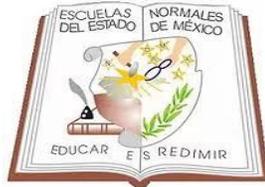




ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA



TESIS DE INVESTIGACIÓN
**"ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES
NORMALISTAS DE ÚLTIMO AÑO DE LA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR"**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA
FRIDA REGINA RODRIGUEZ GODOY

ASESOR
DR. EDGARDO SUÁREZ MENDOZA.

ATIZAPÁN DE ZARAGOZA, ESTADO DE MÉXICO

JULIO 2022

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA
"Formar para transformar con Calidad, Calidez y Compromiso Social"

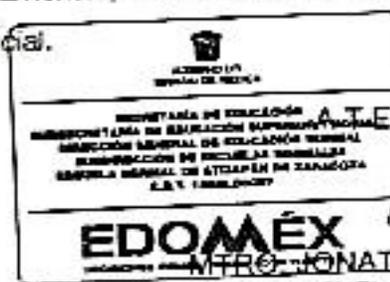
ASUNTO: Dictamen de aceptación
de Trabajo de Titulación.

Atizapán de Zaragoza, Estado de México 18 de julio de 2022.

C. RODRIGUEZ GODOY FRIDA REGINA
ALUMNA DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR
P R E S E N T E.

El que suscribe, Director de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, hace de su conocimiento que una vez revisado y evaluado su documento recepcional titulado, "ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES NORMALISTAS DE ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR" en la modalidad, TESIS DE INVESTIGACIÓN le informo que, con base en la normatividad vigente se cubrieron los requisitos para continuar con el proceso respectivo para sustentar su examen profesional en la Licenciatura en Educación Preescolar.

No omito comentarle que deberá cubrir en tiempo y forma, con los requisitos establecidos administrativamente para este fin. Le deseo al mejor de los éxitos en esta última etapa de su formación inicial.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA
C.P. 70400007

EDOMEX
ESTADO DE MÉXICO

ATENTAMENTE


MTRO. JONATHAN RANERO BARRERA
DIRECTOR DE LA ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA

AV. PRESIDENTE NUZCOYNEZ Y MPIO. LIBRE S/N COL. LOMAS DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA, EDO. DE MÉXICO
C.P. 70400
TELS. (01 20) 542 8229 Y 4625 3404
se@edonormal@edomex.gob.mx

AGRADECIMIENTOS

A mi padre, quien jamás dejó de luchar para darme y proveerme de todas mis necesidades básicas y no tan básicas para vivir y continuar con mis estudios.

Agradezco a mi Mundis porque su partida me hizo enfrentarme a todas mis versiones posibles, me impulso a darme cuenta de la persona y mujer tan valiente que puedo ser.

A mi madre, por siempre estar a mi lado, por ser mi fan #1, por nunca rendirse ante las adversidades y demostrarme que para obtener las cosas que deseamos es necesario luchar cada día.

Le agradezco a ella por jamás soltar mi mano, sostener mi llanto cuando pensé no lograr llegar a esta parte, por creer en mi e impulsarme cada segundo.

A mis hermanas, quienes llenan de alegrías cada uno de mis días, quienes me apoyaron en aquellos materiales que de no ser por ellas no habría logrado en tiempos reducidos, por darme ideas, por sostenerme cuando sentía que no podía. Por demostrarme su orgullo de tener una hermana maeta y los lindo que me presumen a sus amistades.

A mis Maestros Denisse Moreno, Iliana, Hilda Chávez, Miguel Cervantes, Rosa María Gonzales, Ingrid Sedorf, Martha Romo, Liliana Toledano, Marcela, Sandy Mariana, Araceli Ramírez, Paulo Ernesto, por compartirme su experiencia y su conocimiento, por confiar en mí, por darme siempre ánimos y comunicarme su orgullo por cada progreso.

A mi Asesor, por orientarme siempre que lo permitía, por buscar las formas de mantenerme en el proceso y hacerme notar mis errores, pero resaltar mis virtudes.

A mis compañeras por haber sido mi apoyo cuando el mundo se me vino abajo y sacarme siempre sonrisas y corajes que le daban sentido a cada momento en la escuela.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	6
Capítulo 1	12
Planteamiento del problema	12
1.1 Descripción del problema	13
1.2 Objeto de estudio.....	18
1.3 Sujeto de estudio	20
Gráfico 1	22
Gráfico 2	23
1.4 Objetivos.	24
Objetivo general.....	24
Objetivo específico 1.....	24
Objetivo específico 2.....	25
Objetivo específico 3.....	25
1.9 Delimitación del tema de investigación.....	26
1.10 Delimitación temporal.....	28
1.11 Justificación	29
1.12 Viabilidad	32
1.13 Recursos materiales y financieros.....	34
1.14 Propuesta de mejora	36
Capítulo II	44
Marco Teórico	44
2.1 ¿Qué es el estrés y sus repercusiones para los estudiantes normalistas?	45
2.2 Factores externos que producen estrés académico.	51
Gráfico 3	54
Gráfico 4	55
2.3 Efectos del aislamiento por Covid-19.....	58
2.4 Capacidad para hacer frente hacia el incremento de estrés, por parte de las estudiantes normalistas de último año de la licenciatura en educación preescolar.	65
Capítulo III	73
Marco Metodológico.....	73
3.1 Estrategia metodológica	74
3.2 Paradigma educativo (social humano).....	76

3.3 Enfoque interpretativo. (investigación acción)	79
3. 4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	80
3.4.1 Preguntas de investigación.	82
3.5 Recursos materiales o herramientas de investigación	84
Capitulo IV	87
Hallazgos.....	87
Hallazgos.....	88
Conclusiones.....	99
Bibliografía.....	101
ANEXOS.....	104
CUADRO PARA REPORTAR LECTURAS	105
CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS.....	109

INTRODUCCIÓN

Elegir la modalidad de tesis investigativa para obtener el título como Licenciada en Educación Preescolar, tuvo como objetivo, fortalecer una de las competencias profesionales dentro de la formación inicial: la cual se comprende en el “Integrar recursos de la investigación educativa para el enriquecimiento de la práctica profesional, a través de la expresión del interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación” (DGESuM, 2018). Tomando esta competencia como debilidad, con la intención de mejorar mi conocimiento sobre los procesos de investigación, además de aumentar los saberes sobre el impacto que el estrés académico tiene en el desarrollo escolar no solo de mis compañeras, además ayudará a mejorar como persona.

Para la Secretaría de Educación Pública (SEP), la tesis investigativa es un texto riguroso y estricto, que aporta información viable, para la adquisición oportuna de nuevos conocimientos en diversos campos y áreas de conocimiento (SEP, 2014). Razonar sobre aquellas situaciones que incrementan los niveles de estrés a las estudiantes normalistas de último año de la licenciatura en educación preescolar y el exponer de qué manera afecta en el rendimiento físico y académico en las estudiantes normalistas, despierta inquietud para investigar si las relaciones personales e interpersonales que de manera formal e informal que se llevaron a cabo en el aula virtual y presencial así como en los jardines de niños de prácticas profesionales fueron influenciadas por la existencia de estrés entre las estudiantes normalistas.

Cecilia Fierro, dentro de su libro, *Transformando la Práctica Docente* (2008), señala seis dimensiones que influyen dentro de la formación y práctica docente, refiere la dimensión social, que habla sobre la concepción que el propio docente tiene de su profesión y el impacto social que puede o no tener su ejercicio práctico en el aula y el cómo se maneja él ante sus grupos (33) que va de la mano con la dimensión interpersonal donde la

profesión docente no solo se enfoca en la búsqueda de las estrategias, este ejercer comprende al alumno, el docente, los directivos, madres y padres de familia (32).

Para la obtención de la muestra, dando seguimiento a las herramientas que una investigación cualitativa ofrece para este proceso, se realizó un cuestionario, mismo que contó con una extensión corta comprendido en 5 preguntas, mismas que estuvieron dirigidas hacia el grupo de 4° "III", para saber el nivel de disposición e interés que las estudiantes tenían hacia el tema de investigación, el proceso y sobre todo si desde la perspectiva del sujeto a estudiar, existía estrés producido por situaciones académicas.

Dicho cuestionario, arrojó que 13 estudiantes de las 14 entrevistadas, contaban con completa disposición para la resolución de cuestionarios y la asistencia a reuniones para la trata del tema en cuestión. De igual forma, se encontró que 12 estudiantes identificaban su asistencia a la normal como factor estresante, proveniente de diferentes factores dentro de la misma, tales como, el trato de algunos docentes, el tiempo de entrega de trabajos, los periodos de prácticas, el proceso de titulación, elaboración de planeaciones, evaluaciones, entre otros aspectos únicamente correspondientes a un estrés académico.

Se eligió este tema porque las estudiantes normalistas mediante conversatorios informales, manifestaban sentirse estresadas y cansadas por la carga de trabajo agregando que se encontraban en periodo de confinamiento indefinido, a causa de una pandemia sanitaria en México país en el que residen los sujetos de estudio, llegaban a presentar dolores de cabeza, cuerpo o estomacales, pero no tenían alguna enfermedad a la que se debieron esas sintomatologías, por lo que se decidió cuestionarse, si es que todas esas afectaciones estaban directamente relacionadas con el la presión a la que se enfrentan en relación a situaciones académicas, específicamente entrega de tareas, situaciones evaluativas, planeaciones o intervenciones, titulación, etc.

Aunado a esto la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza ENAZ, institución que auspicia la presente investigación, dio inicio al proceso de titulación para último año desde las aulas virtuales, por lo que se decidió tomar como sujetos de estudio a las estudiantes normalistas pertenecientes al grupo 4° "III" mismo en el que la autora se encontraba inscrita, se decide dejar fuera del presente trabajo a los demás grupos de la misma generación, a causa de que al estar en confinamiento no existía el contacto suficiente con las otras licenciaturas y el pertenecer a grupos informales de mensajería directa (whatsapp) que podría utilizarse como medio de comunicación para el intercambio de formularios, resultaba más factible tomar este grupo que otros.

En busca de obtener información para conocer la viabilidad de la investigación, se realizaron preguntas a los sujetos de estudio, encaminadas a los momentos en los que más presionadas se sentían, cuáles eran las causas de esa presión y de qué formas daban solución a esos momentos, con la intención de conocer si es que las estudiantes normalistas enfrentaban con pertinencia el incremento de estrés, o si en realidad no controlaban los niveles altos de estrés académico y esto les ocasionaba malestares físicos y emocionales, entorpeciendo su máximo desarrollo dentro de las aulas virtuales y presenciales.

Tomar como contexto de investigación la ENAZ y como sujeto de estudio, al grupo de 4to año de la Licenciatura en Educación Preescolar y al ser la educación su principal servicio hacia su comunidad, se pone en marcha esta investigación tomando como referencia a Vargas, quién en su libro, *¿Cómo realizar investigación Cualitativa?* 2007, conceptualiza la investigación cualitativa como aquel proceso mediante el cual, se busca explorar a fondo sobre un tema de interés, social o personal.

"El estrés académico en las estudiantes normalistas de cuarto año de la licenciatura en educación preescolar", tema sobre el cuál se trata esta investigación. Este documento

consta de una investigación de corte cualitativo, en donde a través de cuestionarios aplicados a 13 estudiantes normalistas femeninas de la 4to grupo III, quienes sus edades están comprendidas entre los 21 y 23 años, una de ellas manifestó vivir en concubinato, el resto comentan vivir con sus padres y sin hijos, algunas comentan trabajar en sus tardes y otras únicamente dedicarse a sus deberes escolares y algunas actividades recreativas como deporte, gimnasio, etc.

La información obtenida mediante los primeros cuestionarios dio inicio a esta investigación de corte cualitativo, además, fue posible llevarla a cabo ya que los fondos monetarios requeridos para impresiones, traslado y el uso de materiales de registro, no rebasaba a los ya considerados para la asistencia y participación de las actividades escolares cotidianas, pues todo esto, se realizó, mediante exploraciones electrónicas en buscadores como Google, Redalyc, Scielo y Comié mediante el uso de la computadora portátil y el dispositivo de telefonía móvil que se emplea para uso personal.

Los formulario electrónicos elaborados por la autora haciendo uso del dispositivo móvil o una computadora portátil, el sistema de navegación que se empleaba mayormente fue el internet del hogar y la red que la institución de procedencia otorga de manera gratuita a sus estudiantes normalistas durante su permanencia en las instalaciones haciendo uso de los buscadores y plataformas se realizó la búsqueda de documentos que hablaran sobre el estrés académico en estudiantes normalistas normalistas durante y después del aislamiento sanitario de último año, o algunos que dieran idea de las formas en las que sus estudiantes normalistas de último año enfrentaban la sobre carga de trabajo, las presiones, tensiones y el ya mencionado resguardo sanitario.

Este trabajo ayudo para obtener el título como Licenciada en educación preescolar, está conformado por una Introducción en la que de manera breve se muestra todo lo que se realizó, dando seguimiento a la estructura que Xavier Vargas en su libro: ¿Cómo hacer

investigación cualitativa? ofrece sobre el cómo hacer una indagación cualitativa (2007), con el fin de conocer si es que las estudiantes normalistas presentaban estrés académico, cuáles fueron sus causas, qué impacto había tenido el aislamiento o si la escuela era un factor estresante dentro de su formación, si se relacionaba con la actitud al trabajo y manejo de su día a día al entender diferentes circunstancias que de manera cotidiana las estudiantes normalistas experimentan.

Capítulo 1 en donde podrán encontrar el “planteamiento del problema”, apartado presenta descripciones precisas exponiendo aquella información encontrada mediante las aplicaciones de cuestionarios y las comparativas con la información teórica que se descubría en el transcurso del proceso, ofreciendo escenarios óptimos para compartir con la comunidad escolar aquellos factores que inspiraron el inicio de la exploración, inclusive aquellas actitudes que podrían incrementar la presión en el día a día de las estudiantes normalistas.

Se presenta como propuesta de mejora, la organización de reuniones, la disminución de tareas, la dosificación de las actividades en la normal, así como una mejora en los tipos de relaciones que se tienen entre los docentes y sus estudiantes con intenciones de mejorar la experiencia de ser un estudiante normalista, a través de la reflexión de las autoridades correspondientes que si bien, no se busca cuestionar el seguimiento de los planes y programas de estudio, si pretende poner a los estudiantes en primer lugar, escuchar sus sugerencias sobre su propia formación mediante la empatía del profesorado y las situaciones personales y grupales en relación al estudio.

Capitulo II está compuesto por en “Marco Teórico” documenta aquella información donde se habla sobre los efectos y consecuencias que tiene el “estrés en estudiantes normalistas” donde Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007) muestran que puede llegar a tener efectos negativos en la salud, manifestándose como síntomas físicos y emocionales al

confrontar el contexto escolar, enfrentar el rendimiento académico, la resolución de conflictos, exámenes, presentaciones, etc. Por lo que se deseaba conocer si corresponden a los mismos que presenta un estudiante normalista, si incrementaban durante las sesiones virtuales o existían factores diferentes entre los ya mencionados.

Se mencionan algunas competencias que se desarrollan a través de este trabajo y lo que representa para la autora culminar su licenciatura y obtener el título a través de una tesis investigativa. Capítulo III que consiste del “Marco metodológico”, en el cuál, se habló de la estrategia metodológica empleada durante toda la investigación con el fin de dar forma y argumentar la elección e identificación de los propósitos y supuestos, la recolección de datos, así como recursos materiales y humanos que dieron forma a este documento.

Capítulo IV “Hallazgos y Conclusiones” en este capítulo se responde el cuestionamiento medular de la investigación, a través de la descripción de los resultados obtenidos durante los cuestionarios, reuniones del grupo focal, tablas y graficas que se emplearon en la construcción de esta investigación. Se mencionan las experiencias que le dejó a las estudiantes normalistas de último el conocer el origen de su estrés y las mejoras que pudieron tener al hacerse conscientes de aquellas acciones y momentos que las desestabilizaban isquémicamente. La bibliografía recolectada se coloca como referencias.

“Anexos”, en donde se comparten, respuestas de algunos formularios, que las estudiantes normalistas que fungieron como sujeto de estudio, ofrecieron para dar sustento empírico al presente documento, además se adjunta cronogramas, donde se enmarca el proceso mediante el cual, fue tomando forma y sustento la tesis con la que pretendo obtener el título como licenciada en educación preescolar.

Capítulo 1

Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

La llegada del confinamiento sanitario y la obligatoriedad para poder redireccionar la educación hacia la virtualidad jugó en contra del máximo logro de los aprendizajes y la adquisición de las competencias profesionales como docentes de preescolar según las consideraciones de las decenas en formación de cuarto año de la Licenciatura en Educación Preescolar de la ENAZ, llevando a las señoritas a presentar malestares físicos y emocionales que en comparación con la teoría reflejaron ser resultado de un incremento de los niveles de estrés académico y la capacidad que cada una de las estudiantes normalistas tuvo para el manejo y control de las reacciones del cuerpo cuando se vio en necesidad de adaptación a circunstancias desconocidas a la cotidianidad.

Este tipo de situaciones las estudiantes normalistas las identificaron como obstáculos para la adecuada intervención de las prácticas profesionales, la adquisición de aprendizajes y destrezas durante los cursos curriculares en relación a la malla curricular del plan y programa de estudios para la Lic. En Educación preescolar 2018, así como para la comprensión y dominio de Plan y programa de estudios para la Educación Básica, Aprendizajes Clave para la Educación Preescolar 2017.

“El exceso de actividades académicas estimulan el incremento de estrés en las estudiantes normalistas de la generación 2018-2022 afectando el bienestar físico y emocional” provocando incertidumbre sobre la adecuada adquisición de competencias profesionales para el ejercicio docente. De acuerdo con Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio, Lic. Alberto Maceo Palacio, Esp. Lab. Clín. Yalili Ortega Varón Blanco, Lic. Maricel Maceo Palacio, Ms. C. Yoandris Peralta Roblejo. y su estudio sobre Estrés académico: Causas y consecuencias (2013) el estrés durante tiempo de estudio surge de aquellas exigencias escolares que se enfrentan día a día, estos autores mencionan que:

...varios estudios tienen comprobado que la mayor preocupación de los estudiantes normalistas está relacionada con el área académica, en particular con la sobrecarga del trabajo, exigencia y desempeño. Existe todavía consenso generalizado de que, relativamente en el análisis de la puntuación total de los estresores, son los estudiantes normalistas del sexo femenino los que perciben de forma más intensa. (2013)

En conversación con las estudiantes normalistas, constantemente externaban sentirse muy presionadas cuando de entregar trabajos, planeaciones, tareas, preparar sus sesiones en línea, ahora presenciales y responder a los cursos se trataba, algunas comentaron presentar síntomas ubicados en distintas partes de su cuerpo, como dolores de cabeza, estomago, insomnio incluso somnolencia, sentirse desmotivadas, cansadas, obligadas por cumplir y desanimadas al estar presente en las aulas de la Normal, también mencionaron sentirse frustradas al no obtener los mismos resultados de sus aulas virtuales en comparación a los pocos momentos que tuvieron en presencial, así como sentirse presionadas durante los tiempos de evaluación, la aplicaciones de planeaciones y sobre todo los cierres de los ciclos.

Esto dio paso al inicio de los procesos para la recolección de información, iniciando por una etapa diagnóstica, en donde se recabó información acerca del cómo se visualizaba el estrés académico dentro de grupo de los sujetos de estudio, seguido de la organización consensuada de reuniones del grupo focal, donde se exponían situaciones reales y grupales que ocasionaban estrés en las estudiantes, en donde se exponían con frecuencia y coincidencia, el trato de algunos docentes hacia sus estudiantes, la falta de empatía y el hecho de no sentirse escuchadas por las autoridades.

De igual forma las estudiantes normalistas mencionaron sentir malestares físicos coincidentes con aquellos síntomas que ya se ha referido antes, sobre el Estrés académico

y el temor de no sentirse preparadas para enfrentar las prácticas profesionales presenciales tras haber permanecido tres semestres en aislamiento, mencionaron sentirse abrumadas por los tiempos que invierten en traslado, tanto de ida y regreso a la Normal y las Escuelas de Prácticas, situaciones económicas generales y en aumento en relación a la elaboración y compra de materiales didácticos para sus prácticas profesionales, alimentación, el pago de cursos, pasajes, y aunque las colegiaturas son accesibles, hay quienes se ven en la necesidad de apoyar a sus padres en los pagos de cuotas semestrales, lo que también las mantiene tensas.

Posteriormente, se realizaron cuestionarios de seguimiento para la obtención de información que respaldara el presente documento, tras el análisis de estos cuestionarios, las estudiantes, colocaron a los docentes de ciertos cursos formativos con gran peso académico como agentes que generaban estrés, como lo es el curso de Aprendizaje en el Servicio, Educación física, Gestión Escolar para la Mejora Educativa, incluso hacia los asesores del proceso de titulación, pues las relaciones que se establecieron con ellos hacia el grupo, incrementaba la tensión, presión, ansiedad y estrés dentro de la normal por mencionar únicamente los cursos de último año.

Se identificaron también como aspectos estresantes situaciones familiares, personales, conflictos en pareja para quienes se encuentran en relación, situaciones sanitarias y de aislamiento en el hogar, así mismo, es importante contemplar el tipo de relaciones que llegan a tener dentro y fuera de las instalaciones ya sea con sus compañeras o los mismos docentes, en sus escuelas de prácticas, docentes titulares y docentes de curso, lo que incrementaba los factores de estrés, complicando la capacidad de adaptación y resolución de conflictos por parte de las estudiantes normalistas.

Si bien las situaciones familiares, personales y conflictos en pareja y las situaciones sanitarias no están directamente relacionadas con los escenarios académicos que dirigen

este documento, se tomaron en cuenta gracias a que eran agentes que incrementaban los niveles de estrés en las estudiantes, por lo que afectaba directamente su desarrollo académico, la capacidad de manejar el estrés en el día a día y por ende entorpecían el pleno desarrollo académico.

Durante reuniones con los sujetos de estudio en el aula, fue posible percibir ambientes tensos cuando las estudiantes normalistas debían cumplir las exigencias de características de los trabajos, las adaptaciones durante tiempos de prácticas virtuales en donde no solo estaba involucrada la destreza del uso de los medios de la tecnología para la obtención de información, también se veía afectado el desenvolvimiento frente a grupos virtuales al no lograr establecer una correcta comunicación con las docentes titulares, situaciones económicas por la pérdida de trabajo de algunos padres o el incremento de gastos por la necesidad de aumentar los megas del internet al estar más de un dispositivo conectado o más de una hora al asistir a las sesiones virtuales a las que respondían las estudiantes normalistas durante su preparación profesional.

