

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN EDUCACIÓN**



TRABAJO DE GRADUACIÓN

**“CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LAS ESTUDIANTES DE
PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE EL CENTRO ESCOLAR
CATÓLICO SANTA FAMILIA”.**

PARA OPTAR AL GRADO DE

**LICENCIADO/A EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE
PRIMERO Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

PRESENTADO POR

**AGUILAR SARA VIA, JHANSI GIOVANNI
ARÉVALO RIVAS, ANA MARÍA
BELTRÁN DE DELGADO, ESTELA MARGARITA**

DOCENTE DIRECTOR

LICDO. MED. JORGE ISMAEL GARCÍA CORLETO

SEPTIEMBRE, 2011

SANTA ANA

EL SALVADOR

CENTROAMÉRICA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



ING. MÁSTER. RUFINO ANTONIO QUEZADA SÁNCHEZ

RECTOR

ARQ. MÁSTER. MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RAMOS

VICE-RECTOR ACADÉMICO

LICDO. MÁSTER. OSCAR NOÉ NAVARRETE

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

LICDO. DOUGLAS VLADIMIR ALFARO CHÁVEZ

SECRETARIO GENERAL

DR. RENÉ MADECADEL PERLA JIMÉNEZ

FISCAL GENERAL

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE
OCCIDENTE**



LICDO. JORGE MAURICIO RIVERA

DECANO

LICDO. MÁSTER. ELADIO EFRAÍN ZACARÍAS ORTEZ

VICEDECANO

LICDO. VICTOR HUGO MERINO QUEZADA

SECRETARIO

LICDO. MÁSTER. FRANCISCO JAVIER ESPAÑA VILLALOBOS

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y
LETRAS**

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO

AGRADECIMIENTOS

A **DIOS TODOPODEROSO** por permitirme culminar este periodo de mi vida y haberme prestado la salud necesaria para culminar este proyecto de grado.

A mi madre, Milagro del Rosario Saravia, por su apoyo incondicional y alentarme siempre a seguir adelante.

A mi padre, Koram Bhadell Aguilar Rivera por brindarme su apoyo y estar pendiente de mí.

A mis hermanos Madhya Krishna Aguilar y Denis Erivan Aguilar, porque ellos también me dieron su apoyo y me alentaron a no desmayar.

A mi primo, Danilo Ernesto Peralta, por apoyarme en mi proceso de estudio, al brindarme un lugar donde vivir cuando culminaba mi carrera en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

A mis amigas, Estela Margarita Beltrán y Ana María Arévalo por ser unas excelentes compañeras y culminar nuestro proceso de grado.

A las demás personas que de algún modo o de otro me ayudaron durante mi carrera, su granito de apoyo hoy ha dado cosecha y el triunfo que alcanzo es su triunfo también.

A nuestro asesor, Jorge Ismael García Corleto, por el asesoramiento en la investigación, mostró mucho profesionalismo y experiencia en el proceso.

JHANSI GIOVANNI AGUILAR SARAVIA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a **DIOS TODOPODEROSO** por darme la fortaleza y sabiduría necesaria para poder lograr un éxito más en mi vida. Porque gracias a él soy lo que soy.

A mi madre Blanca Ruth Rivas por ser la que siempre ha estado a mi lado apoyándome en las buenas y en las malas, por tener siempre una palabra de aliento para mí y que con todo su amor y sacrificio me ha dado lo mejor de sí.

A mi padre César Oswaldo Arévalo por darme siempre su amor y comprensión, por estar al pendiente de mí a pesar de la distancia, por hablarme cada día para saber cómo estaba y como iba en mi trabajo de grado y por todos los sacrificios y esfuerzos que ha hecho en esta vida por mí.

A mi hermana Claudia Elizabeth Arévalo por ser la que siempre ha estado a mi lado en los momentos difíciles que he pasado y que me ha dado ánimos para seguir adelante y por ser mi ejemplo a seguir.

A mis sobrinos Brandon Stanley y Anthony Steven por siempre demostrarme su cariño, que con un abrazo y un beso cambiaban mis enojos y mis tristezas en alegría y me hacían sentir la persona más optimista y feliz del mundo.

A Estela Margarita y Jhansi Giovanni por su apoyo incondicional durante la carrera que compartimos juntos.

