes de 2 a 6to semestre (8 Hombres y 13 Mujeres) de 18 a 29 años (Media de edad 22.4 años)



Objetivo general

Identificar las estrategias que los estudiantes normalistas pertenecientes a la ENSJ conocen y llevan a cabo para reducir sus índices de estrés

Objetivo específico

1. Conocer las acciones de los estudiantes normalistas con el manejo del estrés
2. Identificar a donde van los alumnos normalistas al sentir estrés
3. Identificar a quien acuden los alumnos normalistas al sentir estrés
4. Demostrar que genera el estrés en los alumnos normalistas

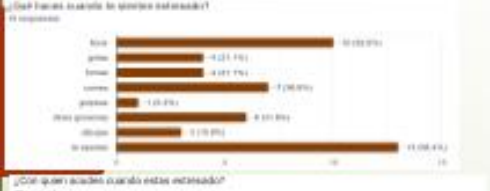
Metodología

Tipo de investigación cuantitativa, con técnicas de entrevista.
 Para llevar a cabo la investigación se realizó una cuestionario, de 4 preguntas cerradas a los alumnos de la ENSJ

Muestra

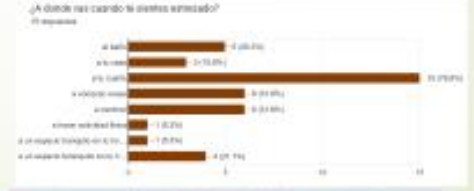
Al entrevistar a los alumnos de escuelas normales se evidencio la siguiente información en donde los alumnos muestran tendencia a evitar el estrés y se guardan las emociones, el 65% de los alumnos prefieren apertense de las situaciones de estrés, el 75% de los alumnos tienen como lugar seguro su habitación para afrontar el estrés y el 75% de los alumnos se alejan de las personas en situaciones de estrés. La mayoría de los alumnos les causa estrés la acumulación de tareas pendientes

¿Qué haces cuando te sientes estresado/a?



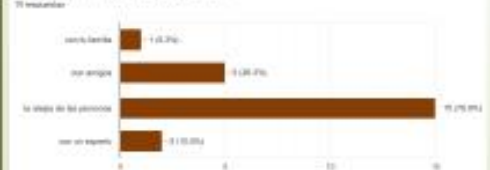
Acción	Porcentaje
Ir a casa	100.00%
Ir al trabajo	4.21%
Ir al estudio	4.21%
Comer	7.36%
Quitar	1.05%
Ir al gimnasio	8.42%
Alcohol	1.05%
Ir al cine	11.05%

¿A donde vas cuando te sientes estresado?




Lugar	Porcentaje
En casa	100.00%
En el trabajo	5.00%
En el estudio	10.00%
En el gimnasio	5.00%
En el cine	5.00%
En un lugar al trabajo en el trabajo	1.00%
En un lugar al trabajo en el estudio	5.00%

¿Con quien acuden cuando estas estresado/a?



Persona	Porcentaje
Amigos/amigas	100.00%
Una amiga	5.00%
La mamá de la persona	10.00%
Con un experto	5.00%

ACUMULACION DE ACTIVIDADES, SITUACIONES QUE ME MOLESTAN, SITUACIONES QUE ME CAUSAN ESTRÉS



Acumulacion de actividades
 cosas pendientes
 muchas tareas
 no hay tiempo
 no hay tiempo
 no tener control de las cosas
 sociedad
 tareas
 Acumulacion de actividades
 sociedad
 habitación en actividades
 tareas pendientes

Conclusión

El manejo del estrés en las Escuelas Normales es fundamental para garantizar la formación de docentes resilientes y capaces de enfrentar los desafíos del entorno educativo. Los resultados de nuestra encuesta indican la necesidad de implementar estrategias efectivas de apoyo emocional y técnicas de afrontamiento dentro del currículo de formación docente. Al priorizar el bienestar emocional de los estudiantes, no solo se mejora su rendimiento académico, sino que también se prepara a futuros maestros para crear entornos de aprendizaje más saludables y empáticos para sus futuros alumnos. Es esencial continuar desarrollando programas y recursos que promuevan la gestión del estrés, contribuyendo así a una educación de mayor calidad y a la construcción de comunidades escolares más equilibradas y armoniosas.

Fuente: B. B. (2024). *El estrés: qué es el estrés, cómo manejarlo y cómo prevenirlo*. [https://www.quepasa.com/que-es-el-estrés/](#)
 Ho, Y. (2022). *Uso de redes sociales y salud académica en estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala: influencia y propuesta de intervención*. *Revista de Investigación en Psicología y Educación*, 17, 362. [https://doi.org/10.15446/ripe.v17n1.10000](#)

Cambron Hernandez Angel Eduardo
 Felipe Emmanuel Manzo Saucedo