Si bien la virtualidad no la vivieron durante el último año de formación docente, de acuerdo a los cuestionarios aplicados, se obtuvo que afectaba mentalmente al momento de dar respuesta a los periodos de práctica docente existía estrés y tensión al no sentirse preparadas para enfrentar de nuevo lo presencial, las estudiantes identificaron la falta de experiencia, el desconocimiento de la realidad y el cambio de la enseñanza de lo virtual a lo presencial como factor estresante académicamente hablando.

Comentaron que en casos específicos se vivió la pérdida de familiares directos (padres) de dos de las estudiantes normalistas, poniéndolas en situaciones complicadas al vivir un duelo al mismo tiempo que cumplían con su responsabilidad escolar, provocando ambientes desfavorables para el desempeño académico y el desenvolvimiento armónico de las sesiones diarias. Despertando en la autora la intención de investigar si la ENAZ,

conocía las habilidades socioemocionales que sus estudiantes tienen para poder confrontar situaciones estresantes para lograr desenvolverse en la práctica profesional para el logro de sus competencias profesionales, al mismo tiempo que cumplían con las necesidades de cada uno de sus alumnos cuando se encontraban en periodos de práctica profesional.

Antes se mencionó la relevancia de este factor estresante, el estrés académico según Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio, Lic. Alberto Maceo Palacio, Esp. Lab. Clín. Yalili Ortega Varón Blanco, Lic. Maricel Maceo Palacio, Ms. C. Yoandris Peralta Roblejo, afecta directamente en la salud física y los estados de ánimo de cada individuo en dimensiones diferentes, por lo que repercuten el aprovechamiento, la asistencia, las motivaciones, incrementan la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas, sensación de rendimiento, insomnios, indigestión, acidez estomacal, movimientos involuntarios corporales, dolores de espalda, etc. (2013)

Resulta para la autora relevante descubrir con que niveles de estrés cursan las estudiantes normalistas su último año de licenciatura y si es que la comunidad estudiantil y las autoridades de la ENAZ, tienen conocimiento sobre aquellas respuestas adaptativas que sus estudiantes normalistas tienen ante la organización de cada uno de los cursos y la forma en la que los docentes lograron llevar el aprendizaje a distancia dentro de las aulas virtuales en las que se cursaron tres semestres de la licenciatura y si es que existe un interés claro y tangible sobre los estados emocionales en los que se encuentra su comunidad estudiantil.

Fue relevante exponer si es que estas situaciones afectaron el adecuado proceso de elaboración de los documentos para titulación y la correcta ejecución de su ejercicio docente hacia la prácticas profesionales dentro de su último año en la licenciatura, deseando dar a conocer a las futuras generaciones sobre aquellos aspectos que pueden llegar a afectar su desarrollo docente y hacer de su conocimiento al colectivo docente sobre

las consecuencias que puede tener el inadecuado manejo e identificación de las causas y efectos del estrés en un docente en formación dentro de las aulas de la ENAZ y si es que el aprendizaje a distancia afectó el pleno desarrollo de competencias a consideración de las estudiantes normalistas al pertenecer a la generación que en su mayoría tuvo prácticas virtuales.

1.2 Objeto de estudio

“El estrés académico de las 13 estudiantes normalistas de la licenciatura en educación preescolar” incrementaba cuando había situaciones complicadas en el hogar, tales como económicas, en relación a la convivencia, algunas pérdidas de empleo por parte de la cabeza del hogar, disminución de sueldos, incluso la pérdida de familiares encausado por la actual contingencia sanitaria, momentos en los que el internet de casa no era suficiente para sostener la conectividad y en relación a la escuela cuando la carga de trabajo aumentaba, durante los periodos de evaluación, la entrega de planeaciones y prácticas virtuales en donde el internet también actuaba como factor indispensable.

Todas estas situaciones ocasionaban en las estudiantes normalistas diferentes estados anímicos y físicos resultantes del incremento del estrés en sus organismos y la falta de estrategias para enfrentarlo y direccionarlo hacia un uso y aprovechamiento positivo en búsqueda de sus objetivos diarios escolares. Diversos autores como Arturo Barraza, Benilde, Gonzales, Tejada, Ontiveros y Espinoza, exponen que cuando se tiene un inadecuado manejo de estrés el ser humano puede llegar a presentar diferentes alteraciones en su organismo físicas, emocionales y de reacción.

El estrés en palabras del doctor Dr. Hans Selye se comprende, meramente de “La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. También denominado como “Síndrome general de adaptación”. El ser humano se encuentra en constante cambio al ser seres Biopsicosociales por lo que se mantiene en constante adaptación mediante un

ir y venir de estímulos y respuestas sociales, personales y psicológicas, por lo que puede asegurarse que el estrés permanece activo de manera cotidiana, pero depende de cada uno, la elección de estrategias pertinentes para continuar con sus actividades diarias y la resolución de conflictos de una manera óptima de acuerdo a los intereses de cada hombre.

La capacidad del individuo por controlar su proceso de adaptación depende del nivel en que ha desarrollado habilidades socioemocionales o como lo llama Bisquerra (2003) "Competencias socioemocionales". Se entienden como competencias socioemocionales al "conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Bisquerra Alzina, 2003), por lo que en cada individuo cuenta con un nivel diferente en la adquisición de éstas, lo que convierte al grupo de estudio en un grupo heterogéneo en relación a las estrategias para la resolución de conflictos.

Los fenómenos emocionales son respuestas adaptativas que el organismo (amígdala central, ubicada en el cerebro reptiliano) manda de manera inconsciente cuando se siente en peligro o percibe algo fuera de lo común en el día a día, recordando la definición del Dr. Hans Selye, el estrés, es la respuesta adaptativa del organismo ante estímulos estresores, quedando así directamente relacionados los fenómenos emocionales con los estímulos estresores. Entonces las competencias socioemocionales, responden a la habilidad del manejo del estrés que cada ser humano desarrolla gracias al tipo de experiencias y aprendizajes que adquiere en el transcurso de su vida.

Exponer en qué niveles de estrés circundan las estudiantes normalistas se vuelve el objeto de estudio, en donde se esperaba obtener la suficiente información acerca de aquellos aspectos que objetivamente generan estrés y no solo las situaciones y subjetividades a las que las estudiantes normalistas otorgan la responsabilidad de estas respuestas. Para Vargas, el objeto de estudio de la presente investigación corresponde a

un objeto de estudio empírico conceptual ya que se parte de lo que las estudiantes normalistas vivieron, expresaron y se les observaba, para después compararlo con la teoría y así dar sustento a lo que se expone en la investigación esperando sea aplicable en un futuro.

Con el objetivo de mejorar las condiciones en las que los futuros maestros vivan su formación inicial y es que al existir estrés en diferentes espacios tales como laborales, familiares, personales y escolares, siendo este último el que en repetidas ocasiones desequilibra la estabilidad de las normalistas y al pasar la mitad de sus días dentro de las aulas de la normal o de las aulas de las escuelas de prácticas, el estrés académico se convierte en un punto importante.

1.3 Sujeto de estudio

El sujeto de estudio, para Vargas, corresponde al grupo social humano que ha sido considerado como la muestra de población a estudiar (2007) que proporcionó información empírica, específica y suficiente para dar respuesta a las interrogantes que durante el proceso de investigación se elaboraron según los giros y viabilidades que los estudiados fueron ofreciendo para después llevarlo a una comparativa con lo que los autores dicen acerca del objeto de estudio, que en este caso se entiende como las fuentes que incrementan los niveles de estrés que los sujetos de estudio comentaron y externaban durante los diferentes momentos de cuestionamientos formales e informales.

Para la obtención de la muestra y siguiendo el proceso de una investigación cualitativa que Vargas en su Libro sobre *¿Cómo hacer investigación cualitativa?* Editado en 2007, se realizó un cuestionario con función diagnóstica, en donde se plantearon 5 preguntas que ofrecieron al investigador, la información suficiente para descubrir la disposición de las estudiantes para su participación en la investigación, para conocer cómo

los sujetos de estudio ubicaban situaciones académicas como factores que incrementaban sus niveles de estrés.

Información que sirvió como guía para la planificación y desarrollo de la presente tesis investigativa, de donde se obtuvo la siguiente información, con la cual se pretende, dar un panorama amplio de las características con las que cuenta el sujeto de estudio, el cómo se sentían en relación a las diferentes actividades y situaciones que viven día con día en las instalaciones de la normal y de qué forma estas influyeron en el máximo logro de sus aprendizajes y destrezas en su formación inicial docente.

Como sujeto de estudio para la presente investigación se tomó en cuenta a **“13 estudiantes normalistas de la licenciatura en educación preescolar, generación 2018-2022”** de la ENAZ, obteniendo respuesta aprobatorias hacia la participación en este trabajo, de igual forma es importante mencionar que ninguno de los nombres de cada una de las participantes fue mencionado como parte del acuerdo de confidencialidad, ya que todas están actualmente cursando su último año de la licenciatura y dicho acuerdo fue una condicionante que impuso el grupo para poder dar resolución a cada uno de los cuestionarios que se planeaba aplicar, así, se aseguraba obtener información clara y verídica sobre el tema en cuestión.

Como información general se expone que de un total de 15 estudiantes normalistas femeninas quienes representan el 100% de la población de estudio, dejando de lado a la autora se considera la posibilidad de obtención de información de 14 estudiantes normalistas, sin embargo, únicamente se recibe respuesta constante de 13, representando el 86.66 % del total de la población. Las edades de las estudiantes normalistas circundan entre los 21 y los 23 años, además se adjuntan gráficos que muestran información que las estudiantes normalistas han identificado como factores estresantes y estos corresponden a situaciones que día a día vivían y desde su perspectiva, influía en los incrementos de estrés.

Tiempo de traslado a la normal.

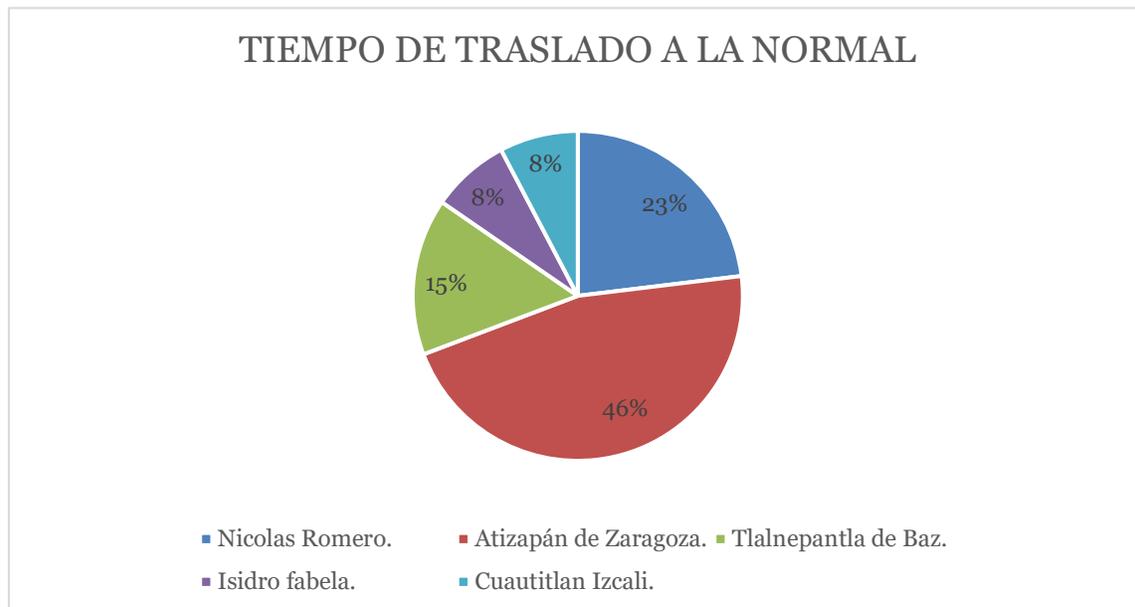


Gráfico 1

Se presenta el gráfico anterior, en donde se muestra el lugar de residencia de las estudiantes normalistas, en donde se observa que el 46% de ellas viven en Atizapán de Zaragoza, mismo municipio en el que se ubica la ENAZ, el 54% de ellas, residen en municipios colindantes, lo que ocasiona un incremento en los tiempos de traslado el cual las estudiantes normalistas han identificado como factor estresante.

La pertinencia de colocar el presente gráfico, surge tras analizar las respuestas que las estudiantes normalistas ofrecieron al cuestionar algunas situaciones en las que ellas identificaban un aumento de estrés, en donde las respuestas reflejaban que un 54% de la población se sentía estresada durante sus traslados en transporte público tanto de ida a la institución, como el regreso a sus hogares, pues para ellas ese tiempo invertido podría ser aprovechado para atender situaciones escolares que demandan su tiempo día con día, ejemplificando, tareas, planeaciones, evaluaciones de sus alumnos, elaboración de materiales y actualmente la elaboración de su documento recepcional.

Como siguiente gráfico se presenta a las personas responsables de la manutención de estudios y necesidades básicas que las estudiantes normalistas tienen como fundamentales en su día a día.

Ingresos insuficientes del hogar.

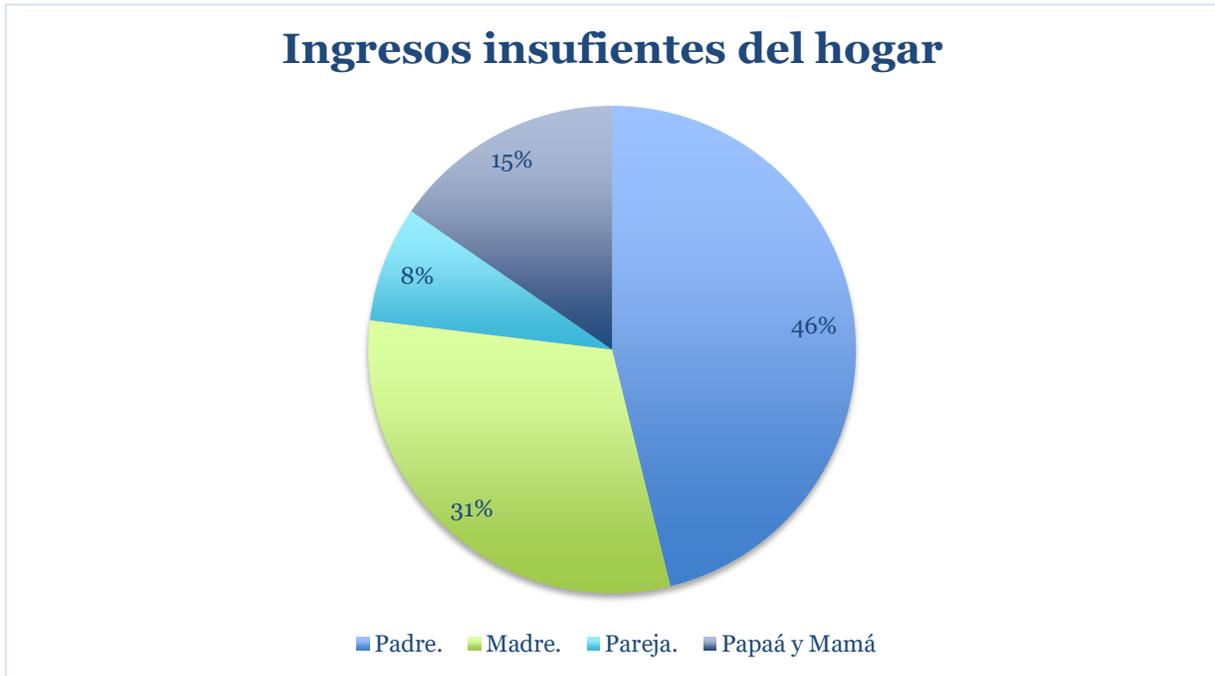


Gráfico 2

En el siguiente gráfico se observa que el 77% de las estudiantes normalistas únicamente cuenta con el ingreso económico de uno de sus padres, ya sea mamá o papá, por lo contrario, y representando un 15% de la población de estudio, cuentan con apoyo de sus ambos padres, dejando a un 8% de la población a cargo de su pareja, por lo que las estudiantes normalistas identifican la situación económica en el hogar como factor estresante.

El presente gráfico demuestra que el 77% de la población, únicamente recibe apoyo económico de un solo integrante de su familia ya sea su mamá, su papá o su pareja, esto incremento el nivel de estrés de las estudiantes normalistas en situaciones en las que el sustento económico que había en casa no era suficiente para cubrir los gastos, pues, aunque no se adjunta gráfico, el 79% de las estudiantes normalistas no trabajan por acuerdo familiar para poder concentrar el tiempo y atención únicamente en sus estudios, para las estudiantes normalistas el ser conscientes de sus gastos para traslado, alimento y compra

de materiales que demanda el estudiar, así como necesidades básicas de su persona y familia significaba un factor estresante en el día a día.

Además existieron situaciones que demandan mayor gasto, como el traslado a los jardines de niños en los que las estudiantes normalista practicaban cuando estos eran y regresaron a presencial, la adquisición de materiales para las prácticas profesionales o incluso para los mismos cursos de la malla curricular para la licenciatura, la necesidad de adquirir un buen internet durante el tiempo de confinamiento o la adquisición de medicamentos cuando las familias de algunas se contagiaban de COVID, etc., incluso el pago de las colegiaturas, gastos de cursos que ofrecía la ENAZ que aunque no se considera un gasto excesivo, si son egresos extras que no se contemplan cotidianamente pero que el tomarlos significaba un enriquecimiento hacia la formación de las estudiantes normalistas.

1.4 Objetivos.

Objetivo general

Identificar de que forma la carga académica ha influido en el incremento de estrés, para realizar emocionalmente bien sus actividades personales y académicas. Incluyendo situaciones personales, sociales y económicas incrementan la existencia de estrés en las estudiantes normalistas de último año de la licenciatura en educación preescolar que propician bajos resultados en su aprovechamiento académico y sus prácticas profesionales, así como su calidad de vida.

Objetivo específico 1

Conocer los factores internos que generan estrés académico, para hacer propuestas de mejora en el área de Aprendizaje en el servicio. Mismas que impedían el completo desarrollo de sus habilidades y su desempeño en el aula tanto de la Normal y

de sus jardines de niños, pues en repetidas ocasiones la energía, disposición y actitud hacia el trabajo no eran las mejores, por lo que reconocer los factores internos que entorpecían el proceso de enseñanza y aprendizaje se vuelve indispensable dentro de la investigación.

Objetivo específico 2

Conocer los factores externos que generan estrés y aportar estrategias para armonizar y facilitar las estrategias de confrontación y manejo hacia estos factores.

De este modo las estudiantes transitarían por los cuatro años de licenciatura con mayor conciencia y dominio sobre situaciones estresantes en relación a sus estudios.

Objetivo específico 3

Analizar los efectos del aislamiento por Covid-19 para empatizar con los estudiantes sobre las realidades que enfrentan postpandemia en las aulas de la Normal. Al encontrar las constantes que las estudiantes normalistas identificaban como amenazas que ponían en juego el máximo logro de sus aprendizajes tras haberse visto en la necesidad obligada de adaptarse a un nuevo estilo de vida y estudio, el aceptar el cambio, vivir la enfermedad y adaptar todas sus estrategias de enseñanza y aprendizaje con el fin de encontrar las estrategias pertinentes para recibir conocimiento mediante las aulas virtuales y acompañar el aprendizaje de sus alumnos durante las prácticas a distancia, mismas que ponían en juego la máxima obtención de sus competencias profesionales.

Objetivo específico 4

Identificar la falta de habilidades socioemocionales en las estudiantes normalistas para aportar estrategias para identificar la deficiencia de habilidades sociales y emocionales que obstaculizaban el manejo del incremento del estrés durante diferentes y constantes momentos en los que las estudiantes normalista se sentían con mayor presión, ansiedad, tristeza, enojo, desánimo, desmotivación, deseo de deserción,

angustia, miedo e incertidumbre, no solo por desconocer el desenlace de la pandemia o el sentir la lejanía de sus amigas, compañeras y familiares además de la pérdida de conocidos y familia, sino al sentirse incapaz de adquirir satisfactoriamente los conocimientos pertinentes para convertirse en Licenciadas en Educación Preescolar.

1.9 Delimitación del tema de investigación.

“Para las estudiantes normalistas de 4to III en la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza”, existieron distintos momentos en los que las cargas de trabajo era excesiva, la exigencia académica fue demasiada, la elaboración de los mismos tenía mayor demanda temporal del que se proporcionaba para su entrega, esto a consideración de las estudiantes normalistas, convivir con el grupo durante estos periodos, permitió evidenciar momentos en los que el estrés académico se convertía en colectivo y dependiendo de las capacidades que cada estudiante tenía para el manejo de aquellas situaciones que incrementan el nivel de estrés, llegaban a existir conflictos y momentos de tensión dentro de las aulas no solo presenciales.

Las estudiantes comentaron que durante los periodos de aislamiento se presentaban momentos en los que el descontrol emocional aumentaba, además, existían tiempos en los que algunas docentes, permitían a las estudiantes normalistas externar aquello que no podían expresar cotidianamente respecto a las relaciones que tenían con la demás plantilla docente, el cómo se sentían en sus prácticas y cuáles eran los retos que ellas enfrentaban al ser migrantes de la tecnología y verse como muchos otros docentes, obligadas a dominar los recursos para la obtención de información en pro de un adecuado desempeño frente a grupo.

En donde expresaron que no solo tenían la presión de atender situaciones del hogar, familiares, sanitarias y personales, también debían sobrellevar enfrentamientos con algunos docentes de la normal cuando existían desacuerdos en el desenvolvimiento de los

temas, de los acuerdos y del tipo de estrategias que los mismos empleaban para prepararlas en su formación académica, al igual que las dificultades para la planeación e intervención en los jardines de niños, las diferencias encontradas entre la práctica presencial y la virtual, las limitaciones que sus titulares les ponían o conflictos en la organización de contenidos académicos.

Las encuestadas resaltaron que su relación con la docente titular de sus grupos, no siempre era la mejor, lo que incrementaba sus presiones y preocupaciones sobre el acercamiento que se les permitía tener con el grupo y con los padres de familia. A esto podemos agregarle que en gran parte y al ser organizaciones sociales en las que hay diversos sujetos con diferentes culturas y personalidades a pesar de estar en virtual ahora presencial la diferencia de ideas y actitudes en el aula incrementaba el nivel de tensión en el aula, tal como lo menciona Fierro en su libro *Transformando a Práctica docente*, en referencia a la dimensión social que existe en una institución educativa y la importancia que un adecuado acercamiento entre agentes tiene en el desempeño institucional.