A mi asesor, Jorge Ismael García Corleto, por su valioso asesoramiento en la investigación.

ANA MARÍA ARÉVALO RIVAS

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a **DIOS TODOPODEROSO**, por darme aliento cada día y darme la oportunidad de formarme como profesional, por darme todo lo que tengo, sin Él nada sería posible.

A mi padre Mario Beltrán Tenas, porque siempre estuvo a mi lado ayudándome en todo, sus consejos fueron de gran ayuda para mi vida.

A mi madre Estela de Beltrán, ella con su cariño y amor de madre estuvo conmigo cuando más lo necesité, su apoyo siempre fue incondicional.

A mi hermano Mario Beltrán, porque me ayudó en tiempos difíciles, por su ayuda moral y su comprendió en todo.

A mi esposo Josué Delgado, por su amor, paciencia, comprensión, y porque me ayudó a seguir adelante y no darme por vencida.

A mi linda hija Camila Margarita, porque con sus sonrisas y travesuras hacia que la carga fuera menos pesada dándome alegría. Ella sacrificó su tiempo para que yo siguiera adelante y continuara con mi sueño.

A Ana María y Jhansi Giovanni por su apoyo incondicional durante la carrera que compartimos juntos.

A mi asesor, Jorge Ismael García Corleto, por su valiosa orientación y profesionalismo mostrado durante todo el proceso de investigación.

ESTELA MARGARITA BELTRÁN DE DELGADO

ÍNDICE

	<i>PÁGINA</i>
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: OBJETIVOS Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 OBJETIVOS	13
1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.5 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	18
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL	
2.1 MARCO HISTÓRICO	20
2.1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS	20
2.1.2 RESEÑA HISTÓRICA DEL CENTRO ESCOLAR CATÓLICO "SANTA FAMILIA".	22
2.2 MARCO TEÓRICO	23
2.2.1 EL ESTRÉS, DEFINICIÓN	23
2.2.2 FACTORES ESTRESANTES	25
2.2.2.1 Tipos de estresores	25
2.2.2.2 Otros estresores	27
2.2.3 EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ESTRÉS	29
2.2.4 ENFERMEDADES POR ESTRÉS	30
2.2.5 ESTRÉS EN LA NIÑEZ	32

2.2.6 SIGNOS DE ESTRÉS NO RESUELTO EN LAS NIÑAS	33
2.2.7 ACCIONES QUE CAUSAN ESTRÉS EN LAS NIÑAS	36
2.2.8 IMPORTANCIA DEL DOMINIO DEL ESTADO DE ÁNIMO	37
2.2.9 LA ACTIVIDAD DOCENTE Y EL ESTRÉS	38
2.2.10 EL ESTRÉS Y EL APRENDIZAJE	42
2.2.11 EL ESTRÉS ACADÉMICO	446
2.2.12 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ALUMNAS DE EDUCACIÓN BÁSICA	48
2.2.13 COMO REDUCIR EL ESTRÉS DE LAS ESTUDIANTES Y SOBRESALIR EN LA ESCUELA	49
2.2.14 LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTRÉS	51
2.2.15 TERAPIA DE JUEGO	52
2.2.15.1 Terapia de juego directiva	53
2.2.15.2 Terapia de juego no directiva	54
2.2.15.3 El proceso terapéutico	56
2.2.15.4 Episodios terapéuticos en el juego y en la Conversación	57
2.3 MARCO CONCEPTUAL	59

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	63
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	63
3.2.1 POBLACIÓN	63
3.2.2 MUESTRA	64
3.3 TÉCNICA DESCRIPTIVA	64
3.3.1 PARTICIPACIÓN	64
3.3.2 TÉCNICA DE LA OBSERVACIÓN	64

3.3.3 NOTAS DE CAMPO	65
3.3.4 ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA	65
3.4 VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	66
3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	66
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	
4.1 ENTREVISTA FOCALIZADA A ALUMNAS	68
4.2 ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA	83
4.3 ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES	94
4.4 NOTAS DE CAMPO	110
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 CONCLUSIONES	113
5.2 RECOMENDACIONES	115
BIBLIOGRAFÍA	117
ANEXOS	121

INTRODUCCIÓN

El estrés, como factor se ha hecho cotidiano en la vida de cada persona, puede ser beneficioso o perjudicial dependiendo de diversas circunstancias y cómo estas afecten.