Referente a lo anterior y esperando esclarecer el tomar en cuenta el impacto de las relaciones con los docentes de la ENAZ, recae en que los docentes frente a grupo también forman parte de cada organización social, por lo que su actitudes, comportamientos y estrategias para dirigirse a sus estudiantes tienen un papel importante en el clima del aula tanto presencial como virtual, por lo que resulta relevante para la autora indagar que aspectos en relación a lo académico y su estilo de organización de contenidos y estrategias para el desarrollo de los aprendizajes del grupo de los docentes incrementan el nivel de estrés académico.

Para así poder concluir con estrategias de actuación y afrontamiento que serían pertinentes para el colectivo estudiantil en qué medida la institución al igual que el colectivo docente podrían conocer aquellas situaciones y exigencias que ponen en riesgo la

estabilidad emocional y física de su comunidad estudiantil, ideando crear conciencia y reflexionar sobre el cómo ofrecer mejores ambientes de trabajo a sus futuros docentes mejorando el clima del aula, incrementando el deseo por continuar con los estudios, mejorando la calidad de estudio en sus aulas y estimulando a sus docentes así, como sus estudiantes para la obtención de objetivos y el cumplimiento de metas personales y escolares de su colectivo estudiantil.

1.10 Delimitación temporal

El periodo de tiempo en el que se trabajó, corresponde a un lapso partiendo de la **“tercer semana septiembre del año 2021 y finaliza en la segunda semana de mayo del 2022”**, periodo en el que se realizó la búsqueda y obtención de datos teóricos-empíricos sobre, el periodo escolar en confinamiento y la forma en el que este impacto en su actual ejercicio docente al encontrarse cursando su último año de licenciatura, donde las prácticas profesionales y el contacto directo con la realidad de los Jardines predomina en séptimo semestre y significa un todo durante el octavo semestre.

Durante el transcurso de este tiempo, las situaciones y actividades para la recolección de datos se distribuyen en diferentes tiempos y momentos observables en el cronograma de trabajo que se adjunta en anexos con el fin de proporcionar un apoyo temporal sobre los tiempos en los que se fue obteniendo información, respaldando algunas dificultades para la obtención de ciertos datos derivado de los diferentes momentos de presión en los que las estudiantes normalistas se encontraban y el nivel de disposición emocional, temporal y física para resolver formularios.

La primera obtención de información con las estudiantes normalistas, se obtuvo de manera electrónica al enviar los formularios al grupo privado mediante la aplicación whatsapp con las estudiantes normalistas de la ENAZ, dada la nueva organización de la pandemia que está cursando el país, la aplicación del sistema de vacunación contra el virus

Sars-cov-2, así como la apertura de la Normal, se me permitió tener un mayor acercamiento con el sujeto de estudio.

1.11 Justificación

Según comenta Vargas (2007)

...es necesario clarificar si hay un interés profesional y de qué tipo es, a fin de que la investigación tenga alguna aplicación concreta; enseguida identificar a qué necesidades sociales responde el trabajo por realizar a fin de darle sentido a la investigación... (pg. 102)

Una indagación requiere de un interés personal, esto con el objetivo de sostener el desarrollo del documento. Según Vargas (2007), la institución que auspicia la investigación debe mostrar interés y apoyo para el proceso de exploración y recolección de datos, esto con la finalidad de dar un campo abierto y cómodo de investigación para lograr obtener información desde la orientación guiada, la institución entonces se vuelve el punto de partida en especial sobre la exploración pertenecer a la misma institución educativa.

Esto mediante una investigación cualitativa, exhaustiva y permanente por parte del autor con la intención de obtener información actualizada y pertinente esperando dar respuesta las interrogantes planteadas que dieron inicio, deseando enriquecerla con las respuestas ofrecidas por parte del sujeto previamente seleccionado para recabar información empírica sobre lo que se vive en relación al tema de exploración, específicamente sobre el estrés en las estudiantes normalistas de la ENAZ, de la Licenciatura en Educación Preescolar, generación 2018-2022, ideando respaldar los testimonios formales e informales que se tienen de los sujetos con la información teórica encontrada.

Investigar sobre los niveles de estrés con los que las estudiantes normalistas vivieron durante el confinamiento que permanece en su último año de licenciatura así como las repercusiones que llegó a tener en su formación docente surgió en la investigadora **“porque observaba actitudes conflictivas durante diferentes momentos en las estudiantes, mayormente cuando aumentaba la exigencia académica, cuando existían confrontaciones con docentes en las aulas virtuales y presenciales, durante prácticas a distancia y conflictos que se manifestaban entre estudiantes normalistas durante las jornadas diarias”**.

Se investigó sobre aquellas situaciones internas y externas que causaban un incremento incontrolado de los niveles de estrés en las estudiantes normalistas, tanto dentro de la institución, como fuera de ella, así como se indagó sobre las estrategias que las mismas empleaban para poder dar respuesta a aquellos factores que les ocasionaban un incremento de estrés, llevándolas al desborde consiente e inconsciente de sus emociones y comportamientos dentro y fuera de las aulas virtuales que posteriormente se volvieron presenciales.

Se comparó la información con lo que dicen los autores sobre la importancia de un adecuado manejo de estrés, mediante la adquisición de habilidades socioemocionales, poder ofrecer de manera teórica y práctica estrategias para el adecuado manejo del estrés hacia las reacciones que se manifestaban, otorgando a las futuras maestras y nuevas generaciones, información confiable y pertinente para la adaptación a los diferentes tiempos de demanda y al control de sus respuestas en busca de la necesidad de equilibrar su cuerpo ante los diferentes escenarios en los que un normalista, se encontraba a lo largo de su formación docente y personal.

Se mencionó la importancia de la adquisición de competencias hacia el manejo de las Habilidades socioemocionales dentro de cualquier aspecto del día a día, deseando

proponer al colectivo docente y a las autoridades pertinentes la consideración para profundizar dentro de los temas en el área de educación social que se brinda de manera obligatoria hacia el manejo de las destrezas sensitivas en educación básica, pero en esta ocasión, para estimular el disfrute y pleno aprovechamiento de los conocimientos que la escuela normal ofrece diariamente dentro de sus aulas en pro del desarrollo integral de docentes de educación básica conscientes de sus emociones y sus respuestas ante los diferentes estímulos de la vida cotidiana.

De manera profesional el ser docente de educación básica mantiene una alta exigencia por cumplir con los intereses sociales sobre su ejercicio profesional. Las estudiantes normalistas en formación, al estar en su último año requerían de la mejor conciencia y coherencia en el fortalecimiento de sus competencias y el enriquecimiento de sus actitudes, aptitudes y posibilidades para iniciar con las herramientas suficientes y pertinentes su vida profesional, situación que entró en tela de juicio por la repentina transformación de todos los métodos ya conocidos para formar tanto educadores como a todas y todos lo niñas y niños de educación básica al llevar el estudio y el aprendizaje a computadoras, salas virtuales y sesiones por aplicaciones de video llamada, producto del confinamiento causado por la llegada del virus SARS-COV 19.

Por lo que brindar a la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, información sobre los niveles de estrés por los que pasaron sus estudiantes normalistas y la forma en la que el mal manejo de estos influyó en su plena formación. Esperando crear ambientes de confianza y comunicación con los docentes para llevar información a las aulas, así como a las autoridades pertinentes de la ENAZ para ser tomadas en cuenta, indagar sobre el tema, mostrar interés institucional y así estimular que disfruten y comprendan su trayecto de formación inicial.

Todo con intenciones de incrementar el sentido de pertenencia hacia el Normalísimo al pertenecer a una cadena de instituciones escolarizadas que se preocupan por sus futuras educadoras.

En este sentido, se ha encontrado que cuando nos sentimos parte de algo, por ejemplo, de la comunidad escolar, y además nuestra percepción de la relación es buena tanto con nuestros compañeros de clase, como con nuestros profesores, tendemos a ser más perseverantes (Blum y Rinehart, 2004, como se citan en Elberston, Brackett y Weissberg, 2010; Carr y Walton, 2014; Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins, 2002; Dweck, Walton y Cohen, 2014, citados en Benilde, 2018)

Este ejercicio no tuvo intención de proponer a las Normales, proporcionar orientación psicológica a sus estudiantes, en realidad, se buscó alimentar la perseverancia en el logro de los objetivos académicos que se plantean a lo largo de su licenciatura, mediante el hacerles sentirse escuchados, comprendidos y valorados durante este proceso de formación profesional, lo que ayudaría a incrementar la unión entre docentes y alumnos sin necesidad de llegar a una amistad sino una relación de calidad y respeto por la integridad física y emocional de los estudiantes y docentes formadores.

1.12 Viabilidad

La ENAZ otorgó las herramientas necesarias y los espacios pertinentes para la obtención de datos cuando se encontraba en virtualidad ofreciendo, **“asesorías a distancia, proporcionando materiales de consulta pertinentes para el uso y conocimiento de una adecuada investigación. Además de contar con el 84.66% del total de las integrantes de 4to año de la licenciatura elegida como sujetos de estudios”** de disposición por parte del grupo de estudio seleccionado para proporcionar

información sobre el tema, mediante entrevistas, cuestionarios y conversatorios grupales, ofreciendo a la autora información verídica al concentrarse en un ambiente de confianza dada la cercanía y el tipo de relación que la autora ha manejado con los sujetos de investigación durante toda la licenciatura, así mismo, las estudiantes normalistas se sentían seguras.

Un factor importante fue que durante los tiempos de práctica, no se asistió a la Normal, sin embargo, mostraron interés por seguir respondiendo a cuestionarios y realizar comentarios sobre el tema de investigación, aunque en algunas ocasiones se llegaba a complicar la totalidad de la resolución de los cuestionarios, después de una insistencia moderada y controlada por parte de la autora cuidando no sobrepasar el límite de tolerancia que tenían ante la tarea de dedicar tiempo a la resolución de cuestionarios, formulario y/o entrevistas, se lograron recabar los datos suficientes para continuar con la investigación.

La resolución de los cuestionarios para la confrontación teórica y empírica de lo que comentaban respecto a la presente investigación únicamente demandaba unos minutos de su tiempo, ya que se procuró que en su mayoría, los cuestionamientos no invirtieran demasiado tiempo, como se comenta a lo largo del documento, el tiempo era un factor indispensable en la atención de sus deberes, así, la agilidad de resolución era indispensable para la autora pues de esta forma las estudiantes normalistas que fungieron como sujeto de estudio realizarían con mayor atención y honestidad los formularios al no sentir presión por la complejidad y longitud de los mismos.

Existió apoyo constante por parte de otros docentes quienes desde su experiencia, motivaban la elaboración del presente documento, ofreciendo su apoyo hacia la autora, ayudándola a la reflexión constante sobre la relevancia del presente documento, además del apoyo permanente del asesor, quién se encargó de guiar el curso del documento desde su experiencia compartiendo sus conocimientos con la investigadora en pro de la adecuada

elaboración de la investigación, realizando lectura constante y corrigiendo aquellos aspectos que lo requerían para poder elaborar con pertinencia el documento por el cual la autora pretendía obtener el título como licenciada en educación preescolar.

1.13 Recursos materiales y financieros.

Esta indagación fue posible al necesitar invertir fondos monetarios menores a los ya considerados para la asistencia y participación de las actividades escolares cotidianas, se realizó, haciendo navegaciones electrónicas en buscadores como Redalyc, Scielo y Comié, en búsqueda de información que pudiera dar cuerpo a las intenciones de la presente investigación, mediante la obtención de datos ya comprobados sobre los niveles de estrés en estudiantes de educación Normal, las estrategias de enfrentamiento, los efectos del confinamiento en otras instituciones, etc.

Además de los **“formularios electrónicos elaborados por la autora haciendo uso del dispositivo móvil o una computadora portátil, el sistema de navegación que se empleaba mayormente para obtener información fue el internet del hogar”**, aunque estos en situaciones de pandemia se encontraban un poco limitados por la velocidad de internet con la que se contaba, una vez regresando en su totalidad a clases presenciales, volvió a ser un recurso favorable para la recolección, búsqueda y comparación de información para dar seguimiento a la Metodología de investigación seleccionada.

Con el mismo objetivo se hizo uso de la red que la institución de procedencia otorga de manera gratuita durante la permanencia en la institución, haciendo uso de los tiempos libres que la autora encontraba entre sus cursos e incluso se hizo uso de tiempo extra en la institución para lograr dar mayor cuerpo al documento, esperando aprovechar el tiempo y no limitar la elaboración del documento recepcional al atender situaciones personales y familiares que como estudiante e hija de familia atendía día con día.

Además de asistir a asesorías con un horario ilimitado, esto gracias a la intención del asesor, por otorgar a la institución información que pudiera servirle para la mejora de la educación normalista, por lo que, proporcionar asesorías dentro y fuera de los horarios de la jornada laboral, fue un punto clave y estratégico para el logro del presente documento, pues esto facilitó la elaboración de la tesis e incrementó el interés de la autora, pues existía la libertad de buscar apoyo de su asesor cada que lo sintiera necesario lo que daba mayor forma y estructura al documento en medida que se realizaban correcciones pertinentes para su mejor entendimiento y sustento.

Se hicieron registros físicos haciendo uso de bolígrafos y un cuaderno ya asignado a asesoría del proceso de titulación, sirviendo como apoyo para la estructura y comprensión del proceso tan laborioso y dedicado que representa para un estudiante de último año su documento de titulación, no obstante y a pesar de recibir en tiempo y forma asesorías por parte de su Docente formador asignado, existían diferentes situaciones personales que limitaban la atención y disposición que la autora era capaz de poner en periodos determinados hacia la elaboración de su documento, sin embargo y centrando la atención hacia el objetivo para la obtención de su título profesional, se logró retomar las intenciones por la elaboración y finalización de este proceso.

Desde el inicio de la investigación, los sujetos de estudio se mostraron accesibles para resolver los cuestionarios, otorgando autorización para hacer uso de la información proporcionada en cada uno de los instrumentos de recopilación de datos, bajo el anonimato, lo que la hizo viable mediante la cual se esperaba dar a conocer aquellas situaciones en las que presentaban mayores incrementos en los niveles de estrés académico, la forma en la que relacionaban el aislamiento con el cumplimiento adecuado de sus competencias para el ejercicio docente, los impactos físicos y emocionales que enfrentaban en diferentes momentos.

Evidenciando las estrategias que llegaron a emplear para el control y manejo de las respuestas que su cuerpo daba para obtener un equilibrio entre su vida personal y su vida profesional, con el objetivo de obtener un título como Licenciadas en Educación Preescolar, mantener un promedio y cumplir con las diferentes demandas escolares por medio de la adquisición adecuada y correcta de las competencias generales y profesionales necesarias para poder ser un docente en educación básica.

Con todo esto se logró dar inicio y fin la tesis de investigación que la autora eligió como proceso para su titulación para lograr obtener y fortalecer aquellas competencias en las que se identificaba menos preparada, brindándole las herramientas y el conocimiento necesario para enfrentar cada momento del proceso por el que todo estudiante de último año como estudiante normalista pasa para el cierre de su formación escolarizada y dar inicio a su vida profesional como licenciados en educación básica.

1.14 Propuesta de mejora

Prestar atención a los momentos de conflicto y a las situaciones que se identificaban como factores estresantes en su día a día, llevo a cuestionarse si la vida de un estudiante normalista se podía relacionar directamente con el “estrés crónico” (González Norma, 2021) o en realidad, el incremento de los niveles de estrés y la frecuencia en la que el clima del aula era desfavorable venían de un inadecuado manejo de las habilidades socioemocionales en torno al manejo de las respuestas adaptativas que el organismo manifiesta en espera de un equilibrio ante lo desconocido derivando en estrés.

Para lo que se pretende proponer a la ENAZ **“La disminución de las excesivas demandas académicas a sus estudiantes normalistas, mediante una dosificación de actividades y contenidos en los diferentes cursos, además de la implementación de estrategias de comunicación afectiva entre docentes durante las sesiones de clases**

con las Estudiantes normalista” para disminuir el estrés durante la formación profesional a través de la consideración de las relaciones que se dan dentro de las aulas para el cumplimiento de los programas, pues se identificaron como factores en el incremento de estrés, al sentirse muy presionadas y poco escuchadas por los docentes formadores, cuando existen conflictos y escasea el dialogo hacia la toma de acuerdos para la escucha de los intereses del grupo y los objetivos de los docentes formadores.

García en su estudio sobre “El estrés, el gran depredador” menciona que cuando el ser humano se enfrenta a situaciones en las que carece de información para poder procesar lo ocurrido, incrementa observablemente el estrés (2018). Es importante recordar que el **“estrés académico** es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del alumno son considerados estresores” (Barraza, M. 2016)

Además de permitir dentro de las aulas ambientes de comunicación colectivos, procurando que las Estudiantes normalista puedan expresarse y mediante una autoevaluación de lo que piensan y dicen sus compañeras, logren neutralizar situaciones que llegan a salir de sus manos cuando el estrés ha invadido sus acciones y la adaptación al entorno se ve entorpecida por el desconocimiento de estrategias para la identificación y el adecuado control de niveles altos de estrés, esperando que los docentes logren escuchar sin juicio, cuál es el impacto de su docencia en sus grupos, estimulando la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de la ENAZ.

De esta forma la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza podría considerar la adaptación de cursos, conversatorios y tiempos en los que las estudiantes normalistas pudieran externar y desahogar aquellas situaciones en las que se sientan estresadas, presionadas, ansiosas, tistes, incluso felices y satisfechas, pues no es nuevo el

conocimiento sobre los efectos que los niveles emocionales tienen en la formación de todo ser humano, para que así, la escuela funcione como facilitador de la formación de los futuros maestros de educación básica, amenizando el transcurso por las aulas y la adecuada comprensión de la amplia bibliografía que se maneja en cada curso dentro de las mallas curriculares.

Si la institución que forma a los maestros demuestra a sus estudiantes interés sobre su sentir y reconoce la relevancia del mismo ante el cumplimiento de los objetivos logrará despertar en ellos el sentido de pertenencia, consolidando el objetivo institucional para la formación de docentes y el objetivo estudiantil para culminar con satisfacción su licenciatura, estimulando la perseverancia, entendiendo esta como una de las habilidades socioemocionales que el ser humano requiere para el logro de sus objetivos y la lucha para encontrar la felicidad en sus distintas definiciones. (García 2018)

Se desea disminuir la carga escolar en los estudiantes, mediante la discriminación de aquellas bibliografías que en ocasiones ofrecen la misma información y que ocupa tiempo en las sesiones, misma bibliografía que a testimonio de los docentes formadores, llega a ser repetitiva o ya no funcional por los cambios de era en los que nos encontramos, lo que obstaculiza el disfrute de la formación inicial como maestros, llevando a las estudiantes normalistas a presentar sentimientos negativos y desfavorables hacia lo que es pertenecer a la ENAZ, al identificar su transcurso por la Normal, como estresante.

De esta forma las estudiantes normalistas entenderían con mayor facilidad los programas bajo la armonía de relaciones interpersonales, institucionales tanto en la normal como en los jardines de niños y sobre todo en relación con la dimensión personal y valorar que identifican a cada ser humano, como menciona Cecilia Fierro en su Libro Transformando la Práctica Docente (2007), el tipo de relaciones que dentro de cada institución se dan, dictan en mayor medida el funcionamiento y el éxito de la misma, en

donde se comprende que las buenas relaciones entre docentes y alumnos incrementan la obtención de objetivos y el cumplimiento de metas establecidas en cada curso.

Al ser docentes frente a grupo, tener el monitoreo y la constante evaluación de las docentes titulares, es indispensable mantener un dominio sobre los niveles de estrés, esto gracias a que, dada la cercanía de interacción con los alumnos transmitir la energía mediante el ejercicio docente es algo inevitable, por lo que una adecuada práctica profesional influye directamente en el desarrollo de los niños, el clima en el aula e incluso el tipo de relaciones que se presenten tanto con la docente titular, como con los demás integrantes del jardín.

Cuando no existía un control del estrés ante los alumnos y las personas que rodeaban a las estudiantes normalistas, el nivel de tolerancia disminuía, el control de grupo se perdía y por lo tanto la adquisición de aprendizajes y evolución de procesos se veía entorpecido esto, según las respuestas que las estudiantes normalistas comentaron en los cuestionario que resolvieron durante el tiempo de investigación, al ser los docentes los guías para la adquisición de saberes e incremento de aprendizajes, el no estar al 100% concentrada y enfocada en los objetivos de la sesión afectaba y frenaba directamente el óptimo cumplimiento de los objetivos diarios.

Gracias a este tipo de situaciones conflictivas, las normalistas se vieron entorpecidas y en algunos casos frustradas cuando se llevó la educación hacia una virtualidad, ya que comentaban no sentirse seguras del nivel de adquisición de sus competencias como una estudiante de 4to año, para ellas los tiempos de prácticas desde las computadoras no favorecieron del todo las competencias profesionales en relación con el control de grupo, la adaptación de estrategias pertinentes, el diagnóstico o el uso del plan y programa de estudios para la educación (2107) ya que de acuerdo a sus experiencias,

los padres de familia tenían una influencia excesiva en el desarrollo y aprendizaje de los alumnos.

Estos pensamientos los comprobaron, cuando recibían las evaluaciones de sus docentes titulares y los docentes de la ENAZ que realizaban acompañamientos virtuales durante las prácticas, de quienes recibían comentarios desfavorables en relación a lo que una docente de sexto y séptimo semestre debía saber y saber hacer (2 de los pilares de la educación), lo que las llevo a creer que no contaban con las competencias suficientes para ser Licenciadas en Educación Preescolar

Situación que comprobaron al llegar al aula y continuar con los temas que supuestamente los niños ya dominaban se encontraron con que las evaluaciones virtuales realizadas por parte de las docentes titulares durante el confinamiento no empataban con los diagnósticos elaborados para la enseñanza tanto híbrida como nuevamente presencial en sus grupos, conflictuando a las docentes al momento de querer cumplir con los aprendizajes que sus titulares les solicitaban trabajar, ya que, se encontraban con barreras sobre procesos que en teoría los niños ya dominaban, pero que al presentar nuevos retos era demasiado complicado llegar a los objetivos.

En voz de las estudiantes normalistas, esto limitó sus habilidades de control del grupo, para sus alumnos en su gran mayoría, era su primer contacto escolar por lo que procesos de maduración en relación a la convivencia social estaban aún inmaduros, resultando en un constante incremento de estrés al no sentirse preparadas para el ejercicio profesional docente al que estaban a escasos meses en comparación al inicio de su carrera de ingresar, lo que también incrementó su estrés, al entrar en una constante incertidumbre sobre si realmente estaban preparadas para convertirse en docentes titulares con una licenciatura en educación preescolar y proporcionar a sus alumnos las herramientas necesarias y suficientes para la adquisición de los aprendizajes esperados.

El análisis de esto proponer que la normal podría brindar además de los conocimientos teóricos y prácticos para la enseñanza y aprendizaje, considerar que la demanda educativa que se lleva día con día en sus instalaciones al ofrecer una educación de excelencia para los futuros docentes de educación básica para México, provoca que sus estudiantes normalistas además de las situaciones que enfrentan en sus hogares y vidas personales según haya sido la educación de cada uno, incrementan observablemente los niveles de estrés académico, el concentrar diversas culturas, creencias y temperamentos, ocasiona que existan roces entre alumnos, docentes o vulnerabilidades dentro de la sesiones normales de la escuela.

En resolución, se propone abrir espacios para un adecuado y libre desahogo, en donde las estudiantes normalistas logren exponer su sentir durante los diferentes momentos del ciclo escolar, fungiendo como terapia colectiva para llegar a una catarsis de diferentes momentos para el adecuado desarrollo en el aula y la disminución del estrés para así crear ambientes de empatía y solidaridad hacia las compañeras por parte de los docentes frente a grupo, pues hay quienes cuentan con un menor control de estrés o con situaciones personales que sobrepasan sus habilidades para resolver conflictos y resiliencia.

Tomando en cuenta la psicoterapia grupal ya que Díaz Berasategui, Yaily, & Limonta Rodríguez, Riselda, & Cintra Hernández, Yamiselis, & López Santana, Yorvis la identifican como una “estrategia para la eliminación de los síntomas que genera el estrés incontrolado” que se llegó a observar en el grupo de estudio ya que al estar gran parte del tiempo y en realidad 4 años de la licenciatura rodeada de las mismas personas, las energías y las situaciones de conflicto se vuelvan colectivas, si bien, la forma de manejarlo y el impacto que estas tienen en cada uno son distintas, el estar dentro de 4 paredes y ser todas testigos

de los mismos conflictos, podía ayudar a que en grupo mediante conversatorios incluido el docente con el que se generó la situación entren en sincronía (2014).

En repetidas ocasiones se escucharon comentarios indiferentes hacia el sentir emocional de las estudiantes normalistas por parte de los docentes formadores a pesar de estar vigente un nuevo plan de estudios en donde el sentido humano, las habilidades sociales y emocionales tiene un papel fundamental para el desarrollo del ser humano, algunos docentes, reflejaban indiferencia y desinterés hacia las emociones respecto a las estrategias que estos empleaban para su intervención, lo que ocasionaba mayores conflictos entre el grupo y los formadores, ya que ponían en el centro los aprendizajes conceptuales y teóricos durante todo el curso.

Pekrun (2014), citado en (García, 2018) asegura que las emociones que el profesorado lleva al aula, contagian a sus estudiantes normalistas sin distinción entre si las emociones son positivas o son negativas, por lo que la importancia de que el profesor experimente emociones positivas en el disfrute de su ejercicio docente, radica en la capacidad de promover el aprendizaje en sus grupo, por esto, resulta relevante también involucrar a los docentes en la puesta en práctica de las rutas hacia el manejo y control de emociones, pues ellos también son seres humanos emocionales con derecho de atención y resguardo.

Se comprende que de acuerdo a la edad y época de estudio de los docentes formadores la comprensión y empatía hacia el sentir y la emoción, no esta tan desarrollada y comprendida, sin embargo, resulta necesario que para poder formar hacia el manejo y reconocimiento de habilidades de confrontamiento ante las adversidades y la expresión de emociones, deberían considerar darle la importancia y el tiempo necesario para su atención o canalización en las aulas de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, ideando un

mejor desarrollo, convivencia, comunicación y por ende, desarrollo y desempeño de lo que teóricamente se aprende con excelencia en sus aulas.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 ¿Qué es el estrés y sus repercusiones para los estudiantes normalistas?

En 1956 el doctor, Hans Selye considerado el padre en el estudio del estrés, definió el estrés, como aquella respuesta adaptativa que todo organismo manifiesta ante diversos estresores, nominándolo como “Síndrome de adaptación” (pg. 19), Hans ubica a los estresores como todas aquellas situaciones imprevistas o contrariedades que el ser humano enfrenta en el día a día de manera cotidiana, abarcando desde condiciones personales, profesionales y sociales, que el organismo detecta como amenazas o dificultades dando respuesta inmediata definida como estrés.

Selye (1956)menciona que el estrés no es un problema que afecte al organismo, al contrario, pues de manera involuntario, el estrés es la principal herramienta que el hombre tiene al adaptarse al medio que lo rodea, el estrés crea reacciones involuntarias en el hombre que le permiten accionar para su supervivencia, sin embargo, cuando alguien enfrenta constantemente estresores y este no comprende y domina las respuestas que su organismo manda para solucionar, crea una acumulación y un conflicto desde situaciones, físicas internas y reacciones impulsivas hacia el exterior, de aquí que el Doctor defienda que “No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo”.

Específicamente y a nivel mundial La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” Para la OMS el estrés refiere sustancialmente a un “sistema de Alerta” biológico necesario para sobrevivir, por lo que cualquier cambio por muy insignificante que pueda significar para la razón, el organismo lo detecta como estímulo que requiere de una reacción en intención de cumplir objetivos inmediatos para que el organismo recupere el control del entorno, por lo que dependiendo de la dificultad y la capacidad de queda individuo, estas adaptaciones y cambios en el entorno pueden entenderse como amenazas o solo como adaptaciones. (Torrades, 2007)

Coincidiendo con la Real Academia Española en 1985 en donde se define el estrés como un concepto proveniente del inglés *stress* que corresponde a un sustantivo de la rama masculina en relación a la medicina en donde se sitúa hacia la “situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos rendimiento muy superior al normal los pone en riesgo próximo de enfermar “ (Alfonso., 2009), por lo que se puede entender que cualquier esfuerzo diferente a los naturales en el sentido de subsistencia provoca la presencia del estrés en el individuo en el intento de satisfacer la necesidad exigida del exterior sin importar el origen.

Otros autores como Lazarus (1996), citado en Forero, citados en Martínez (s/a), consideran el estrés como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”, aunque es una definición más completa en realidad circunda en la que ya se ha mencionado anteriormente “El estrés sería la respuesta adaptativa del organismo ante los diferentes estresores que el ser humano enfrenta al día y que este, evalúa como amenazas y peligros a los que necesita defenderse consciente o inconscientemente”.

Lo estresores están ubicados en los diferentes círculos sociales y entornos en los que el hombre se desenvuelve como son, el hogar, el entorno laboral, un club social o deportivo, cualquier grupo social al que decide pertenecer, relaciones afectivas y escolares, siendo este último sobre el cual circunda esta investigación (López Yorvis, 2014). La escuela es idealmente el segundo lugar en el que más tiempo pasan aquellos que se encuentran matriculados en cualquier institución educativa, sea esta pública o privada. Por lo que las relaciones sociales y la constante interacción de estresores son frecuentes, por lo tanto, puede haber en igual o mayor medida estresores (Gómez., 2007).

Dentro del ámbito académico un tipo de estrés que demanda mayor atención por parte de las estudiantes normalistas Gutiérrez (2010) citado en (Subieta, 2014) encontró

que a relación entre la depresión y severidad de estrés es estadísticamente significativa en donde la persistencia del estrés crónico resultando en depresión podría llegar a ser un 47.2% lo que desfavorece la salud mental de los estudiantes normalistas (9-20), en relación a lo que se manejó a lo largo del presente documento y con el cual se pretendió identificar los puntos clave del aumento de estrés entendemos que las situaciones académicas en educación superior como lo es la preparación para una licenciatura, logra mediante las intenciones de la institución por dar educación de excelencia incrementar observablemente los niveles de estrés en sus estudiantes normalistas.

Se encontró que la necesidad e interés de las normalistas por entregar trabajos y tareas, obtener promedios y responder a las exigencias que toda institución educativa pone en cada uno, puede generarles estrés, pues dentro de la institución, no solo existe una relación, alumno-tareas-trabajos-evaluaciones, cada institución está conformada por diferentes agentes sociales que interactúan entre si durante tiempos definidos o no según así lo decidan los agentes a lo que se conoce como relaciones interpersonales (Cecilia Fierro, 1999), así, enfrentar relaciones sociales y de interacción al mismo tiempo que priorizar la entrega y eficiencia de trabajos para cubrir evaluaciones en cada periodo de trabajo, convierte a la escuela en un entorno social humano de carácter escolar.

Lo que llevó a cuestionar si es que existe un tipo de estrés específicamente escolar en algunas estudiantes. Por lo que se dio a la tarea de realizar la presente investigación, al encontrarse dentro de una institución educativa en la que las interacciones informales han estado acompañadas de momentos de conflictos entre docentes y alumnos, alumno y alumno, se decide investigar si es que las estudiantes normalistas de último año en la licenciatura en educación preescolar generación 2018-2022, presentaban estrés y si la escuela y todo lo que involucra ser una estudiante de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, significaba estar en constante estrés.

Martínez Díaz y Díaz Gómez definen al estrés escolar como un malestar que los estudiantes normalistas reflejan gracias a factores emocionales o físicos de carácter personal o ambientales, mismos que pueden ejercer presión observable y evaluable dentro del rendimiento académico, las habilidades cognitivas, en los momentos de evaluaciones, en las relaciones con compañeros y maestros, etc.

El estrés escolar se dimensiona en el desequilibrio psíquico, afectivo, cognitivo y social del estudiante. De otra manera, el estrés está asociado con la ansiedad, puesto que es algo que ocurre frecuentemente al enfrentar eventos cotidianos en cualquier ámbito de la vida de una persona, ya sea por sobrecarga en el trabajo, en el estudio y en el hogar (Bolger y Schilling, 1991, citados por Sue, 1994).

De acuerdo a estas definiciones y al ser generales sobre situaciones que podrían generar estrés en los estudiantes normalistas, Arturo Barraza citado por Chavarría Ch, complementa el concepto Estrés académico como un proceso sistémico adaptativo psicológico que se presenta cuando el alumno enfrenta demandas que según la valoración del mismo se considera como estresor (Input) o bien, cuando estos estresores ocasionan desequilibrios sistémicos observables como síntomas (indicadores de desequilibrio) y cuando el desequilibrio obliga al organismo (alumno) a defenderse y accionar (output) para volver a su equilibrio.

Se mencionó que el estrés es estrictamente de psicológico, la salud mental por lo tanto, resulta un herramienta fundamental en el afrontamiento del estrés para los estudiantes normalistas de niveles superiores, "La salud mental" para la OMS (Organización Mundial de la Salud) se define como "Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede

trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”
(IMSS, s/a)

Analizando esta definición, se obtiene, que cuando el hombre (especie) no cuenta con una salud mental óptima, la mayoría de sus respuestas adaptativas serán negativas para sus contextos y desfavorables para la resolución de conflictos, pues de acuerdo con (Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio, Lic. Alberto Maceo Palacio, Esp. Lab. Clín. Yalili Ortega Varón Blanco, Lic. Maricel Maceo Palacio, Ms. C. Yoandris Peralta Roblejo, s/a) Mencionan en su estudio sobre Estrés académico, Causas y consecuencias, que la mayoría de las preocupaciones que los estudiantes normalistas de nivel superior tienen respecto a situaciones académicas están estrechamente relacionadas con la sobre carga de trabajo, la exigencia por parte de los docentes y el desempeño dentro de cada asignatura.

Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio, Lic. Alberto Maceo Palacio, Esp. Lab. Clín. Yalili Ortega Varón Blanco, Lic. Maricel Maceo Palacio, Ms. C. Yoandris Peralta Roblejo, comentan que según su análisis de puntuación el sexo femenino perciben el estrés de forma más intensa hacia síntomas físicos y emocionales en relación a esto y de forma empírica se han observado diferentes efectos que el inadecuado manejo del estrés académico ocasiona en los estudiantes normalistas, como pueden ser: Somnolencia, insomnio, dolores cefálicos, dolores estomacales, desinterés escolar, falta de apetito, desanimo, irritabilidad e inseguridad en la ejecución de tareas que anteriormente les resultaban atractivas, etc.

En busca de respuestas a los interrogantes que se plantearon sobre el estrés que enfrentan día a día, se abrió paso a las presentes investigaciones sobre estudios comparativos entre estudiantes de nivel superior, específicamente en educación normal entre licenciaturas y niveles educativo, en donde se encontraron los siguientes resultados, sirviendo como apoyo para el emprendimientos y continuación del presente documento

sobre la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza en el grupo de 4to año de la Licenciatura en Educación Preescolar.

Rosa G. Ibáñez M. Adán Méndez y José Sharpe, en su estudio sobre Malestar y Estrés, citan a Polo, Hernández, y Poza (López 2017), ya que afirman que los alumnos de grados superiores presentan mayor estrés que los grupos de primer y segundo grado, y es que , en los grados superiores a 4to semestre, ya se enfrentan a prácticas de intervención completa en comparación con los grados inferiores, cuando tienen la responsabilidad de los Niños y Niñas (NN), presentan mayor estrés coincidiendo con Maureira y Ruiz (2013) quienes señalan que los normalistas reflejan mayores niveles de estrés a medida en que progresan en la carrera.

El tipo de interacciones que se tuvieron en el último año durante el servicio social mediante prácticas profesionales, podría catalogarse como estresor al tener bajo su responsabilidad la educación de los NN de su grupo, la exigencia de sus formadores, el Jardín de niños, Las Docentes Titulares y sus Docentes a cargo de las prácticas profesionales, pues ya no existe un acompañamiento de la docente titular ya que esta únicamente se encarga de observar el desempeño d y es en ellos en los que queda la responsabilidad del logro de los aprendizajes esperados hacia los alumnos por parte de su titular.

Maldonado, Hidalgo y Otero (200, citados en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel incontrolado y elevado de estrés, puede elevar en gran medida el sistema de respuestas de organismo a nivel, motor, fisiológico y cognitivo, alterando el nivel de rendimiento académico, la disminución de calificaciones en periodos evaluativos, rezagos escolares o el abandono de los estudios. Bajo el mismo rubro para la identificación de factores estresantes en estudiantes normalistas de nivel superior, un estudio por parte de la OCDE afirma que el 59% de los estudiantes normalistas informan sentirse

preocupados por exámenes, el 66% sienten presión por malas calificaciones, arrojando que el 55% de estudiantes normalistas sienten ansiedad durante periodos de evaluación, aunque estén preparados.

Un docente en formación inscrito en último año, se encuentra en constante evaluación, ya que no solo cumple con los cursos que su maya curricular le demanda cumplir, además se encuentra bajo la supervisión y evaluación diaria de su ejercicio docente, lo que aumenta sus niveles de estrés así como los proceso de titulación; asesorías prácticas, evaluaciones, diario y planeaciones, incluyendo la elaboración del documento recepcional para las diferentes licenciaturas, significan ser un periodo en el que las estudiantes normalistas se sientan presionadas, ansiosas y enfrenten día con día sintomatologías resultantes de los proceso adaptativos.

En respuesta a esto, se decidió comenzar con la presente investigación, para conocer aquellas situaciones que generaban un desequilibrio sistémico (estrés) en las estudiantes normalistas de ultimo año de la licenciatura en educación preescolar, las formas en las que esto se reflejó en su rendimiento académico, indagando si es que tenían un efecto negativo en su ejercer docente y la idea sobre la adquisición de sus competencias, así como las sintomatologías físicas y emocionales que enfrentaban en relación a las respuestas consientes e inconscientes que los sujetos de estudio empleaban en búsqueda del equilibrio físico y emocional.

2.2 Factores externos que producen estrés académico.

De acuerdo con Palomares (1996) “La función docente es una profesión que exige un gran esfuerzo psicológico y, por tanto, de las que ofrece unos índices más altos de enfermedades mentales” (p. 159) aunque durante las prácticas profesionales no se les considera como docentes titulados, el estar durante un ciclo escolar completo frente a

grupo, siendo evaluado y observado por dirección y los docentes de la normal, resulta complicado que no presenten niveles de estrés durante este periodo de evaluación y valoración de sus aptitudes, capacidades y conocimientos para el ejercicio docente.

En gran parte las calificaciones promediadas entre las docentes titulares de los grupos en los jardines de niños y las evaluaciones de la docente encargada de prácticas profesionales, dicta el nivel de desempeño, la destreza y las habilidades y aptitudes que cada una de las normalistas han adquirido durante los 3 años y medio de carrera ya transcurridos, por lo que una mala calificación entorpecería todo el proceso de titulación y egreso de la Escuela Normal.

Colocar a las futuras educadoras en una dualidad de comportamientos y toma de decisiones con el objetivo de cumplir con las organizaciones institucionales que cada jardín de niños elije, las preferencias y estilo de enseñanza que la docente titular acostumbra con su grupo, las puntualidades que cada rubrica enmarca al momento de ser evaluadas y las exigencias que cada alumno le manifiesta a la estudiante normalista, incrementa notoriamente el nivel de estrés de las estudiantes.

Cecilia Fierro, en su libro "Transformando la práctica docente" habla sobre las dimensiones (aspectos), en los que se desarrolla cada institución educativa, en los cuales se observan y explican el tipo de relaciones e interacciones que cada individuo maneja en los entornos educativos. Las relaciones institucionales e interpersonales que los estudiantes normalistas y el colectivo docente mantienen dentro de la institución, resultan un factor importante para el funcionamiento de las escuelas, los métodos de comunicación, las estrategias de resolución de conflictos y los ambientes áulicos que generen docentes y estudiantes normalistas durante cada sesión con el fin de establecer acuerdos de convivencia, se convierten en estresores que según la capacidad desarrollada o no de cada agente.

Haciendo referencia a la misma Autora refiriendo la dimensión personal, coloca la práctica docente como una práctica humana, en donde la persona del maestro ocupa un lugar fundamental al ser esta, única al conservar todas aquellas cualidades y características, así, como circunstancias de la vida, motivos, proyectos y todos aquellos aspectos que llevan al ser humano a ser maestro y al mismo tiempo un hombre en sociedad (Cecilia Fierro, 1999), lo que vuelve aún más vulnerables las interacciones diarias pues no solo están involucradas situaciones institucionales o en relación a la escuela, también encontramos cuestiones de personalidad, del hogar, económicas y en algunos casos de relación de pareja.

Al investigar sobre aspectos internos y externos que ponen en presión y preocupación constante a las estudiantes normalistas, fue relevante para poder contextualizar las realidades que las estudiantes normalistas enfrentan día con día durante, antes y después de cada jornada escolar y de prácticas, de esta forma, exponer ante el lector aquellos aspectos que como Normalista se vive de manera cotidiana y de qué forma este tipo de situaciones y circunstancias afectan directa e indirectamente mediante un incremento de estrés el rendimiento académico y la calidad de las prácticas profesionales el último año presentan en periodos comprendidos entre uno y dos meses consecutivos.

Un estudio relacionado al estrés académico en donde Chavarría Ch, en su estudio comparativo dentro de la Centenaria, Escuela Normal del Estado de Chihuahua, en donde cita a Martínez, V., Pérez, O. (2003) en donde defienden que el mundo educativo existe una prisa, rivalidad, el individualismo, una sobrecarga de trabajo y las fragmentaciones de tareas y la exigencia por excelencia las cuales ocasionan estrés académico. Así mismo se reconoce que existen diferentes aspectos que se pueden asociar a la presencia de estrés en los estudiantes normalistas, tales como sociales, familiares, afectivos, sustancias ilícitas,

situaciones económicas, de transporte, tiempos de traslado, enfermedades, violencia, ahora por aislamiento y pandemia sanitaria, etc.

Ya comprendidos más no analizados a profundidad desde el individualismo de cada estudiante se agregaron aquellos aspectos externos relacionados directamente con lo que es ser un estudiante normalista con modalidad híbrida escolarizada resultado del confinamiento y posteriormente el regreso a aulas presenciales, se entendió que los a mencionados además de enfrentar situaciones estresante dentro de su vida cotidiana, también enfrentan las exigencias de sus docentes, la necesidad de cumplir con un promedio, la inquietud de adquirir competencias profesionales para el enriquecimiento de la práctica profesional, habilidades de afrontamiento ante el aula día a día, etc.

En relación a los factores escolares externos que incrementaban el estrés se encontró con:

- **Las relaciones con los docentes formadores.**

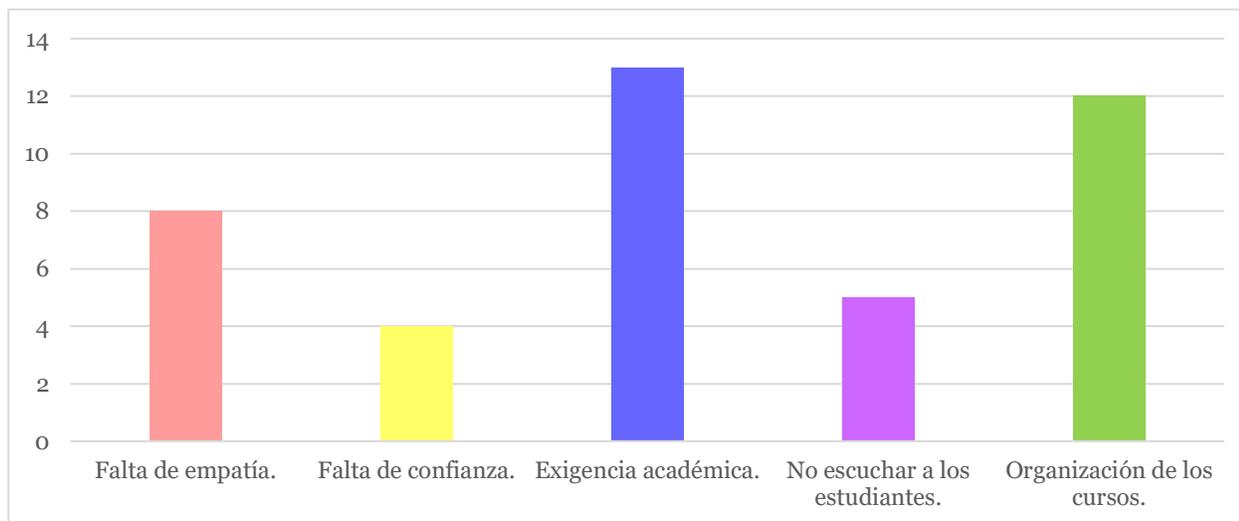


Gráfico 3

El presente gráfico muestra los aspectos en relación a la convivencia con los docentes formadores, que incrementaban el nivel de estrés en las estudiantes normalistas, en donde se muestra que la exigencia académica, la falta de empatía y las formas en las que organizaban los cursos, aspectos que más del 50% de las estudiantes normalistas identifican como factores estresantes.