Por tal razón se plantea en esta investigación cinco capítulos que están íntimamente relacionados para una mejor comprensión en su totalidad de la investigación.

El capítulo uno hace referencia al planteamiento del problema, el cual contiene el objeto de estudio destacando el tema de investigación el cual es Causas y consecuencias del estrés en el proceso enseñanza – aprendizaje en las alumnas de primer ciclo de educación básica, Santa Ana, El Salvador, 2011.

Luego se establece la justificación en donde se argumenta la necesidad de llevar a cabo la investigación. Así también comprende la descripción del problema, un objetivo general y objetivos específicos que poseen una relación con lo investigado y finalmente se encuentra la delimitación del problema y el enunciado del problema.

El capítulo dos comprende el marco referencial, en el que se encuentra la teoría necesaria para dar a conocer elementos importantes sobre el tema investigado.

El capítulo tres hace énfasis al marco metodológico detallando el plan de investigación el cual sirvió como guía para el estudio, luego se establece el tipo de investigación asumida siendo el estudio cualitativo ya que no se buscó conocer los niveles de estrés porque se investigó desde el punto de vista docente no desde el punto de vista psicológico; así mismo se describe la población y muestra necesaria para la investigación de campo tomando en cuenta Centros Escolares Católicos estatales donde la población estudiantil es solo del sexo femenino.

El capítulo cuatro nombrado análisis e interpretación de datos consiste en la presentación de resultados obtenidos de los diferentes instrumentos que se administraron para obtener información verídica en cuanto a la comprensión del tema de investigación.

El capítulo cinco presenta las conclusiones y las recomendaciones congruentes con los objetivos de la investigación, el basamento teórico y los hallazgos.

CAPÍTULO I

OBJETIVOS Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Analizar la relación entre el estrés y el proceso de enseñanza-aprendizaje de las alumnas de Primer Ciclo de Educación Básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia” del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar las causas que propician la generación de estrés en las alumnas de Primer Ciclo de Educación Básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia” del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.
- Identificar los signos y síntomas de estrés que presentan las alumnas de Primer Ciclo de Educación Básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia” del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.
- Descubrir cuáles son los efectos del estrés en las niñas de Primer Ciclo de Educación Básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia” del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales difíciles de poner en práctica o satisfacer.

Hoy se vive en un mundo acelerado y cambiante; que exige de los seres humanos ir al paso de su constante evolución, lo que ha generado que las personas realicen la mayoría de sus labores mecánicamente y vivan de una manera monótona y agitada, transmitiendo todo esto a sus hijos de generación en generación.

Los padres de familia e incluso el medio favorecen vivir en constante estrés, término que en los últimos años ha tomado relevancia por la cantidad de personas que se ven afectadas por este fenómeno.

El estudio se enfocó en las causas y las consecuencias que está generando el estrés en las niñas de Primer Ciclo de Educación Básica y como éste les afecta en el proceso Enseñanza Aprendizaje.

Actualmente el estrés se considera una enfermedad más en El Salvador, la violencia intrafamiliar, violencia en las calles, la inseguridad, problemas económicos, desintegración familiar y muchas variables más que son algunos desencadenantes en el problema del estrés en niñas que en su edad deberían estar con buenas bases para un buen desarrollo integral en su vida.

Las problemáticas que se presentan en el diario vivir son factores que dan pie al fenómeno del estrés, el cual arremete física y emocionalmente contra las personas.

Es por ello que padres de familia y docentes de la institución pueden presentar algún tipo de estrés, transmitiéndolo a las alumnas del Centro Escolar y perjudicar así el Proceso Enseñanza Aprendizaje.

De esta manera es evidente que si los docentes manejan algún tipo de estrés, el Proceso Enseñanza Aprendizaje, en sus alumnas se verá afectado, no logrando desarrollarse en óptimas condiciones, afectando así su aprendizaje y esto se verá reflejado en su rendimiento escolar.