La pertinencia del gráfico recae en que los docentes formadores, son los encargados de la presentación, distribución y manejo de los contenidos teórico y prácticos que se ven en cada curso, por lo que una adecuada convivencia con ellos, favorece el clima del aula y mejora la adquisición de conocimientos hacia los docentes formadores, sin embargo, identifican que los docentes formadores han llegado a no ser empáticos, a no escucharlas e incluso no generar confianza en el grupo, lo que limitaba y entorpecía el adecuado desempeño del grupo al incrementar el estrés en el aula, además la exigencia sobre el tipo de trabajos y la cantidad de los mismos que estos dejaban, colocándolas en estados de físicos influenciados por completo por el estrés.

- **Práctica profesional.**

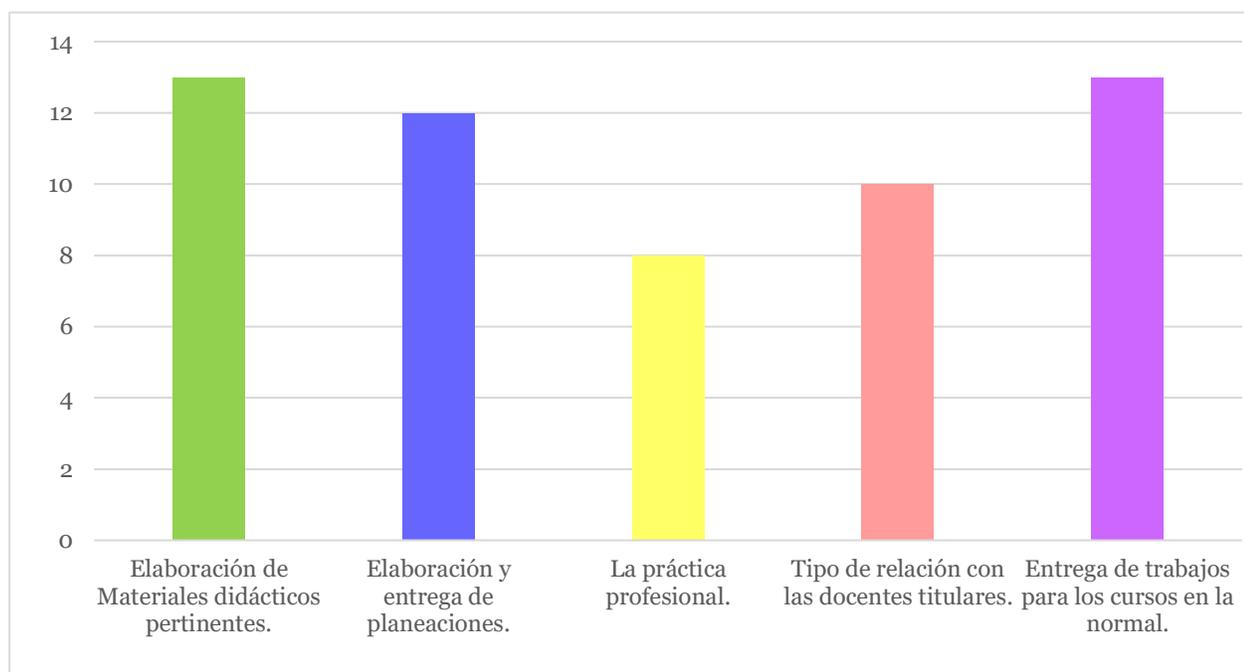


Gráfico 4

En el presente gráfico se muestran aspectos relacionados con los tiempos de la práctica profesional, tales como la elaboración de materiales, la planeación, el tipo de relaciones con las docentes titulares y la entrega de tareas a los cursos de la ENAZ cuando se está en práctica, los cuales son considerados como factores estresantes por más de 50% de las estudiantes normalistas.

Como factores estresantes, se encontraron la elaboración de materiales didácticos, para ellas implicó no solo tiempo sino inversión monetaria que muchas veces llegaba a afectar su economía diaria, pues fue necesario invertir para poder proporcionar materiales a cada uno de sus alumnos, por otro lado, para las futuras maestras, la relación que logran establecer con sus docentes titulares es algo significativo, pues de ellas también aprenden, ellas son quienes evalúan y guían en mayor medida la pertinencia de sus actividades sobre las características y necesidades de sus grupo, por lo que tener malas relaciones limita su destreza en el aula.

Otro aspecto fue la elaboración de planeaciones, en algunas ocasiones, además de cumplir con las especificaciones que los docentes de prácticas solicitaban, también debía satisfacer las peticiones de la institución de práctica como formatos, aprendizaje solicitado, el tipo de actividades incluso si se planea por grado, pues esta situación ha traído conflictos con los docentes que revisan las planeaciones, otro punto que ocasionaba estrés en las estudiantes normalistas, fue el hecho de tener que entregar tareas para los docentes de la normal al mismo tiempo que cumplían con la práctica, pues dentro de la práctica se emplea tiempo en evaluaciones, modificación a las planeaciones, elaboración del diario y elaboración de materiales, así, dedicar tiempo a los cursos no favorecía la disminución de estrés.

- **Proceso de titulación.**

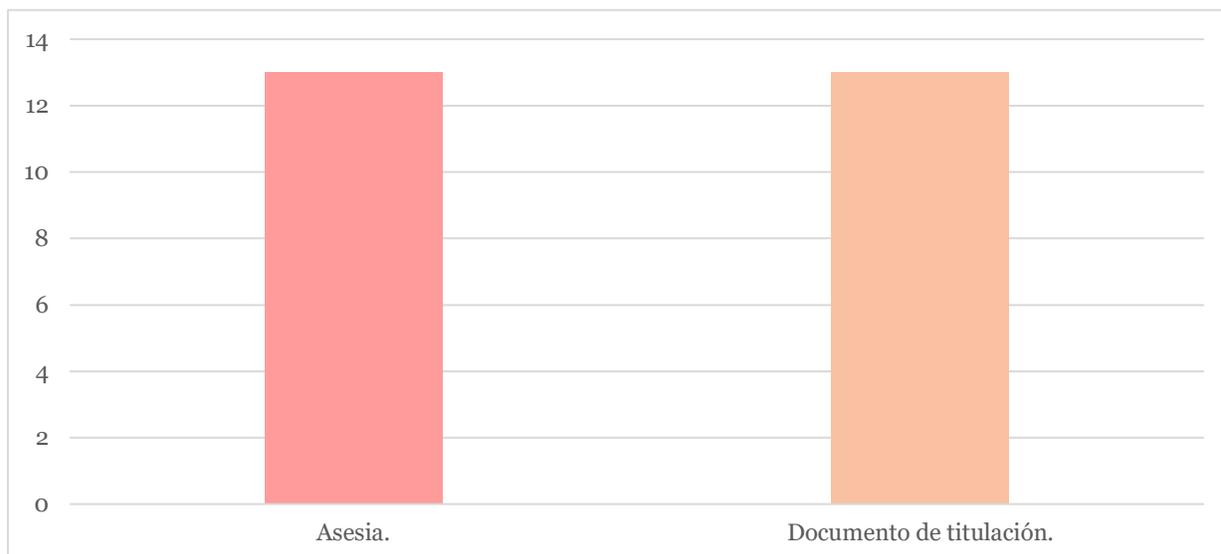


Gráfico 4.

El presente gráfico presenta que el 100% de las estudiantes normalistas involucradas en esta investigación, identifican la elaboración de su documento de titulación, así como los momentos de asesorías como estresor.

Se muestra que el proceso por el cual las estudiantes normalistas pretenden obtener el título, el cual implica que existan constantes correcciones, asistir a la normal para asesorías inmediatamente que finalizan su jornada de prácticas al menos una vez a la semana y dedicarle tiempo a su elaboración elevó sus niveles de estrés, comentaron que el peso que este proceso tiene sobre su formación profesional estaba ocupando en mayor medida su mente, pues a pesar de haber ya cursado 3 años y medio de licenciatura y haber probado mediante el cumplimiento de prácticas y la aprobación de los cursos que son aptas para ingresar al servicio profesional docente, están obligadas y sujetas a la elaboración de un documento que dicta la obtención o no de su título.

Existieron casos en los que hubo cambios de asesores, dejando a algunas sin asesoría por un mes completo, por lo que al ingresar con sus nuevos asesores y tener la necesidad de ponerse al corriente con fechas de entrega desequilibraron por completo sus

estados físicos y cognitivos por incremento de estrés académico, al igual que había asesores quienes se mantuvieron intermitentes durante este proceso dejando las sesiones de lado por necesidad de atender otros aspectos escolares, llevando a las estudiantes normalistas a tener que acelerar los procesos de elaboración cuando las fechas de entrega estaban próximas.

Como Estudiantes normalista para nivel preescolar y estar a cargo del primer encuentro escolar de muchos o la mayoría de los Niños y Niñas, resulta una mayor responsabilidad para los docentes frente a grupo, pues una educadora no trabaja con máquinas reemplazables que pueden recibir mantenimiento, en realidad un docente durante sus práctica profesionales dedica su tiempo, sus habilidades, sus recursos físicos y financieros a pulir y demostrar que sus aptitudes adquiridas durante los tres años ya transcurridos, son suficientes y adecuadas para ser capaces de llevar a sus grupos al pleno desarrollo de sus habilidades.

Mediante el implemento de estrategias didácticas y pedagógicas que permitan a sus alumnos un desarrollo pleno de habilidades físicas, cognitivas y emocionales, dando respuesta a las demandas que se establecen dentro del Plan y Programa de Estudio para Educación Preescolar, Aprendizajes Clave 2017, la Ley General de Educación y respetando siempre los Derechos de los Niños, pues el ejercicio de la docencia siempre busca el bienestar de los niños y las niñas que día con día transitan en las aulas de educación básica específicamente preescolar bajo diferentes marcos legales que rigen la educación básica en México y que ofrecen a la educadora los conocimientos para actuar bajo la ley ante los distintos tiempos y momentos de la educación.

2.3 Efectos del aislamiento por Covid-19.

El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) declaró al brote del virus SARS COV-2 (Covid-19) como una pandemia. Se

comunicó al mundo sobre su elevado potencial de propagación internacional, emitió alertas con referencia a las consecuencias e impacto en los sectores de salud pública, sociales y económicos en las naciones. En aquella fecha, el virus, cuyo origen se localizó en China en diciembre del 2019 (Chen et al., 2020) ya se había propagado a 114 países en un lapso de 2 semanas contabilizando más de 118 000 casos de personas infectadas dejando a su paso 4 291 defunciones (González Norma, Tejada Adrián, Espinosa Claudia y Ontiveros Zeus, “Impacto psicológico en estudiantes normalistas universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19”, 2021)

Desde la llegada del confinamiento, existieron diversos conflictos emocionales pues específicamente en las normales en el tercer año, se encontraba en entrega de planeaciones para la intervención práctica en las diferentes escuelas de educación básica, sin embargo, este proceso no se llevó a cabo debido a la suspensión escolar a modo de cuarentena que había establecido el director general de educación normal, como seguimiento a la mencionada declaración de brote por virus SARS COV-2 a nivel Mundial, lo que eliminó por completo la puesta en práctica de las planeaciones de las estudiantes normalistas pues solo se esperaba requerir de una cuarentena para la prevención del contagio.

Por lo que no se realizó una estrategia para la intervención en línea por parte de los diferentes sistemas educativos, sin embargo, a medida que incrementaban los contagios la población mexicana se vio en la necesidad de respetar un aislamiento total obligatorio, en donde la educación no se identificaba como necesidad básica, pues en general se procuraba la preservación de la salud y vida de la población mexicana ante la situación sanitaria en la que se encontraba la nación, así la suspensión de clases se volvió en tiempo indefinido.

Situación que ponía en nerviosismo a las estudiantes normalistas al no saber de qué forma estas llevarían sus prácticas, una vez ingresando a clases virtuales, incrementó la incertidumbre ante la situación, pues los medios de comunicación exponían la gravedad de la situación sanitaria a la que estaba expuesta la sociedad Mexicana y con ello, se vivenciaban despidos laborales, disminución de las jornadas de trabajo y el descuento monetario por parte de las empresas y empleadores quienes se veían en la necesidad de disminuir su personal por la disminución de ingresos debido a los aislamientos y la limitación de consumos que se había creado.

Para referir mayor información se muestra un estudio sobre el impacto psicológico que el confinamiento provocado por la fase 3 en donde el confinamiento dejó de ser voluntario para restringir las salidas innecesarias y el control sanitario obligatorio para evitar en medida de lo posible la propagación exponencial del virus tras haber ya transcurrido las fases 1 y 2 en las que se esperaba mantener un control por la llegada del virus desde el extranjero, pero que se presentaron síntomas y por consiguiente contagios ya en México ((World Health Organization, 2020, citado en González, Espinosa y Ontiveros. 2021).

Se presenta un estudio realizado por Khan y colaboradores (2020) en donde señalan que:

...la vivencia de ansiedad, crisis de pánico, trastornos del sueño, ira y desilusión se manifiestan en las personas debido al confinamiento durante las pandemias. En China, Wang y colaboradores (2020) desarrollaron una investigación con una muestra poblacional compuesta por 1210 participantes durante la fase inicial del brote de Covid-19, cuyos resultados refieren la presencia de los siguientes síntomas (moderados a severos): depresión (16.5%), ansiedad (28.8%), estrés (8.1%) y una asociación significativa ($p < 0,05$) entre el estado de salud autoevaluado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, especialmente

en las mujeres estudiantes normalistas. (González, Tejada, Espinosa y Ontiveros, 2021)

En la actualidad existen contados trabajos que hablan sobre el impacto psicológico que el confinamiento sanitario ha traído para sus estudiantes, el nivel de impacto en su desarrollo académico y las secuelas físicas y emocionales que este ha tenido en su estilo de vida, lo que lleva a preguntarse si es que las normalistas también resultaron afectadas pues como se observa en los estudio de China Wang y colaboradores, la población femenina, fue quien mayor impacto reflejo, al ser el 100% de estudiantes normalistas femeninas en el grupo de estudio, se desea dar a conocer qué tanto impactó en ellas.

Dentro de los estudios realizados por González, Tejada, Espinoza y Ontiveros en 2021 sobre “Impacto psicológico en estudiantes normalistas mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19, 2021”, se observó que su población de estudio, presentaba síntomas psicossomáticos como dolor de cabeza, sensación de estar enfermos, agotamiento, insomnio, somnolencia, incremento o disminución de apetito, desmotivación, depresión, ansiedad, miedo, desánimo, intención de descensión, etc.

Así como dificultades para dormir, tensión en relación al agobio, el nerviosismo y mal humor, miedo o pánico sin motivo, sensación de falta de control, dificultades sociales relacionadas con el estar menos ocupados y activos a como estaban acostumbrados, la inversión de mayor tiempo para realizar actividades, poca satisfacción, sentimiento de no jugar un papel útil en la vida llevándolos a la incapacidad de no disfrutar las actividades, derivando en depresiones en relación al bajo valor personal, desesperanza de vida. Sentimiento de que no vale la pena vivir, deseos de morir, incapacidad por actividad y pensamientos de no existencia entre otros.

Dentro de sus discusiones sobre las problemáticas encontradas en su estudio, los investigadores logran encontrar una similitud de resultados en relación al estudio de Wang

y Colaboradores (2020), pues a pesar de haber sido la población masculina con mayor resultado sobre ansiedad moderada y severa, fue su población femenina quien presentó mayores puntajes moderados a severos en sintomatologías relacionadas con estados psicossomáticos, insomnio, disfunción social, depresión y estrés, tal como lo señala China.

Comentaron que los niveles más altos en jóvenes de ansiedad, estrés, depresión síntomas psicossomáticos, dificultades para dormir y disfunción social, se encontraba en la población de jóvenes quienes sus edades se encontraban entre los (18 y los 25 años de edad), rango en el que se ubica la población de estudio de este documento, pues como se mencionó durante la descripción de los sujetos de estudio, las edades de las estudiantes normalistas circundaban entre los 21 y los 23 años de edad, además de ser en su totalidad femeninas.

Respondiendo al presente estudio, dentro de los cuestionamientos que se les realizaron a las estudiantes normalista en torno al confinamiento y la adquisición de sus competencias así como los estados anímicos que recuerdan haber enfrentado durante este periodo, se encontró que sentían no adquirir los aprendizajes suficientes para su formación profesional docente, además consideraban que el tiempo de estudio se había alargado, correspondiendo al trabajo de González, Trejo, Espinosa y Ontiveros, pues dentro de su estudio sobre el impacto del aislamiento, comentan que sentían invertir más tiempo en la elaboración de trabajos y proyectos.

Después de analizar los formularios las Estudiantes normalista mencionaron haber invertido mayor tiempo para realizar sus actividades, lo que las llevaba a identificar la sobrecarga de trabajo como factor estresante, además, dentro de conversaciones informales en los escasos espacios que algunas docentes permitían para el desahogo emocional que limitaba la destreza del trabajo, se escuchaban comentarios sobre inseguridad por su proceso de adquisición de aprendizajes, la inconformidad por el tipo de

convivencia con otros docentes, la carga excesiva de trabajos, la falta de prácticas, la falta de empatía hacia las emociones y situaciones que se presentaban día a día en relación al confinamiento.

Las normalistas externaron no tener energía o interés por la adquisición de nuevos conocimientos teóricos que se manejaban en los cursos, compartiendo que llegaban al punto de realizar las actividades por entregar dejando de lado la comprensión, pues según sus experiencias lo más importante y lo que evaluaban sus docentes eran las especificaciones con las que se solicitaba cada trabajo, así que a eso se dedicaban, estudiar para ellas a la distancia significaba: somnolencia, insomnio, sensación de enfermedad, desánimo, mal humor, ansiedad, tristeza, deseo de desertar en su participación escolar, etc., empatando con el estudio sobre “Impacto psicológico en estudiantes normalistas universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19, 2021” (González Norma, 2021)

Un punto importante que se mencionó sobre la influencia que la localidad de residencia de los estudiantes normalistas fue que los estados con más contagio y deceso fueron Estado de México y Ciudad de México, siendo el Estado de México el lugar de residencia de la totalidad de los sujetos de investigación en el presente estudio, coincidiendo con el testimonio de algunas estudiantes normalistas que compartieron el haber sufrido pérdidas familiares tanto cercanas como no tan cercanas, pero que al estar en un confinamiento, no pudieron vivir su duelo como se acostumbra, lo que incrementó los sentimientos de desánimo y desmotivación para seguir, además de la depresión natural por la pérdida de sus familiares, no obstante también existen testimonios en donde mencionan haber padecido el contagio en sus hogares.

Esta situación, dada la delicadeza de la enfermedad, las obligaba a mantener un aislamiento interno en sus hogares, ya sea de ellas en caso de estar contagiadas, o de

algún familiar, lo que demandaba la limpieza exhaustiva de las superficies del hogar, además de la incertidumbre por la propagación del virus en su familia o el riesgo de la necesidad de hospitalización, además del costear todos los medicamentos que a testimonio de las que vivieron la experiencia, eran excesivos incrementando el estrés por cubrir ese gasto inesperado además de los ya mencionados en relación a la alimentación y el pago de internet o materiales que in importar aislamiento aun eran requeridos para la práctica profesional.

Los pensamientos que gobernaban la mente de las estudiantes normalistas, pone a pensar a cualquiera si es que ellas se consideran realmente aptas para su ejercicio docente, si bien, fue una situación para la que nadie estaba preparado, inclusive nunca se imaginó llegar a estos extremos de riesgo ante el contagio y posteriormente la muerte, por lo que retomarla y continuar con las investigaciones no solo con las estudiantes normalistas de último año, sino con las demás generaciones que aún permanecen es este proceso formativo y que pudieran enfrentar situaciones similares al ser generaciones que cursaron sus primeros semestres en lo virtual y tras la llegada de las vacunaciones y la disminución de contagios llevarlo a las aulas.

La docencia es una de las profesiones más puras y entregadas, en donde la salud emocional y física de quien está frente a grupo ocupa un lugar crítico dentro del adecuado desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, no solo en el nivel preescolar sobre el que se desarrolla el presente documento, sino en los diferentes niveles educativos, la actitud del docente ante el trabajo con su grupo dicta la direccionalidad que este proceso va a llevar no solo durante una sesión sino en el trabajo durante todo el ciclo escolar. (Stente, 2019)

Indagar sobre el tema y saber que no solo fue el caso de las normalistas que se vieron afectadas y que no tiene que ver con la organización de sus tiempos o el mal manejo de sus emociones sino que a nivel nacional se encontraron dificultades sobre el trabajo

desde casa mediante el empleo de medios tecnológicos y los aumentos de los niveles de estrés y los padecimientos psicosomáticos derivados de la pandemia, el tipo de trabajo, los sucesos que día a día se presentaban, la falta de empatía, el miedo, el desinterés y el desánimo, abrió la posibilidad de voltear la mirada hacia el desarrollo de las competencias emocionales en relación a al manejo del estrés y no solo la adquisición de conocimientos.

Entender esto llevó a reflexionar que aunque suena un “cliché”, el trabajar con seres humanos conlleva una gran labor que no solo se comprende del saber planear, dar una sesión y evaluar procesos, todo viene desde el interior de la educadora hacia el cómo logra transmitirlo y si sus habilidades socioemocionales y su bienestar físico se encuentran equilibrados en pro de la adecuada educación o si se encuentran bajo la influencia de un estrés crónico por el dejar de lado los aspectos emocionales en comparación con los aspectos académicos.

Dando como resultado que la presencia de niveles de estrés altos que específicamente fueron incrementados por el periodo de confinamiento en el que se vivieron situaciones de duelo, desesperación incertidumbre, miedo, desconfianza y temor, provocando que no obtenga buenos resultados y entorpecerá la obtención de objetivos para el logro de las metas planteadas al inicio de cada ciclo escolar, situación que suena alarmante ya que se está hablando de la próxima generación que estará a cargo del primer contacto escolarizados de las futuras generaciones a cargo del proceso de la comunidad Mexiquense.

2.4 Capacidad para hacer frente hacia el incremento de estrés, por parte de las estudiantes normalistas de último año de la licenciatura en educación preescolar.

Desde 1997 en el GROPE (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales.

Entendemos que éstas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra A. Pérez N. 2007)

Siendo la regulación emocional, en quien se enfoca este apartado, ya que, a palabras de Bisquerra y Pérez, se refiere a la “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (2007). Y en relación al tema de que se habla en la presente investigación, el manejo del estrés se encuentra directamente relacionado con la habilidad de autocontrol sobre las respuestas adaptativas y de comportamiento que los individuos reflejan y sus repercusiones hacia la falta de esta habilidad.

Dicha definición, se ubica específicamente en el desarrollo y la adquisición de habilidades socioemocionales estas, nos permiten desempeñar roles de manera efectiva, completar tareas complejas o alcanzar objetivos específicos en este caso y en relación a las estudiantes normalistas, la entrega de planeaciones, de trabajos para los cursos, los avances del documento recepcional, la ejecución de prácticas, etc. Además, nos permiten ser productivos y comprometidos, desenvolvemos en diferentes contextos, desempeñarnos de manera efectiva en diversos entornos y adaptarnos a distintas situaciones que se presentan en el día a día. (García Benilde, 2018)

En relación al concepto de competencia se refiere a Repetto y Pérez, 2007, citados en (Stente, 2019)

Para que una persona demuestre competencia ante una determinada tarea, no solo necesita tener dominio de conocimientos conceptuales (saber), procedimentales (saber hacer) y actitudinales (saber ser y estar), sino que también requiere estar motivada para actuar (querer hacer) y deberá tener

ciertas características personales y propiedades de contexto favorables para la actuación (poder hacer). (p. 3)

En este sentido se permitió identificar a los aspectos socioemocionales como factores de incidencia de las personas en relación a sus contextos y tareas, siendo estos los principales agentes en la percepción de la realidad que el individuo maneja con cotidianidad y que cualquier cambio en estos, podía identificarse como amenaza de acuerdo a la percepción subjetiva de cada persona en respuesta a los sentimientos y emociones con diferente intensidad según el nivel de desarrollo de estas competencias (Paolini, 2014, citado en Stente, 2019)

Encontrando coincidencia en relación a la educación con la Dra. Susana Villeda Reyes, Maestra en educación quien expone mediante el IV Foro Magisterial “Las Habilidades socioemocionales, herramientas para el desarrollo humano en la educación” 2019 en donde da respuesta a la interrogante ¿Qué son las habilidades socioemocionales (HSE)? Mediante un esquema en el que identifica al individuo con la capacidad de desarrollar 5 habilidades entre las que se comprende la autorregulación, misma que otorga el aprender a hacer, coincidiendo con la definición anteriormente citada, hacia la necesidad involuntaria del ser humano para aprender a enfrentar sus emociones y dar solución a sus conflictos en relación a su entorno y la sociedad que lo rodea.

La misma autora ofrece el concepto de Habilidades Socioemocionales definiéndolas como la capacidad para transformar e identificar, emociones, pensamientos, conductas y sentimientos, permitiéndonos relacionarnos de manera sana con las demás personas, estimulando la toma responsable de decisiones que los ayuden a alcanzar metas personales, entre otros aspectos (Reyes, 2019). Bajo esta definición, entendemos que la presencia y dominio de las habilidades socioemocionales influye en el tipo de relaciones

que tenemos en nuestro entorno las reacciones que manifestamos ante diferentes acciones y el entendimiento de los cambios en el entorno, de esta forma.

Para dar mayor sustento sobre la relevancia que tiene el adecuado manejo y conocimiento de las habilidades socioemocionales en la función de organismo para la mera subsistencia, se refiere a Bolaños Esther quien en su trabajo sobre Educación socioemocional presentado en 2020, menciona que la educación socioemocional es como un proceso formativo, se centra en el desarrollo de habilidades para manejar y reconocer las propias emociones y las de los demás, para Bolaños, se trata de la innovación educativa para responder a las necesidades sociales que se han dejado de lado durante la educación formal a la que estamos acostumbrados.

Lograr una prevención de problemáticas sociales, específicamente en relación al tema de investigación se pretende llegar a la prevención de un descontrol físico, mental y emocional de las futuras generaciones, en torno a lo que se vive como estudiante normalista y la conjunción con lo que se enfrenta día a día en la sociedad. Proponer un incremento de las estrategias para la identificación de emociones y reacciones, mediante la adquisición de habilidades emocionales específicamente hacia la autorregulación para el saber hacer, de cada individuo, con el fin de mejorar el tipo de relaciones que se dan dentro y fuera de las aulas de la ENAZ

Contar con la habilidad de autorregulación puede ser un poco complicado y una habilidad que no muchos poseen, pues son temas que a pesar de no ser resientes, la comunidad no los ha aceptado del todo, a pleno siglo XXI aún se escuchan comentarios de burla hacia los que deciden respetar y dar lugar a sus emociones. Y es que, analizando el significado de emoción, palabra que traducida del latín *motore* significa “moverse”, se

entiende, que la tendencia a la acción está implícita en las emociones (West, 2016, citado en García, 2018).

Cuando existen emociones en nuestro cuerpo, tendemos a experimentar sensaciones involuntarias como respuesta a la novedad presenciada, algunas veces es positiva y lleva a la conciencia del disfrute, sin embargo, cuando estas llegan a ser negativas orillan a la incomodidad, incluso a la evasión, limitando aquí, a la conciencia del hacer frente al conflicto y evidenciando la acumulación de inquietudes, por lo que enfrentar cotidianamente situaciones que el cuerpo identifica como situaciones estresantes, estimula en niveles incontrolables e incluso desconocidos el malestar, la enfermedad y la evidencia del descontrol emocional (Alfonso., 2009)

La capacidad de lograr una contención para encontrar el desahogo y la adecuada intervención ante episodios estresantes teniendo como variable el contexto como se mencionó anteriormente en donde se especifica que la habilidad para enfrentar las emociones, surge en gran medida, de la educación, el temperamento, carácter y madurez de cada ser humano, se identifica como Inteligencia emocional, Daniel Goleman (1995), basado en los trabajos de Gardner, empleó el término de **inteligencia emocional** para referirse a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados de ánimo propios y ajenos (citado en, García Benilde de, 2018)

La importancia de esta, recae en la capacidad que el ser humano tiene para crear ambientes armónicos en los diferentes contextos que se desenvuelve, por lo que no contar con esta inteligencia, no dominar las habilidades socioemocionales y el no ser consciente de la importancia de la regulación emocional, ocasiona que con frecuencia existan escenarios de conflicto o episodios de comportamiento engorrosos en diversos momentos en su mayoría fruto del incremento de estrés que al no tomarle importancia y únicamente dejarlo a que ha sido un mal día o simplemente “así es”, provoca que este tipo de actitudes se repitan y los escenarios conflictivos se conviertan en rutina (Benilde., 2018)

Situación que fue posible percibir por las estudiantes en las aulas virtuales o presenciales de la normal cotidianamente y dependiendo del clima en el aula, utilizaban para expresar inconformidades, comunicar conflictos o compartir sentimientos que algunos docentes, algunas situaciones y en general la pandemia estaba despertando en ellas, es importante aclarar, que este tipo de espacios únicamente llegaron a darse con dos docentes que prestaban atención al clima que a distancia era perceptible, aunque esto retrasaba la adquisición de aprendizajes que las docentes tenían, para ellas, era importante brindar el tiempo de desahogo, pues desde su perspectiva el estado emocional en el que se encontraran era una clave para el adecuado desarrollo de las sesiones.

Respondiendo aquí a la influencia que las habilidades emocionales tienen en el desempeño que en este caso las estudiantes normalistas tenían durante las horas clase, además, en contraste con la respuesta que los sujetos de estudio ofrecían, había momentos en los que ya no solo era un simple desinterés a la escuela o el aprendizaje, ya era posible presenciar situaciones entorno a su salud tanto física como emocional y les preocupaba que podría pasar si es que estas situaciones no se controlaban.

Dentro de las habilidades socioemocionales la UNESCO señaló con mayor relevancia además de la competencia social y de aprendizaje, a la competencia personal misma que radica en la capacidad de contar con iniciativa, resiliencia, responsabilidad, asunción de riesgo y compromiso (Scott, 2015, citado en García 2018) dejando a cada una de las estudiantes normalistas la responsabilidad de educarse hacia la comprensión y la aplicación de estrategias para la confrontación de habilidades emocionales, misma que se enriquece del nuevo modelo educativo en donde señala que, es responsabilidad del colectivo docente, “Desarrollar en los alumnos habilidades para la vida que los ayudan a conocerse mejor y regularse como personas, interactuar positivamente con otro...”. (Tuirán, 2016, citado en SEP s/a)

En relación a esto y en respuesta al modelo educativo Aprendizajes Clave para la Educación Inclusiva 2017, en donde el enfoque humanista toma un papel importante dentro de la formación del alumnado en educación básica, es necesario e indispensable, que a partir de la implementación del modelo educativo hacia la licenciatura en educación preescolar 2018, en donde se presentan cursos sobre educación socioemocional, no solo no solo se ofrezcan estrategias para el trabajo en las aulas de educación básica, se propone considerar el trabajo de las habilidades socioemocionales y competencias hacia la autorregulación desde la educación inicial de los docentes para poder enriquecer su conocimiento, y de esta forma preservar el enfoque hacia la educación de excelencia.

Para las estudiantes normalistas es importante recibir estrategias de confrontación hacia el manejo de los diferentes momentos de estrés, pues en respuesta del tipo de estrategias que la normal les había ofrecido ante este tipo de situaciones 12 de las 13 estudiantes normalistas que dieron respuesta al cuestionario, comentan no haber o no recordar ninguna que pudiese ayudar en el autocontrol, si bien están conscientes de haber recibido teoría y estrategias para el trabajo en las de los preescolares, el ponerlas en práctica en su día a día, se ha visto como una necesidad después de los recientes eventos enfrentados resultado de la pandemia ocasionada por el virus COVID 19.

Recuerdan haber tenido momentos en los que las ponían a jugar, a hablar, escuchar música tranquila para mejorar el ambiente de las sesiones, sin embargo, no reconocen haber tenido sesiones dedicadas específicamente a la confrontación de las respuestas adaptativas que sus organismos tenían ante momentos estresantes. Otras recuerdan haber sentido una imposición hacia el control de sus emociones pues ante los ojos de los docentes sus actitudes conflictuaban el ambiente por lo que las “invitaban” a salir de aula, ir por agua, salir al baño.

Reflexionando sobre esto se observó que existen dos situaciones que conflictuaban el adecuado desarrollo en las aulas de la Normal, ya que por un lado las integrantes del grupo de cuarto año, no dominaban las respuestas adaptativas que su organismo manifestaba cuando se sentían muy presionadas ocasionando que sus estados físicos y emocionales entorpecieran su adecuado aprovechamiento académico, enfermándolas, manteniéndolas en estado de sensación de enfermedad, en constante conflicto, pues al estar bajo los efectos de los niveles altos de estrés que se han mencionado anteriormente, no les permitía cumplir con la totalidad de los aspectos demandados en cada trabajo.

En relación con las exigencias académicas, combinadas con el tipo de relaciones que se daban con las docentes a cargo de los cursos que las normalistas identificaban como menos empáticas, o que no las escuchaban fueron las mismas quienes exigían más trabajos y tareas duplicando el estrés en sus cursos, por un lado con la necesidad que las estudiantes sentían por cumplir con las tareas y trabajos solicitados y por el otro la dificultad que había para establecer acuerdos y entablar conversaciones entre las integrantes y la docente a cargo del grupo, ocasionando inconformidad durante los horarios de clases o al momento de realizar las actividades solicitadas.

Capítulo III

Marco Metodológico

3.1 Estrategia metodológica

La estrategia metodológica según Vargas (2007) en su libro ¿Cómo hacer investigación cualitativa?, define a la metodología cualitativa como "...aquella cuyos métodos, observables, técnicas, estrategias e instrumentos concretos se encuentran en lógica de observar necesariamente de manera subjetiva algún aspecto de la realidad". (pg. 21).

Su unidad de análisis resulta entonces ser la cualidad (características), que el autor identifica como aspectos únicos e irrepetibles que brindan exclusividad al proceso, mediante el cual se realiza la colección y comparación de información. Donde la descripción de los resultados y su interpretación, quedan a juicio del investigador y los respalda con la teoría manejada en el curso de su investigación, en relación a las intenciones y deseos que el mismo mantiene durante todo el proceso de investigación.

La metodología de investigación engloba todas aquellas rutas de actuación por las que el investigador navega en busca de una recopilación de datos fiable y funcional para el logro de sus objetivos, enmarca todas aquellas decisiones que este toma al momento de seleccionar su objeto y sujeto de estudio, las fuentes que darán cuerpo a su investigación y los datos que sustentarán con información teórica y fidedigna el porqué de su tema a indagar, brindando respaldo a la información que muestra dentro de su documento.

Los datos manejados para esta investigación fueron fundamentalmente cualidades de las estudiantes normalistas de último año en preescolar, las cuales circundando en el cómo ellas perciben su realidad, las estrategias que emplean al encontrarse en situaciones que las presionan o causaban inquietud, el cómo se vio reflejado el estrés en su actuar, sentir y reaccionar, sobre todo, de qué forma ellas detectaban que sus niveles de estrés son elevados y requerían de una estrategia de confrontación.

No se hizo uso de resultados cuantificables o para realizar parámetros, únicamente se investigó para rescatar teoría y dar a conocer los resultados que arroja la investigación, para compartir ante los lectores la inquietud que el investigador presenta durante el proceso de elaboración del presente documento, ese consideró importante mostrar a las autoridades aquellas situaciones que estaban afectando el máximo desarrollo de las habilidades de sus estudiantes y que de alguna u otra forma afectaban el clima en las aulas, las relaciones con los docentes, incluso las perspectivas que como experiencia, se tenían del grupo, cuando un nuevo maestro se hacía responsable de los diferentes cursos que el grupo debía tomar como parte de su formación,

“En la investigación cualitativa, se estudia la realidad en su contexto natural tal y como sucede, sacando e interpretando los fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (Blasco, M. y Pérez, T. 2007. pg. 17). Por lo que elegir la metodología de investigación cualitativa, permitió escuchar y observar los comportamientos y expresiones de los individuos, otorgándole valor e importancia a la palabra y el sentir del sujeto, resultando en información importante para los resultados de la investigación, haciendo sentir escuchadas a las estudiantes normalistas y sirviendo como desahogo sobre aquellas situaciones que les generaban estrés y que con el paso de los días las llevaban a tener intenciones por ya no continuar en la carrera aunque ninguna solicitó su baja, resultaba alarmante que el 100% de las estudiantes normalistas llegaron a tener estos pensamientos.

El presente documento no involucró a todos los grupos de la institución, podría servir como inicio de una investigación a nivel institucional, para identificar si los demás grupos pasan por situaciones similares, si esto tiene relación con casos de decertación académica, el nivel de desempeño académico de diferentes generaciones o si simplemente el confinamiento incremento el estrés en sus estudiantes normalistas de esta única generación 2018-2022, aun siendo así, es de poner atención hacia las realidades de las

estudiantes normalistas dentro y fuera del aula, aunque se espera no volver de nuevo a un confinamiento, dentro del documento no solo se habla sobre el impacto de la pandemia, sino se tocan diferentes aspectos de manera cotidiana influyen en el adecuado proceso de aprendizaje.

3.2 Paradigma educativo (social humano)

Vargas (2007), identifica a la investigación cualitativa dentro del paradigma hermenéutico-interpretativo y este, al estar estrictamente ligado con lo natural y lo social, es posible inferir que entonces, la investigación cualitativa es humanista, ya que busca dar respuesta a aquellas subjetividades que el humano interpreta de su realidad, trata de encontrar lógica del observar holísticamente la realidad en toda su complejidad para hacer posible su reinterpretación. Por esto, se eligió trabajar con el paradigma educativo Social Humano retomando así a Víctor Frankl, quien habla sobre la importancia de la concepción humana y la búsqueda del ser, proponiendo la asistencia terapéutica mediante la logoterapia.

David Sirlopú en su artículo sobre: consideraciones sobre el aporte de Víctor e. Frankl a la psicología y la psicoterapia, menciona que la logoterapia “por medio, del diálogo socrático, debe coadyuvar con interrogantes agudas, a veces punzantes, a que el paciente tome plena conciencia de las áreas conflictivas de su personalidad, se atreva a reconocerlas y se haga responsable de sus acciones” (2001), gracias a esto, se entiende que para el adecuado manejo y dominio de las situaciones que suceden cotidianamente, se requiere de conversatorios y la exposición del sentir del individuo, para lo que se pretende llevar este tipo de terapia colectiva a modo de catarsis grupal para el desahogo y comprensión de lo que amenaza la estabilidad emocional de las estudiantes normalistas.

Se retoma a Frankl, ya que dentro de sus especificaciones sobre la logoterapia como complemento de la terapia psicológica, menciona que, "...contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser" (SIRLOPÚ, 2001), encontrando una relación directa con el estar por primera vez enfrentando un cuarto año de licenciatura y ser un contexto diferente, surge la necesidad de adaptarse, pero al no controlar los niveles altos de presión y tensión, provoca un desequilibrio reflejado como crisis a veces de ansiedad y otras veces en afectaciones físicas como síntomas psicósomáticos. (González Norma, 2021)

Dentro de su libro *Hombre en búsqueda de sentido*, el Psiquiatra Viktor Emil Frankl, menciona:

En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana, está en su capacidad de responder. (1964)

"La investigación acción busca dar respuesta a aquellas subjetividades que el humano interpreta de su realidad" (Vargas, 2007), por lo que llevar por medio de la reflexión a la comprensión de las situaciones, reconocer sus necesidades e intereses sobre las mismas y así poder hacerle responsable de sus acciones, ofrece la oportunidad de brindar a las estudiantes normalistas el suficiente conocimiento, control y dominio sobre sus posibilidades y limitaciones para actuar ante momentos de alto estrés, dando la oportunidad de controlar sus respuestas fisiológicas, para mejorar sus estados anímicos durante su último año de licenciatura, por medio de una autorregulación.

Optimando, que el paso por la formación inicial de los normalistas, sea consiente y enriquezca no solo su formación profesional, sino otorgue a las y los futuros docentes de educación básica, las herramientas suficientes para la adquisición de sus competencias generales y profesionales, en pro de la excelencia educativa, respondiendo así, al enfoque humanista que se espera desarrollar en las y los niños, adolescentes y jóvenes de México.

Coincidiendo enteramente con la propuesta de mejora que menciona la consideración de estrategias y momentos en los que los estudiantes normalistas logren una catarsis sobre lo que les sucede, que las Estudiantes normalista hablen y escuchen de sus compañeras sobre situaciones que de manera interna o externa les generan estrés, para poder llegar a empatizar y solidarizar los comportamientos, no solo entre compañeras, también se pretende incluir a los decentes ya que es de la mano de ellos mediante la cual se adquieren y fortalecen las competencias, pues al ellos contar con experiencia pero siempre abiertos a nuevos descubrimientos, podrían representar para sus estudiantes normalistas una persona de confianza.

No se espera crear amistad con las autoridades educativas, pero si se idealiza aumentar los lazos de confianza entre el colectivo docente y el colectivo estudiantil pues la relación entre ellos dentro de la institución como menciona Cecilia Fierro (2008) son indispensables para el adecuado funcionamiento de las instituciones escolares y para los ambientes de aprendizaje que dentro de la misma se propician a partir de las diferentes dimensiones que el ejercicio docente y la educación se llevan día con día durante el transcurso de los 4 años de la licenciatura, por lo que establecer relaciones sanas y de respeto es un punto clave en el logro de los objetivos de la comunidad normalista.

3.3 Enfoque interpretativo. (investigación acción)

Investigar para accionar, se comprende bajo la reflexión de lo que se descubre mediante la investigación y el cómo podría modificarse haciendo mejoras sobre la concepción empírica de lo que se está investigando, en este caso, se tuvo como objeto de estudio “el estrés de las estudiantes normalistas de último año de la licenciatura en educación preescolar”. Con lo que se estimó encontrar los aspectos internos y externos en relación a su formación profesional influenciados por el confinamiento y la presencia o no de las habilidades socioemocionales de las estudiantes normalistas para poner en práctica propuestas de mejora en pro de la mejora de la educación normal.

Investigación acción:

...sirve al propósito de la construcción de sentido en los términos que a las distintas ciencias sociales les son útiles, debido a que, aunque la observación está centrada en la acción de las personas y/o grupos sociales, el interés epistemológico está ubicado en la construcción de conocimiento teórico. (Vargas, 2007. P 37)

Para llevar a cabo esta investigación acción, se requirió de la elección de un grupo académico sobre el cual se recolectó información por medio de 3 reuniones programadas y cuestionarios electrónicos además de la investigación constante de aspectos teóricos que ofrecieran información suficiente y pertinente para dar respuesta a la interrogante que dio inicio a la investigación sobre si ¿Hay estrés en las estudiantes normalistas de último año? Y, cuáles fueron aquellos aspectos que les generaban estrés, tanto en lo interno como en lo externo, interrogante que nació desde el interés por descubrir el origen de los episodios conflictivos que existían en el grupo seleccionado.

Se buscó involucrar a las participantes al momento de tomar acuerdos mediante cuestionarios diagnósticos sobre el tipo de información que proporcionarían y

específicamente al esclarecerse que las respuestas serían manejadas bajo el anonimato y únicamente se haría uso de la misma en esta tesis investigativa, creando un ambiente de confianza que permitió conocer mejor a los sujetos, lo que abrió paso a que los datos que proporcionaron fueron del todo verídicos y sin el temor de ser exhibidas, dando paso a un análisis de datos coherente y útil para ofrecer un diagnóstico a las autoridades de la ENAZ y sus estudiantes normalistas sobre el estado emocional y físico en el que se encuentran las estudiantes normalistas de 4to año de la Licenciatura en Educación preescolar, desde lo que dice la teoría y lo que el investigador interpreto.

A partir de los testimonios, lo que se observó en las reuniones programadas y lo que la teoría respaldaba, se encontró con el punto en el que estos se interconectarán y dieran sentido a lo que la investigadora pretendía mostrar a la institución sobre lo que ocurre dentro de las aulas de la ENAZ y el cómo esto influye en el óptimo desarrollo, pues en repetidas ocasiones era normal escuchar durante conversaciones informales que las Estudiantes normalista se sentían estresadas, cansadas, desmotivadas, desinteresadas y agotadas emocionalmente en relación a todo lo que tuviera que ver a la Normal, por lo que se decidió indagar sobre la influencia de la organización institucional en relación al proceso de enseñanza aprendizaje en el incremento de estrés.

3. 4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de indagación debe ser idónea para hacer el levantamiento de campo, en una investigación de corte cualitativo las técnicas más comunes son; Observación directa, registros del discurso escrito o hablado, indagación documental, entrevista, cuestionario abierto, foro, video, etc., por dar algunas opciones. La elección de los métodos queda a criterio del investigador, pero debe garantizar una masa crítica de datos mediante

una triangulación que permita la convalidación de información entre un instrumento y otro, afirma Vargas en su libro ¿Cómo Hacer investigación Cualitativa?

Para esta investigación se tomaron en cuenta el uso de cuestionarios electrónicos, ya que, al inicio de este proceso, la ENAZ aún se encontraba en aislamiento causado por COVID, así la primera recolección de datos (etapa diagnóstica) y el conocer la pertinencia del tema de interés se realizó mediante un formulario de Google, el cual obtenía preguntas exploratorias sobre el nivel de interés del tema elegido y si es que el sujeto de estudio tenía conocimiento de la existencia de estrés en su organismo para así conocer si la investigación era viable o sería necesario cambiar de tema, sin embargo favorablemente y gracias a las ya existentes investigaciones sobre el tema, el sujeto de estudio conocía perfectamente la forma de identificar la presencia de estrés en su organismo.