El desarrollo de este trabajo fue orientado a establecer las causas y consecuencias del Estrés en el Proceso Enseñanza Aprendizaje, permitiendo una ayuda a los docentes, para que las alumnas logren asimilar y comprender los contenidos, logrando obtener aprendizajes significativos.

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Cuando la capacidad de respuesta no alcanza a contrarrestar el peso de lo que se interpreta como amenazas, el estrés se convierte en un enorme obstáculo contra la calidad de vida, minando la posibilidad de lograr una vida plena y armoniosa; produciendo temibles consecuencias, como enfermedades, tanto físicamente como psíquicamente.

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida en el ser humano las considera demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa, se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

El estudio pretendió analizar el problema del estrés, detectar las causas y consecuencias para poder dar algunas recomendaciones y soluciones a esta problemática, a fin que los resultados obtenidos sirvan a las maestras y a los maestros de la institución para que las alumnas aprendan a sobrellevar y controlar el estrés y no afectar el proceso enseñanza-aprendizaje en las alumnas del primer ciclo de educación básica.

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Puesto que el estrés es un fenómeno mundial que está afectando a un amplio número de la población, se decidió estudiar el estrés en un espacio geográfico determinado y delimitando el tema de la siguiente manera:

DELIMITACIÓN TEMPORAL

El proceso de investigación comprendió seis meses, iniciando el mes de marzo con la elaboración del anteproyecto y culminando en el mes de septiembre del año 2011.

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se desarrolló en el Primer Ciclo de Educación Básica, del Centro Escolar Católico “Santa Familia” ubicado en el distrito educativo 02-08 del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.

DELIMITACIÓN SOCIAL

La investigación fue dirigida a las alumnas, padres y madres de familia de clase media, maestras y maestros del nivel de Primer Ciclo del Centro Escolar Católico “Santa Familia”.

1.5 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Considerando el área específica a investigar, los autores del presente trabajo problematizan haciéndose las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores que influyen en el estrés?
- ¿El docente genera estrés a las alumnas?
- ¿Qué tanto estrés produce el ambiente escolar?
- ¿Con qué frecuencia se presentan casos de estrés en las alumnas?
- ¿Cuál es la sintomatología que presentan las alumnas con estrés frente a otras alumnas?
- ¿Cómo afecta el estrés en el proceso enseñanza- aprendizaje?

A partir de esa problematización los investigadores, plantearon el siguiente enunciado del problema:

¿Cuál es la relación entre el estrés y el proceso de enseñanza aprendizaje en las alumnas de primer ciclo de educación básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia”?

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO HISTÓRICO

2.1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS.

La palabra Estrés se deriva del griego “Stringere”, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV.

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el “Síndrome de estar Enfermo”¹, e introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de la naturaleza física y química.

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su Universidad gozando de una beca de la Fundación Rockefeller, luego se trasladó a la Universidad John J. Hopkins, en EE.UU. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde se desarrollaron sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas Selye les denominó “estrés biológico”.

¹ Selye, Hans. *The Stress of Life*. Nueva York: McGraw-Hill. (1976)

Selye consideró entonces que varias enfermedades cardiacas como la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos que actúan directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

El Salvador en particular, actualmente se encuentra inmerso en una crisis económica², siendo ésta una causa muy importante de generación de estrés a nivel social, que influye grandemente en los diferentes entornos de la vida diaria de cada individuo. Algunos problemas que se pueden mencionar son la inestabilidad laboral debido al surgimiento de normativas difíciles de alcanzar para personas que tienen poco o nulo acceso a derechos como la educación; la alta tasa de desempleo, lo cual conduce a profesionales a trabajar en empleos que no van de acuerdo al grado de estudios obtenidos o a la carrera universitaria estudiada, generándose de esta forma estrés que conlleva a frustraciones de diferente naturaleza.

² Ministerio de Educación, *Historia de El Salvador. Tomo II*. Comisión Nacional de Libros de Textos gratuitos. (1994)

Pero no sólo el factor económico alimenta el estrés de las familias salvadoreñas, sino también el fenómeno de las maras, que después de la firma de los Acuerdos de Paz, están diseminados por muchos lugares del país, llevan la zozobra e incertidumbre ahí donde estén, debido a que las personas no solamente se sienten amenazadas, sino que también esta clase de personas amenaza verbal o físicamente a fin de extorsionarlos para poder vivir, transitar u operar (para los comercios) en los lugares donde residen.