Se retomó el uso del inventario SISCO con el fin de conocer la existencia de estrés académico propuesto por Arturo Barraza, el cuál de otorgó a la presente investigación mayor pertinencia al ya conocer específicamente las razones principales por las que las estudiantes normalistas manifestaban reacciones adaptativas (estrés) ante situaciones en relación a su estudio, también se incluyen preguntas que ofrecen información sobre aquellas situaciones en la vida cotidiana de las estudiantes normalistas que incrementaban los niveles de estrés.

El uso de registros sobre conversatorios con las alumnas, también se tomó en cuenta pues el observar y puntualizar las reacciones físicas que los sujetos presentaban cuando hablaban del tema era importante para la interpretación de datos y la confrontación con la teoría al momento de realizar el vaciado de los datos recabados en los cuestionarios, para poder encontrar la presencia o no de estrés y la relación que este tuvo con la adquisición de habilidades socioemocionales en relación a la conciencia de las emociones y el dominio de las respuestas adaptativas bajo la toma de decisiones conscientes para la

convivencia armoniosa con los diferentes entornos tanto educativos como sociales y familiares en los que se desarrollan las estudiantes normalistas. (Reyes, 2019)

3.4.1 Preguntas de investigación.

Indagar mediante preguntas directamente relacionadas y delimitadas en el tema de interés y que fueran las estudiantes normalistas quienes las respondieran permitió la posibilidad de saber exactamente qué modificaciones realizar para poder seguir elaborando preguntas que reforzaran la investigación, específicamente hablando del estrés, según diversos autores como López, Díaz, Cintra y Limonta (2014) la falta de un control de estrés, se refleja como respuestas físicas, emocionales, de conducta y psicológicas las cuales al inicio de los episodios que mayor estrés ocasionan, pueden pasar desapercibidos, pero cuando existen diferentes momentos y repetidos en los que el sujeto se enfrenta a una necesidad de equilibrar su sistema y responder adaptándose a su entorno, puede ocasionar enfermedad.

Detectar cuáles son los momentos que mayor presión ocasionaban en los estudiantes normalistas dentro y fuera de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza mediante las preguntas de investigación permitió al investigador encontrar directamente el objetivo de la misma según Arguedas (2009), en su trabajo sobre "El Ángulo del Investigador, La pregunta de investigación". Por lo que fue tarea del investigador encontrar el proceso y la metodología pertinente para elaborar preguntas que invitaron a la reflexión para obtener la sinceridad durante la resolución de los diferentes cuestionarios, con el objetivo de recabar información empírica y verídica por parte de los sujetos de investigación.

Dando respuesta a esto y con fin de saber en qué nivel de conocimiento sobre las actividades que ocasionan presión y ocupan más el tiempo de las estudiantes normalistas, se enumeran las siguientes preguntas, con las que se dio cuerpo a esta investigación, con

el objetivo de comprobar la existencia de estrés en las estudiantes normalistas, proveniente de diferentes situaciones que las estudiantes normalistas enfrentan día a día para así conocer que tan viable era emprender la investigación, según la disposición de los sujetos de estudio y su interés por compartir sus experiencias.

A continuación, se muestran algunas preguntas que dieron forma al presente documento y ofrecieron a la investigadora información empírica para el adecuado manejo de la información que sus sujetos de investigación ofrecían en los diferentes momentos de la investigación con la intención de descubrir aspectos internos y externos que ocasionaban un incremento en los niveles de estrés, el descubrir si las estudiantes normalistas contaban con estrategias de confrontación (autocontrol), así, como el descubrir el impacto que el confinamiento tuvo dentro de su formación en relación a la propia concepción sobre la adquisición de competencias profesionales.

1. ¿Qué situaciones escolares aumentan tu estrés?
2. ¿Qué aspectos de tus docentes formadores incrementaban tu estrés?
3. ¿En relación al personal docente, de qué forma identificas que las relaciones con tus maestros formadores incrementan tus niveles de estrés?
4. ¿Qué situaciones durante el confinamiento, consideras impactaron desfavorablemente en tu desarrollo académico?
5. ¿Consideras que el tiempo de aislamiento incrementó tus niveles de estrés? ¿De qué forma?
6. ¿Piensas que el periodo de confinamiento influyó en la adquisición de competencias profesionales? ¿Por qué?

7. ¿Qué situaciones en tu día a día, identificas que incrementan tus niveles de estrés? (en relación a la familia, economía, de pareja, transporte, etc.)

Las preguntas anteriores, se plantearon para rescatar información que nos permitiera conocer de qué forma las estudiantes normalistas involucraban la escuela y su vida personal dentro del incremento de sus niveles de estrés académico, al igual que se pretendía rescatar de qué forma relacionaban su adecuado aprovechamiento con aquellos momentos que las hacían sentir más presionadas, la respuesta a ello, abriría y darían sentido a esta investigación, además nos daría una perspectiva de los estados anímicos con los que las estudiantes normalistas enfrentaban su último año de licenciatura, lo que ofrecería información a las autoridades en búsqueda de una mejora en las estrategias que durante la educación formal se llevan a cabo.

3.5 Recursos materiales o herramientas de investigación

Existen tres tipos de recursos disponibles para la recolección de datos y la ejecución de la investigación, los cuales Acosta (2011), los clasifica entre Recursos Materiales (útiles) Recursos institucionales, que enmarca aquellas instituciones que participan en la investigación y los Recursos Financieros, el dinero que se invierte en las actividades requeridas para respaldar la investigación.¿, tras analizar los elementos involucrados para la elaboración de esta investigación de corte cualitativo, se logró observar que a lo largo de la elaboración de este documento no existieron complicaciones para la recolección y análisis de información.

Para dar cuerpo al presente documento se encontró que dentro de los recursos materiales se utilizó computadora portátil en donde se apoyó de un **Microsoft Office, con utilidad para investigar y estructurar mediante Word y Power Poin** al igual que **Navegadores como: Google, Google Form, Scyelo, Redalyc, y Microsoft Edge,**

quedando como los programas más empleados para la recolección y registro de información y el teléfono móvil para la investigación documental, registro y elaboración de la tesis, también se utilizaron útiles escolares, como cuaderno, hojas, bolígrafos, etc., para realizar registros, anotaciones e ideas que fundamentaran el trabajo, también se utilizó impresora y algunos elementos de papelería para los procesos de autorización y seguimiento.

Se hizo uso del internet en casa, datos móviles y el internet que la institución ofrece a los estudiantes normalistas como derecho por estudiar en sus instalaciones para la investigación, descarga y exploración de documentos teóricos, la clarificación de conceptos, la consulta de las diferentes bibliografías, así como la investigación constante de información que diera sustento al documento, por lo que al contar con estos recursos para uso cotidiano no se requirió de hacer gastos excesivos o que rebasaran lo considerado para la educación, de esta forma facilitó la puesta en marcha de la tesis, por la que se pretende dar cierre al curso de la carrera como licenciada en educación preescolar.

Como recursos institucionales, se considera como institución que auspicia la presente investigación, al igual que es de donde se obtiene el sujeto de estudio, a la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza al ser la institución en la se cursó la licenciatura, en donde se recibieron asesorías y orientaciones fundamentales para la investigación, fue en las instalaciones de la ENAZ en donde se llevó gran parte de los procesos de investigación, sin embargo se empleó tiempo en casa para poder jerarquizar información, delimitar el tema, organizar ideas, esclarecer las mismas, la elaboración de los cuestionarios también se hizo en casa para solo llevar los productos a la institución y que fueran evaluados y aprobados por el asesor a cargo.

En general el seguimiento de este proceso se llevó mediante una modalidad híbrida al recibir también orientaciones por parte del asesor asignado por medio de paqueterías de

mensajería directa como el correo electrónico (Gmail y whatsapp), de esta forma la investigadora y el ya mencionado asesor mantendrían una sincronía entre el trabajo desde casa y lo que se corregía durante las asesorías presenciales, para asegurar la pertinencia y calidad de lo que se plantea en cada una de las páginas que comprenden la tesis investigativa.

Capitulo IV

Hallazgos

Hallazgos.

- El tema de investigación fortaleció mi competencia que consideré con debilidad gracias a la necesidad de indagar, explorar, leer y redactar continuamente la información que encontraba para poder ofrecerla en el presente documento ya que no me hubiera sido posible presentar el documento recepcional si yo no hubiera explorado diferentes lecturas, documentos, libros e informes que me permitieran obtener información pertinente, proceso que corresponde a la obtención de mi competencia profesional identificada como: el estudiante normalista, “Integra recursos de la investigación educativa para el enriquecimiento de su práctica profesional, a través de la expresión del interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación” (DGESuM, 2018).

Competencia que me permitió darme a la tarea de investigar tanto teórica como empíricamente datos y documentos que desde la experiencia de mis compañeras y en contraste con lo que los autores mencionaban, que existe estrés académico en las estudiantes normalistas de 4to año de la licenciatura en educación preescolar, producido por las exigencias académicas que se dan dentro de la ENAZ y que aumenta junto con las actividades diarias tanto en el hogar, la sociedad y los intereses personales.

- El formato de tesis me ayudo a profundizar más sobre el tema de interés, pues a lo largo de mi formación había situaciones que provocaban una falta de comprensión hacia los temas que se trataban en las sesiones de cada curso y situaciones en las que los niveles de estrés que yo sentía entorpecían mi pleno desarrollo, la modalidad de titulación por tesis me llevo a comprender lo que implica la elaboración de una investigación cualitativa, pues al llevar un seguimiento sobre el cómo se hace, haciendo uso del libro ¿Cómo hacer investigación cualitativa? Que Xavier Vargas Alcina nos ofreció en 2007, me orillaba a realizar investigación constante sobre lo que significaba tener estrés.

- Proceso mediante el cual conocí bastante sobre la importancia de detectar estrés y cuáles eran las repercusiones que este tenía a nivel físico, emocional y social, lo que me ofreció aunque de manera lenta pero precisa las herramientas necesarias para lograr identificar que mis comportamientos estaban siendo influenciados por presencia de estrés y de esta forma poner un alto que me permitiera continuar con mis deberes, cosa que no hubiera sido posible si la necesidad de constante búsqueda de información no hubiera sido permanente en relación al estrés y sus repercusiones en el ser humano.

- El estrés de las estudiantes normalistas de la Licenciatura en educación preescolar se observó en 13 normalistas identificadas como un 86% del total de integrantes del grupo la existencia de estrés crónico, esto es posible mencionarlo ya que después de haber analizado las respuestas ofrecidas en los cuestionarios y al ser contrastadas con autores como García Belinde 2018, Martínez Díaz y Días Gonzales 2007, así como López, Díaz, Cintra y Limonta 2014, Gómez Tejada Espinosa y Ontiveros 2021, por mencionar algunos, quienes exponen mediante sus trabajos publicados diferentes síntomas físicos y psicosomáticos en relación a la existencia de estrés que daban cuenta de que los sujetos de estudio presentaban estrés crónico por diversas situaciones entre las que se encontraban con mayor frecuencia, la economía familiar y la exigencia académica por parte de la ENAZ.

- El estrés crónico propicio bajos resultados en el aprovechamiento académico y durante las prácticas profesionales, esto gracias a que la existencia de malestares físico y emocionales, limitaban el disfrute de aprovechamiento de las estudiantes normalistas, quienes comentaron, realizar los trabajos únicamente con intenciones de cumplir y dejaban de lado el interés por verdaderamente prender, ya que las clases a distancia y la situación de salubridad en la que se encontraba el país, les propiciaba mayores

pensamientos negativos sobre el nivel de aprovechamiento que ellas sentían y pensaban tener.

De acuerdo con (Díaz Berasategui, Yaily , & Limonta Rodriguez, Riselda , & Cintra Hernández, Yamiselis , & López Santana, Yorvis) Y su estudio al que decidieron llamar Estrés, el “gran depredador” existen diferentes etapas y características de las que el estrés depende para poder generar respuestas positivas o negativas en el organismo, tales como la novedad de la situación, que refiere a las demandas nuevas que una situación demanda, al igual que La falta de información, al presentarse situaciones desconocidas, el organismo no cuenta con información prescrita o guardada por lo que entre menos información se tenga, mayor es el nivel de estrés.

- Con esto se puede decir que el enfrentar un aislamiento, clases virtuales así como practicas a distancia, fueron un factor estresante, esto debido a que las estudiantes normalistas no contaban con información previa que les ayudara a comprender las situaciones por las que estaban pasando, por lo que al su cuerpo sentir la necesidad de readaptarse las llevaba a presentar niveles altos de estrés, ocasionando síntomas de malestar físico y emocional, dentro de los cuales se observaron, insomnio, desánimo, desmotivación, pensamientos en relación al miedo , así como desinterés por seguir estudiando, intenciones de desistir al verse invadidas por la inquietud de no sentirse lo suficientemente preparadas en relación al nivel educativo en el que se encontraban.
- Los factores internos que generó estrés impidiendo el completo desarrollo de las habilidades y el adecuado desempeño en el aula tanto de la Normal como en los Jardines de niños, dentro de lo observado e investigado con las Estudiantes normalista se encontró, que en frecuencia, los aspectos que más limitaban a las estudiantes normalistas eran pensamientos negativos hacia su desempeño, tales como, “no soy buena en nada”,

“no sé lo que estoy haciendo”, “ya no me gusta la carrera”, “la normal me exige mucho”, “me da miedo enfermarme”, “no cuento con los conocimientos necesarios para una alumna de 4to año”, etc., lo que llevaba a las alumnas a perder interés en relación a su formación docente, llevándolas a no desempeñarse adecuadamente durante las sesiones virtuales.

Lo que daba como resultado una inconformidad en relación a lo estaban haciendo, además solían comparar sus resultados académicos con los que acostumbraban tener y esto les incrementaba el estrés y complicaba los pensamientos negativos ante la situación, de esta forma, las estudiantes normalistas en lugar de hacer frente a sus conflictos, únicamente acumulaban estrés llevándolas a presentar ya dificultades físicas en forma de síntomas tales como sensación de enfermedad, somnolencia, desmotivación, incremento o disminución de apetito, deseo de deserción, etc., síntomas ubicados como estrés crónico por (González Norma, 2021) en su trabajo sobre el impacto de estrés en estudiantes normalistas universitarios en México.

- Los factores externos en relación a la escuela que generaban estrés según lo que las estudiantes normalistas comentan son el exceso de carga sobre la entrega de trabajos, pues desde su perspectiva, había trabajos que demandaban más tiempo para elaborarlo en comparación con el tiempo que se les proporcionaba para elaborarlos y es que no solo debían cumplir con esos trabajos, existían más cursos con los cuales cumplir, cursos que también solicitaban trabajos y la sobrecarga de estos ocasionaba malestar emocional y físico a las Estudiantes normalista, además de verse en la necesidad de adaptar todo hacia la virtualidad cuando la pandemia llegó pues de pasar a hacer uso de cuadernos y plumas para el registro y toma de notas, ahora debían mejorar sus habilidades en el uso de las tecnologías para poder hacer la entrega de los trabajos, así como el uso de las diferentes plataformas para el resguardo de las evidencias.

- Otro factor que las docentes identificaron fue la elaboración de materiales digitales para la práctica virtual, así como la planeación de actividades que pudieran ejecutarse a distancia con sus alumnos, lo que también incrementaba su estrés ya que algunas estudiantes normalistas, comentaron no haber recibido apoyo por parte de sus titulares, pues el contacto sus grupos de prácticas era escaso, no las dejaban interactuar con los padres de familia, el tiempo que se les permitía intervenir era de escasos 30 o 40 minutos uno o dos días a la semana, cuestión que trajo repercusiones dentro de su desarrollo profesional.

- Los factores externos en relación a la familia que generaban estrés en las Estudiantes normalista, fueron ubicados dentro de os diferentes grupos sociales a los que pertenecen, particularmente hablando de la familia, las estudiantes normalistas comentaban que la adquisición del virus COVID 19 incrementaba los niveles de estrés y temor al desconocer el desenlace de la enfermedad en ellas y en sus familiares, cuando el contagio había llegado a sus hogares, además mencionaron que el estar en sus hogares provocaba un incremento de quehaceres por atender en el hogar, pues ahora no solo se dedicaban a sus estudios, también cumplían con limpieza y orden en sus casa en búsqueda de un ambiente anímico.

Por otro lado el vivir situaciones de escasez económica por la situación financiera que enfrentaba el país, ocasionaba que las docentes ocuparan su mente en tratar de dar solución a estas interrogantes sobre el cómo cubrir los gastos familiares, lo que las llevaba a considerar el dejar la escuela y así poder trabajar para ayudar a sus familias, además para las Estudiantes normalista enfrentar la perdida de familiares por la pandemia además de ser una situación complicada por lo que de manera natural significa la muerte de alguien cercano, el tener que llevar duelos a distancia, la inexistencia de un velorio y el cobijo de la familia que se acostumbra en estos momentos, las ponía en estados

emocionales desfavorables para el pleno desarrollo de sus competencias y la adquisición de sus habilidades.

- Se encontraron también aspectos identificados como factores estresantes por parte de las estudiantes normalistas, en relación al tipo de relaciones que se presentaban entre los docentes formadores, pues las docente en formación comentaron identificar poca empatía por parte de algunos docentes, quienes en búsqueda de cumplir con el programa y las planeaciones para cada curso, dejaban de lado situaciones que algunas estudiantes normalistas comentaban, pues era cotidiano escuchar, que nuestra obligación era dejar de lado los problemas y centrarnos en el adquirir aprendizajes, lo que provocaba incomodidad dentro de las aulas virtuales.

Dentro del mismo punto se identificaron situaciones en las que hubo confrontaciones con los docentes, quienes llegaban a tener actitudes negativas y desfavorables para el clima del aula, lo que provocaba que las estudiantes normalistas consideraran su permanencia en la escuela, esto gracias a comentarios que desanimaban a las alumnas orillándolas a pensar que no estaban adquiriendo los conocimientos adecuados para la formación docente, llevándonos de nuevo al incremento de estrés y deseos por deserción.

- Los efectos que el aislamiento por Covid-19 trajo consigo luego de haber enfrentado la llegada de la pandemia sanitaria que impactó a nivel nacional por el virus COVID 19, orillando a las entidades a modificar todas las estrategias de enseñanza al llevar la educación hacia la virtualidad, lo que al inicio y con el miedo de contagio, ponía en conflicto el desarrollo de los aprendizajes y es que la mayoría de los involucrados en este proceso no contaban con los conocimientos pertinentes para el uso apropiado para la educación desde las diferentes plataformas virtuales, por lo que durante los primeros

meses había dificultades para ingresar a las salas, desacuerdos sobre los tiempos que se tomaban para dar las sesiones, el tiempo de entrega de trabajos etc.

- Todo esto porque a palabras de las entrevistadas, el estar en sus hogares les generaba un incremento de responsabilidades, ahora eran ellas las encargadas de algunos quehaceres domésticos en caso de que sus padres salieran de sus hogares para trabajar, la preparación de la comida, limpieza y orden, todo porque ahora era mayor el número de integrantes en el hogar, así el desorden incrementaba y la responsabilidad de limpiar se compartía cuando esto era posible.

- Las constantes que se identificaron en las estudiantes normalistas como amenazas hacia máximo logro de sus aprendizajes luego de analizar las respuestas se encontró que la gran mayoría corresponden a una etapa de estrés crónico en donde (Díaz Berasategui, Yaily, & Limonta Rodríguez, Riselda & Cintra Hernández, Yamiselis & López Santana, Yorvis) definen esta etapa como el resultado de diversos acontecimientos estresantes o una misma que se repite constantemente (2014).

- Para las estudiantes normalistas el exceso de trabajo, la falta de tiempo, problemas con su familia, situaciones económicas y de salud, ocasionaban dudar en seguir con sus estudios, dejando ver que no contaban con las habilidades socioemocionales necesarias para poder hacer frente a estas situaciones.

- Me llevo a reflexionar sobre el impacto que ha tenido el no contar con las habilidades socioemocionales suficientes para poder entender el valor de un adecuado manejo del incremento del estrés y lo benéfico que resulta conocer las estrategias pertinentes para confrontarlo, poder entender las situaciones y tomar con voluntad y decisión la respuesta que damos a cada cambio y variable que presenciamos cada día entorno a las diferentes actividades que atendemos de manera cotidiana.

- La postura que las estudiantes normalistas mostraron en relación a la adquisición de competencias profesionales durante los momentos de aislamiento en comparación con lo que ellas vivían en el regreso a las prácticas presenciales fue que el confinamiento sanitario, obstaculizó la adquisición de competencias según las experiencias de las Estudiantes normalista, pues comentan que durante este periodo sintieron haber desarrollado más competencias generales tales como las que involucran el manejo de las tecnologías para la obtención de información, así como el trabajo autónomo, sin embargo opinan que para haber adquirir competencias profesionales, era necesario llevar la práctica de manera presencial lo cual era imposible dada la situación.

- Postura que comprobaron al momento de volver a las aulas de los diferentes jardines de niños, en donde se encontraban con dificultades al planear pues los diagnósticos virtuales de las titulares reflejaban un nivel de aprovechamiento, pero este no correspondía con el nivel de desempeño que los alumnos reflejaban, además las estudiantes normalistas comentaban no lograr un control de grupo, o un dominio sobre estrategias a emplear para mantener la atención de sus alumnos lo que les generaba estrés durante la práctica pues un descontrol de grupo entorpece la adquisición y el desarrollo de los aprendizajes esperados obligándolas a realizar cambios durante la práctica.

- EL inadecuado proceso mediante el cual las estudiantes normalistas hacían frente a las situaciones estresantes que obstaculizaban el manejo del incremento del estrés durante diferentes y constantes momentos en los que las Estudiantes normalista se sentían con mayor presión, ansiedad, tristeza, enojo, desánimo, desmotivación, deseo de deserción, angustia, miedo e incertidumbre, no solo por desconocer el desenlace de la pandemia o el sentir la lejanía de sus amigas, compañeras y familiares además de la

pérdida de conocidos y familia, sino al sentirse incapaz de adquirir satisfactoriamente los conocimientos pertinentes para convertirse en Licenciadas en Educación Preescolar.

Cuando “nos emocionamos” o nos concientizamos de la presencia de una emoción que desequilibra tu organismo ya sea de manera consciente o inconsciente es probable que, si ésta es negativa, de inmediato busques huir o enfrentar, para lograrlo, es indispensable saber que...

La manera en la que reaccionas ante una emoción está mediada por la valoración cognitiva, es decir, la interpretación de los indicadores verbales y no verbales de la conducta: las palabras, gestos, movimientos corporales, tonos e intensidad de voz que se utilizan son factores que afectan la expresión y la regulación de las emociones. (Freshman y Rubino, 2002; Segal, 2002; como se cita en West, 2016, citados en, García, 2018).

- La presencia de competencias emocionales al momento de identificar el origen y la consecuencia del incremento de estrés fue muy evidente ya que de manera grupal las estudiantes normalistas fueron capaces de identificar las respuestas que su cuerpo manifiesta ante los estresores que las rodean, comprenden y nombrar sus emociones, incluso identifican que sus malestares físicos y emocionales tiene un por qué (Bisquerra y Pérez, Competencias socioemocionales, 2007), sin embargo, al momento de dar frente a esos momentos se encontraban con lagunas sobre las habilidades emocionales que se requieren para no perder el control de sus actitudes, comportamientos, pensamientos, emociones y síntomas.

- Al referirnos a estos procesos como habilidades les brinda la connotación a su educabilidad y entrenamiento (García, 2018), bajo este contexto y una vez entendida la utilidad que Goleman (1995), basándose en los trabajos que Gardner empleó para el

término inteligencia emocional para referir a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar el estado de ánimo, mediante el aprendizaje socioemocional que surge del Programa Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en inglés) Se puede decir que para la mejora de la educación únicamente es necesario voltear la mirada hacia el brindar a las estudiantes normalistas las estrategias necesarias para el trabajo con las competencias emocionales llevando el ejercicio práctico hacia la adquisición de las habilidades socioemocionales (Elberston, Brackett y Weissberg, 2010, citados en García 2018).

- La falta de estrategias de confrontación, producto de la inexistencia de habilidades socioemocionales, provocaba que las estudiantes normalistas únicamente almacenaran el estrés en su cuerpo y mente, ya que al desconocer las metodologías pertinentes para la eliminación del estrés crónico y que esto les permitiera tomar mejores decisiones ante las diferentes situaciones que enfrentaban día con día, provocaba que se sintieran no aptas para ser parte de un último año de licenciatura, pues en repetidas ocasiones durante conversatorios informales era común escuchar que sentían no saber nada y estar únicamente entregando trabajos por entregar, entorpeciendo la adquisición de conocimientos útiles para el adecuado ejercicio docente, situación alarmante al tratarse de las futuras docentes de educación preescolar.

- Lo que lleva a considerar la pertinencia del trabajo en las aulas con las situaciones que emocionalmente entorpecen el desarrollo de los contenidos, si bien recalamos que es indispensable la adquisición de conocimientos mediante la educación formal, el presente documento presenta información suficiente para reflexionar sobre el impacto que la sobrecarga académica tiene en la salud física y emocional de las estudiantes normalistas, si bien lo académico no ocupa el 100% de las preocupaciones de las estudiantes normalistas, si representa un alto porcentaje, ya que es dentro de las

instalaciones de la ENAZ, en donde se han presentado mayores desahogos y episodios de estrés cuando las estudiantes normalistas se sienten con la necesidad obligada de cumplir con las exigencias académicas.

- La solución más viable que podría ocupar las Estudiantes normalista de manera grupal para armonizar y facilitar las estrategias de confrontación y manejo hacia los episodios en los que el estrés dominaba conductas, radica en la consideración de espacios en los que el grupo o los grupos de generaciones futuras se sientan en confianza para poder exponer sus situaciones por medio del dialogo colectivo, impulsando la empatía y la solidaridad hacia el cómo se sienten respecto a lo que está ocurriendo, de esta forma, los docentes participarían activamente en el desarrollo de estrategias para la disminución de estrés en sus grupo, pues al escuchar a sus alumnas encontrarían aquellos aspectos en los que podrían realizar un cambio en torno a sus estrategias de enseñanza, para así crear mejores ambientes de trabajo.

- David Sirlopú en su artículo sobre: Consideraciones sobre el aporte de **Víctor e. Frankl** a la psicología y la psicoterapia, menciona que la logoterapia “por medio, del diálogo socrático, debe coadyuvar con interrogantes agudas, a veces punzantes, a que el paciente tome plena conciencia de las áreas conflictivas de su personalidad, se atreva a reconocerlas y se haga responsable de sus acciones” (2001).

- Considerar las aportaciones Frankl, resulta relevante para la investigación ya que ofrece especificaciones sobre la logoterapia como complemento de la terapia psicológica, en donde menciona que, “...contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser” (SIRLOPÚ, 2001) Por lo que al no contar con habilidades socioemocionales, el ofrecer conversatorios en grupo

que ayuden a modo de catarsis a las estudiantes normalistas a entender su entorno y así ofrecer grupalmente posibles soluciones podría acrecentar la mejora educativa.

- Esto gracias a que las estudiantes normalistas comentaban no sentirse escuchadas ni tomadas en cuenta por la mayoría de sus docentes al igual que por las autoridades de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, de este modo, al involucrar a los docentes y dar libertad de expresión de manera consiente en espacios de confianza podría estimular la puesta en práctica de las habilidades socioemocionales llevado a la toma consiente de decisiones en búsqueda de la resolución de conflictos en un espacio de armonía y confianza.

Conclusiones.

Exponer esto mediante una tesis investigativa, facilitó el entendimiento de continuos momentos de conflicto en el aula, pues el mismo, obliga al investigador a estar en constante lectura, la estructura que esta modalidad de titulación exige, entusiasmo a seguir indagando y buscando información pertinente y verídica que de cuerpo y validez a los testimonios que mediante los cuestionamientos las estudiantes normalistas ofrecían, pues en sí, cada una de sus palabras ofrecía información de impacto y justificación hacia aquellas actitudes que dieron paso a la inquietud sobre el estudio del estrés en el grupo, pero para poder ser expuesto y darle validez y formalidad, era indispensable realizar investigaciones permanentes para poder encontrar aquellos textos que coincidieran con los resultados, para así, poder ofrecer un trabajo de calidad.

Además, el hecho de ser este documento mediante el cual se pone en tela de juicio la entrega del título como licenciada, el hecho de que no solo era suficiente el haber cursado de manera satisfactoria los cuatro años de carrera, además de dar frente a los diferentes momentos de prácticas profesionales ponía un gran peso e importancia en cada una de las palabras que se decidió colocar en este documento, lo que significaba también un factor

estresante no solo para mí, también para todo el grupo, pues lo han manifestado durante conversaciones informales, así como quedó especificado dentro de los cuestionarios, ya adjuntados en los anexos.

De manera personal, el formato de tesis me invitó a salir repetidamente de mi zona de confort, conflictuando en repetidas ocasiones mi actitud ante el trabajo, la disposición y la conciencia del nivel de importancia que este tiene, sin embargo y luego de muchos esfuerzos y el apoyo de maestras y maestros que me escucharon, me comprendieron e impulsaron a dar lo mejor de mí en este documento, he logrado culminar, he de decir que fue un proceso riguroso, en el que mis emociones y sentimientos están impregnados en cada palabra, no solo por lo riguroso y formal que es el formato de tesis, sino porque puse en juego muchos de mis ideales y satisfacciones personales para poder dar respuesta a las demandas y exigencias que este documento me ha dado, lo culmino satisfecha, con la esperanza de que la información ofrecida y contrastada con la teoría sirva en realidad para mejorar la calidad emocional que la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza ofrece, si bien, se reconoce que la calidad de enseñanza en alta ya que puedo asegurar haber crecido como persona, mujer, estudiante y ahora futura docente, sé que si se voltearan a ver este tipo de situaciones que realmente afectan a sus estudiantes normalistas, la ENAZ podría ofrecer en verdad una educación de EXCELENCIA, pues haría crecer naturalmente en sus estudiantes normalistas el sentido de pertenencia normalista, el orgullo de ser un docente en formación y no únicamente porque así lo solicitan las autoridades.

Si esta información es valorada como una muestra de todo lo que en realidad ocurre en relación a sus alumnos, la exigencia, la incongruencia de algunos eventos, la falta de empatía de algunos maestros y los escenarios conflictivos que no solo ocurren dentro de la licenciatura en preescolar, incluso no solo en su último año, podría significar un cambio en la formación inicial, ayudaría a disminuir la insatisfacción de sus estudiantes normalistas

para regresar a las aulas de la normal luego de sus prácticas, impulsaría el deseo por seguir aprendiendo y creciendo y no la urgencia por ya terminar algo que necesitan para la vida, dejando de lado que estudiar en la ENAZ fue su decisión y no es solo una obligación.

En ningún momento pongo en duda la calidad de aprendizajes y de tipo de enseñanza que algunos docentes han tenido hacia el grupo, pues es evidente que se ha logrado una familiaridad entre docentes y alumnos, pero también es evidente el rechazo hacia el trabajo con algunos otros con los que ha habido conflicto y no hay solución. Se y comprendo perfectamente que el sentido de cursas por un nivel superior, no es un proceso sencillo y no debería serlo pues aquí se nos dan las herramientas pertinentes para enfrentar la vida, pero si existiera un lazo entre la comprensión y el entendimiento estoy segura que no solo beneficiaría a las y los normalistas, también ayudaría a los docentes, las autoridades y a toda la comunidad en general.

Bibliografía

Alfonso., P. L. (2009). *Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman*. México: Enseñanza e Investigación en Psicología.

Beal, X. V. (2007). *¿Cómo hacer investigación cualitativa?* México: ETXETA.

Belkis Alfonso Águila, M. C. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 163-168.

Benilde., G. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”. *Revista Digital Universitaria*.

Bolaños, E. A. (2020). Educación Socioemocional. *Asociación Latinoamericana de Sociología.*, 388-408.

Cecilia Fierro, B. F. (1999). *Transformando La Práctica Docente*. México, Buenos Aires, Barcelona.: PAIDOS.

Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio, I. L. (2013). *MULTIMED*. Obtenido de Estrés académico: Causas y consecuencias.:

<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

Fernando, G. (2011). LA SUBJETIVIDAD EN UNA PERSPECTIVA CULTURAL-HISTÓRICA: AVANZANDO SOBRE UN LEGADO. *Scielo*, 19-42.

Fierro, D. L. (2019). Estrés académico en alumnos de cuarto año de la IByCENECH:Un estudio comparativo. *XV Congreso Nacional* , 1-6.

Gómez., E. S. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *educ*, 11-22.

González Norma, T. A. (2021). Impacto psicológico en estudiantes normalistas universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Redalyc*, 1-18.

López Yorvis, D. Y. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Redalyc*, 375-384.

MARTÍNEZ, J. P. (s.f.). TRATA EL ESTRÉS CON PNL. 19-22.

México., G. d. (2018). *Plan de Estudios para la Licenciatura en Educación Preescolar*. México: SEP.

Nuria., B. R. (2007). Las competencias socioemocionales. *Redalyc*, 61-82.

Pública, S. d. (2017). *Aprendizajes Clave para ña Educación Integral*. México.: SEP.

Pública., S. d. (s.f.). Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo. . *SEP*.

Reyes, D. S. (2019). IV Foro magisterial "Las habilidades socioemocionales, herramientas para el desarrollo humano". *Gobierno del Estado de México.*, 3 y 8.

Rosa Guadalupe Ibáñez Marín, A. E. (2019). MALESTAR Y ESTRÉS NORMALISTA DESDE LA PERSPECTIVA DE ALUMNOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA. *CONISEN*, 1-12.

SIRLOPÚ, D. (2001). CONSIDERACIONES SOBRE EL APORTE DE VIKTOR E. FRANKL A LA PSICOLOGÍA Y LA PSICOTERAPIA. *Neuro-Psiquiatria del Perú*.

Stente, P. d. (2019). Habilidades socioemocionales en las comunidades educativas. *Revista Educación*, 1-14.

Subieta, S. M. (2014). *Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes normalistas en la educación superior*. Bogotá Colombia.: Universidad Nacional de Colombia.

Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Divulgación sanitaria.*, 104-107.

ANEXOS

CUADRO PARA REPORTAR LECTURAS

N/P	Titulo	Tipo de documento : Tesis, ponencia, informe de investigación, artículo.	Pregunta (s) de investigación	Tipo de estudio cualitativo, cuantitativo, mixto	Tipo de enfoque: Investigación Acción.	Técnicas de acopio que utiliza: Entrevista, cuestionario, Observación.	Referentes teóricos	Conclusiones
1.	Estrés académico	Tesis	caracterizar el stress y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos.	Cualitativo	Investigación Acción.	Entrevistas, cuestionarios.	Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nieves Acho.	El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no
2.	TRATA EL ESTRÉS CON PNL	Libro	¿qué es el estrés?	cualitativo	Investigación acción		José Pérez Martínez.	Son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales... que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc.
3.	Una aproximación psicosocial al estrés escolar	Investigación pedagógica.	¿Permaneces preocupado/a la mayor parte del tiempo por tu rendimiento académico? ¿Cuándo estás nervioso/a, qué haces?	cualitativa	Investigación acción	Observaciones, cuestionarios.	Esther Susana Martínez Díaz	cinco diferentes categorías de estrés académico y sus reacciones a nivel fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo. Los citados autores concluyeron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés
4.	Estrés académico en alumnos de cuarto año de	Ponencia	¿Cuáles son los niveles de estrés evidenciados por los alumnos de	cualitativa	Investigación acción	Cuestionario.	Diana Laura Chavira Chávez	Los resultados arrojan que las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer el trabajo,

	la IByCENECH: Un estudio comparativo		cuarto año de las Licenciaturas en Educación Preescolar, Primaria y Especial de la IByCENECH?			Observaciones	Anabel Sosa Fierro	son las demandas del entorno escolar valoradas como estímulos estresores.
5.	MALESTAR Y ESTRÉS NORMALISTA DESDE LA PERSPECTIVA DE ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	Investigación	¿Cuáles son las situaciones que más le molestan como estudiante normalista?	cualitativa	Investigación acción	entrevistas	Rosa Guadalupe Ibáñez Marín Adán Enrique Méndez Melcher José Alberto Sharpe Gaspar	la necesidad de cumplir con las competencias genéricas y profesionales enmarcadas en el mismo plan de estudios, han llevado a los formadores de docentes a ajustar y reajustar los cursos propuestos en la malla curricular de ambas licenciaturas (preescolar y primaria), a tal grado de causar estrés en los estudiantes normalistas normalistas en vista a las exigencias que se derivan de querer cumplir con todos los elementos indicados en cada una de ellas
6,	Estrés académico: causas y consecuencias	Artículo	profundizar en las principales causas y consecuencias del estrés académico en estudiantes normalistas de medicina	cualitativa	Investigación acción	investigación	Estrés académico: causas y consecuencias	varios estudios tienen comprobado que la mayor preocupación de los estudiantes normalistas está relacionada con el área académica, en particular con la sobrecarga del trabajo, exigencia y desempeño. Existe todavía consenso generalizado de que, relativamente en el análisis de la puntuación total de los estresores, son los estudiantes normalistas del sexo femenino los que perciben de forma más intensa
7.	CONSIDERACIONES SOBRE EL APOORTE DE VIKTOR E. FRANKL A LA PSICOLOGÍA Y LA PSICOTERAPIA	Artículo	superación de cualquier hecho desventajoso por parte del hombre que vive en consecuencia con el sentido que ha encontrado a su vida.	cualitativo	Investigación acción	investigación	DAVID SIRLOPÚ	El logoterapeuta, por medio, del diálogo socrático, debe coadyuvar con interrogantes agudas, a veces punzantes, a que el paciente tome plena conciencia de las áreas conflictivas de su personalidad, se atreva a reconocerlas y se haga responsable de sus acciones.

8.	<p>LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES</p> <p>Universidad de Barcelona, 2007, pg. 61-82. Madrid España.</p>	Investigación	¿Qué son las competencias socioemocionales?	cualitativa	Investigación acción	investigación	Rafael Bisquerra Alzina Núria Pérez Escoda	<p>recientes estudios (Goleman, Boyatzis, y McKee, 2002; Donaldso-Feilder y Bond, 2004; Alberici y Serreri, 2005; Hughes, 2005; Navio, 2005; Giardini y Frese, 2006 entre otros), se puede afirmar que, cada vez más, en el ámbito profesional las competencias socio-personales toman mayor relevancia</p> <p>Desde 1997 en el GROPE (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Entendemos que éstas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra A. Pérez N. 2007)</p>
9	<p>Estrés, el "gran depredador"</p> <p>2014, pp. 375-384</p> <p>Díaz Berasategui, Yaily, & Limonta Rodríguez, Riselda, & Cintra Hernández, Yamiselis, & López Santana, Yorvis, 2014. Estrés, el "gran depredador". Revista Información Científica, 84(2),375-</p>	Investigación	¿Qué es el estrés y cuáles son sus efectos en la salud?	cualitativo	Investigación acción	investigación	López Santana, Yorvis; Díaz Berasategui, Yaily; Cintra Hernández, Yamiselis; Limonta Rodríguez, Riselda	<p>Estrés: Es la respuesta de organismo ante determinado estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio. Requerimientos para definir una situación como estresante: 1. Una respuesta del organismo ante estímulos que tienden a romper con su equilibrio. 2. Esta respuesta puede ser de tipo psicosocial (demandas laborales, familiares y sociales), de origen físico (vibraciones de temperatura, ruidos) o respuesta biológica (enfermedades, limitaciones físicas). 3. Esta respuesta es de tipo sistémica, es decir que incluye los niveles psicológicos, neurológicos y endocrinos del organismo. 4. Es una respuesta parcialmente inespecífica, pues todas las personas no responden de igual forma. 5. El carácter estresante es un fenómeno psicosocial, no depende del estímulo en sí, sino de la significación atribuida al estímulo por parte del sujeto unido a su experiencia previa. 6. Toda la significación atribuida, así como; la respuesta psicológica tiene estrechamente vinculada sus componentes afectivos (emocionales) y cognitivos, así como la conducta. 7. La respuesta del estrés es activa e influye sobre el estímulo psicosocial como sobre la significación atribuida. (Díaz Berasategui, Yaily, & Limonta Rodríguez, Riselda, & Cintra</p>

	384.Recuperado de: https://www.rdalyc.org/articulo.oa?id=551757261019							Hernández, Yamiselis, & López Santana, Yorvis, 2014, pg. 377)
10	Impacto psicológico en estudiantes normalistas universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19.	Investigación	evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes normalistas universitarios mexicanos durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19.	cualitativo	Investigación acción	investigación	González-Jaime, Norma Lilia, Tejeda-Alcántara, Adrián Alejandro, Espinosa-Méndez, Claudia Magaly, Ontiveros-Hernández, Zeus Omar	Con relación a la variable ansiedad (moderada a severa), se observó que los varones presentaron puntuaciones más altas que las mujeres. Sin embargo, las mujeres reflejaron más altos puntajes (moderados a severos) en síntomas psicósomáticos, insomnio, disfunción social, depresión y estrés, tal como lo reportado por Wang y colaboradores (2020) en población China durante la primera fase de confinamiento.

CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS.

3	¿Qué situaciones escolares aumentan tu estrés?	P1 La tesis y las clases en la normal	Tesis	Clases en la normal	(2019). Fierro, D. L. Estrés académico en alumnos de cuarto año de la IByCENECH: Un estudio comparativo. XV Congreso Nacional, 1-6.	Mencionan que e incremento de trabajo, la exigencia por parte de los docentes, la convivencia entre los docentes y el grupo, la presión por obtener buenas notas y calificaciones aprobatorias a lo largo de los ciclos escolares, aumenta notoriamente sus niveles de estrés académico.
		P2	El documento de titulación	Documento recepcional		
		P4	Asesoría y documento recepcional	Documento recepcional Asesorías		
		P5	Cuando se juntan las cosas que hay que hacer, por ejemplo, las planeaciones, los diarios, evaluar, la tesis y así	Tesis. Se juntan las cosas por hacer	Planeaciones. Diarios. Evaluaciones.	
		P6	La entrega de documentos	Entrega de documentos.		
		P7	Que mi asesora no me asesore Querer que todo salga bien Miedo a que las cosas no salgan como quiero		Falta de asesoría. Querer que todo salga bien Miedo a que algo salga mal	
		P8	Asesoría o prácticas profesionales (cuando algo no sale bien)	Asesoría. Prácticas profesionales	Cuando algo sale mal	
		P10	No tener tiempo suficiente para realizar alguna actividad importante, la acumulación de trabajos, cuando en las clases solo se dice lo malo y si veo a mis compañeras estresadas	Acumulación de actividades. Falta de tiempo.	Malos comentarios. Ver a sus compañeras estresadas	
		P11	La tesis	tesis		
		P2	Cuando no nos escuchan y nos solicitan muchos trabajos que en ocasiones ni siquiera nos los revisan y por lo tanto anteriormente nos generó aquel estrés al tener que	Cuando no escuchan.	Muchos trabajos que no revisan.	

		cumplir con todos los trabajos solicitados		
	P3	Cuando no hay empatía, y tienden a etiquetar y afecta en sus actitudes diarias	Falta de empatía.	Tendencia a etiquetar. Actitudes diarias.
	P4	Manera en cómo manejaban el curso además de hacerme más autónoma.		Manejo del curso.
	P5	Cuando no me siento escuchada o que no se toma en cuenta mi opinión	No me siento escuchada.	No toman en cuenta mi opinión.
	P8	Cuando me da pánico encontrarme con el maestro y siento necesidad de escapar.		Pánico por encontrarse con el maestro.
	P12	Cuando no son flexibles o comprensivos	Falta de empatía.	
	P13	El trabajo que nos imparten o agregan más de la práctica docente	Exceso de trabajos durante la práctica	
5	P1	el proceso de titulación y el documento recepcional	Documento recepcional-	Proceso de titulación
	P2	El exceso de trabajo en este caso la elaboración del documento de titulación	Documento de titulación	Exceso de trabajo.
	P4	Tráfico durante el trayecto de ir y regresar a mi casa y tareas		Tráfico en los trayectos a la escuela
	P5	La carga de trabajo	Carga de trabajo	
	P7	La tesis	tesis	
	P11	La tesis	tesis	
	P12	La documentación		documentación
	P2	El tener que hacer material continuo, entrega de	Material continuo Planeaciones	Mala convivencia con docente

¿Qué situaciones escolares en relación a la normal aumentan tu estrés?

	planeaciones semanales, en ocasiones la mala convivencia entre docentes		
P3	Cuando se deben realizar adecuaciones en el momento sin perder la atención del grupo		Adecuación en marcha de la práctica
P4	Trabajos extras que entregar en la normal	Trabajos extra por entregar en la normal	
P7	Material Plan Que salga bien todo	Materiales Planeaciones	Deseo por que todo salga bien
P11	Planeaciones evaluaciones	y planeaciones	evaluaciones