2.1.2 RESEÑA HISTORICA DEL CENTRO ESCOLAR CATÓLICO SANTA FAMILIA.

Las condiciones difíciles que se desarrollan en el ambiente se configuran en un espacio inmediato para observar y llevar a cabo la investigación, la escuela objeto de estudio fue fundada el 8 de septiembre de 1897, la cual era de bajos recursos económicos y denominándose Escuela Sagrado Corazón, posteriormente fue llamada “Santa Familia”. El local de la escuela era inadecuado ya que únicamente contaba con una habitación y un lavadero, ocasionando numerosos problemas, por la demanda de matrícula.

En 1926 suspendieron clases por falta de local adecuado. Para 1927 alquilaron un nuevo local que fungió como escuela y se ubicó frente al colegio “La Asunción”.

Para 1963 iniciaron la construcción de la nueva escuela en la Finca “Betania” en la que hasta la fecha se mantiene. Para 1964, un año después, fue la inauguración de la escuela, la cual ha seguido aumentando de alumnas y mejorando constantemente las instalaciones, gracias a la Comunidad Religiosa, Padres de Familia, Ex-alumnas del Colegio “La Asunción” y

algunas entidades estatales o particulares que han prestado una gran colaboración.

El Centro Escolar Católico “Santa Familia” se encuentra ubicado en Final Avenida José Matías Delgado Norte y pertenece al distrito 02-08 del Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana. El código de infraestructura es el 88013. La población estudiantil que atiende el Centro Escolar es de 489 alumnas en el turno matutino, contando 17 personas entre maestras y maestros y una secretaria.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 EL ESTRÉS, DEFINICIÓN

El estrés es lo que experimenta una persona en el interior del cuerpo como respuesta a una situación que cuesta trabajo manejar. Casi todas las personas manejan fácilmente el estrés rutinario, o sea, que pueden resolver sentimientos y disipar la tensión. Pero lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra. En este sentido, puede ser contraproducente decirle a alguien que no se preocupe por algo si no se considera el mismo caso como algo estresante. Todas las personas reaccionan en distintos modos a las situaciones; es parte de los seres humanos.³

El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo. Pero éste puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios. Es como si el cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa

³ Merrill F. Raber, MSW, PHD y George Dyok M.D., *Control del Estrés para la salud mental*: Edición Revisada p. 3

energía extra. Esto puede hacer sentir a la persona ansiosa, temerosa, preocupada y tensa.

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en las glándulas “suprarrenales” o “adrenales” (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan

El estrés es un laboratorio para el aprendizaje que a cada momento enseña cómo manejar con éxito las dificultades que se encuentran en la vida. En la misma manera que el ejercicio conserva la salud física, la salud mental se conserva manejando eficazmente las demandas que afectan las emociones.

En condiciones apropiadas (si está en medio de un incendio, le ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellar), los cambios provocados por

el estrés resultan muy convenientes, pues preparan el cuerpo de manera instantánea para responder oportunamente y poner la vida a salvo⁴.

Cierta cantidad de estrés ayuda casi a todas las personas a mantenerse activas y motiva a lograr un estándar de excelencia que es un paso poderoso para promover la autoestima. Sin cierto grado de estrés, muchas personas ni siquiera se molestarían en dejar la cama cada día⁵.

2.2.2 FACTORES ESTRESANTES

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (perdidas del empleo, muerte de un familiar).

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de personas no puede hacer bien las cosas: música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de personas no serían capaces de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad por ejemplo.

2.2.2.1 Tipos de estresores.

a) *Sucesos vitales y extraordinarios:*

Hacen referencia a cambios importantes en la vida de las personas, como casarse o ser abandonado por la pareja, comenzar a trabajar o ser despedido, sufrir un accidente de vehículo, perder a un ser querido, etc. En los casos más extremos, esto es, cuando la persona experimenta acontecimientos

⁴ Monografias.com; *El estrés – metodología de la investigación.*
<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>

⁵ Merrill F. Rober, MSW, PHD y George Dyok M.D. Op. Cit. p. 21

traumáticos que implican la amenaza o la ocurrencia de lesiones graves o muerte, para el propio sujeto o para otros, pueden dar lugar a un trastorno por estrés agudo e incluso a un trastorno por estrés postraumático.

b) Sucesos estresantes cotidianos:

Se trata de demandas irritantes, frustrantes y perturbadoras que en alguna medida caracterizan las interacciones con el medio ambiente. Son múltiples situaciones que se repiten en el quehacer cotidiano, como aguantar un atasco de tráfico, fumar, discutir con la pareja, divorcios, etc.

c) Situaciones de tensión crónica mantenida:

Son situaciones capaces de generar estrés de forma intensa y que, además, perduran durante períodos de tiempo más o menos largos, como una enfermedad prolongada, el mal ambiente laboral o estar en paro durante varios meses. Aunque tradicionalmente se ha otorgado mucha importancia a los sucesos vitales intensos, los acontecimientos estresantes cotidianos y las situaciones de tensión crónica mantenida se han mostrado superiores en la capacidad predictiva del funcionamiento psicológico y somático de los individuos y de su bienestar.

d) Sucesos personales y diferencias individuales ante el estrés:

En ocasiones se observa que no todas las personas pueden afrontar el estrés, para muchas personas aunque se trate de problemas menores, pero esto se debe en gran parte por las diferencias que cada persona posee que rigen la percepción y la reacción ante sucesos que puedan causar estrés. El estrés depende en gran parte de cómo se interprete la situación. Varios

factores determinan que una situación parezca o no estresante, la seguridad en sí mismo que se consideran capaces de sortear cualquier dificultad sentirá estrés ante un problema en particular que los que no tienen confianza en sí mismos.

Según algunas investigaciones⁶, se descubrió que los individuos que tienen control sobre el estrés se sentían más capaces soportar situaciones estresantes y experimentan control en su vida, son personas que generalmente se sienten comprometidas con el trabajo y sus valores personales, ellos consideran las exigencias del medio como un desafío al que no muestran ningún tipo de intimidación. Los estudios indican que el manejo del estrés depende de cómo el individuo piense; si piensa en el control de los eventos o si se siente importante ante ellos.

2.2.2.2 Otros estresores.

a) *Estresores en el área socio laboral:*

En el área socio laboral también encontramos estresores que afectan la salud de las personas, estos, los factores psicológicos tienen una doble vertiente cuantitativa y cualitativa. Desde el punto de vista cuantitativo, las exigencias psicológicas se refieren al volumen de trabajo con relación al tiempo disponible para hacerlo (presión por el tiempo) y las interrupciones que obligan a dejar momentáneamente las tareas y volver más tarde. Desde el punto de vista cualitativo, las exigencias psicológicas se refieren a algunos aspectos de la naturaleza de estas: exigencias emocionales (cuando el trabajo expone a la persona a procesos de transferencia de emociones y sentimientos, cuando requiere contacto con

⁶ Martínez de Argueta, María Elena; Castillo Ochda Jorge Martín; Solís Sanabria Rhina Blademir; *Estrés ocupacional entre maestros que laboran en áreas urbanas de El Salvador*. Tesis de licenciatura no publicada, UCA, San Salvador, El Salvador. (1990)

usuarios, público y clientes), exigencias cognitivas (cuando el trabajo requiere gran esfuerzo intelectual) o exigencias sensoriales (cuando requiere esfuerzo de los sentidos). Otros estresores psicológicos podrían ser: la falta de control y previsión, conflicto interpersonal, estresores de rol.

b) Estresores familiares y su relación con el trabajo:

El trabajo y la familia son factores de interacción a los que debe enfrentarse una persona regularmente. Los estresores familiares varían mucho en severidad y grado de continuidad. Hay breves crisis familiares que contribuyen igualmente al estrés a largo plazo. Un determinado fenómeno familiar puede ser fuente de estrés y también puede constituir una respuesta al estrés. Para la mayoría de personas lo que sucede en la familia brinda gran felicidad así como las más intensas formas de estrés. Los conflictos entre esposos, discusiones con los hijos, la muerte de un familiar, etc. La familia puede ser de alivio del estrés del trabajo, un lugar para regenerar los niveles de energía. Puede ser fuente de fuerza para el esposo, la mujer y los hijos e hijas. Inversamente, si los patrones familiares o los sucesos familiares no son correctos, pueden afectar la conducta del trabajo, las relaciones entre marido y mujer y la educación de los hijos. Por lo tanto, la familia puede servir para reducir el estrés o puede contribuir a que se acumule en gran medida. La tensión dentro de la familia representa un punto de mayor estrés para muchas personas. Si no se controla éste podría ser un factor familiar que puede afectar la propia salud y bienestar. Por lo tanto el factor familia puede ser un tanto variable dependiente como independiente. También puede operar como variable mediadora.

c) *Estresores económicos y ambientales:*

El ámbito social y el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales. En la actualidad muchos empleados trabajan con mayor intensidad y duran más tiempo para mantener su estilo de vida, los aumentos de precios casi en todas las áreas, alimentación, educación, transporte, etc. Estos costos de la vida han incrementado tanto que la mayoría de personas viven en estrés porque no solo se produce disminución de ingresos económicos, sino que además una serie de efectos tales como: enfermedades, mayores índices delincuenciales, pérdida de empleo, problemas en las relaciones familiares. Los hombres que definen su condición masculina en términos de apoyo a la familia y los trabajadores de ambos sexo que derivan su identidad del trabajo y definen su valía en términos de dinero, pierden algo más que la paga cuando cesan sus empleos, pierden un pedazo de sí mismos sintiéndose que tiene menos control de sus vidas.

2.2.3 EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ESTRÉS

Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo.

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube, la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen a una úlcera; O puede contraer arterias ya dañadas, aumento la presión y precipitando una angina o un paro cardiaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona⁷.

2.2.4 ENFERMEDADES POR ESTRÉS

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas enfermedades.

Las reacciones alérgicas son parte del mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando una persona es confrontada con una sustancia que su cuerpo considera que es tóxica, su cuerpo tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera. Si es una sustancia en su nariz, le dará una gripa alérgica. Si es una sustancia en su piel, le saldrán

⁷ Martínez de Argueta, María Elena; Castillo Ochda Jorge Martín; Solís Sanabria Rhina Blademir; (1990) *Estrés ocupacional entre maestros que laboran en áreas urbanas de El Salvador*. Tesis de licenciatura no publicada, UCA, San Salvador, El Salvador.

ronchas. Si las inhala le dará asma. Si la ingiere le saldrán ronchas. La alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte del sistema inmunológico para luchar contra aquello que el cuerpo considera peligroso.

Para algunas personas el estrés, está relacionado con un conjunto de emociones que les hace percibir que algo no está bien. Para otras personas, es básicamente una serie de acontecimientos estresantes. Se trata de acontecimientos predecibles con base al hecho de que la experiencia humana incluye toda una variedad de acontecimientos con más exactitud como estilo de vida. Adicionalmente, algunos ven el estrés como los síntomas físicos resultantes que incluyen las úlceras, infartos, hipertensión y demás. Para comprender el estrés es útil reconocer que todos los elementos anteriores describen el mismo proceso.

Los siguientes son algunos ejemplos de las diversas maneras de identificar el estrés⁸:

Sentimientos:	Acontecimientos de crisis:
- Inquietud	- Muerte de un pariente
- Sensación de tensión	- Divorcio
- Ansiedad	- Separación
- Depresión	- Fracaso empresarial

⁸ Merrill F. Rober, MSW, PHD y George Dyok M.D., *Control del Estrés para la salud mental: Edición Revisada*.

Estilo de vida:	Síntomas físicos:
<ul style="list-style-type: none"> - Agresividad - Sentido de prisa - Impaciencia - Culpa por no tener trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Úlceras - Hipertensión - Ataque cardíaco - Dolores de cabeza - Infarto

2.2.5 ESTRÉS EN LA NIÑEZ

El estrés en la niñez puede ser provocado por cualquier situación que requiera que una persona se adapte o cambie. La situación a menudo causa ansiedad. El estrés puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad, pero está vinculado con más frecuencia con cambios negativos, como una enfermedad o una muerte en la familia⁹.

Las niñas aprenden a responder al estrés por lo que han observado en el pasado. En la mayoría de los casos, el estrés experimentado por una niña puede parecer insignificante para los adultos, pero como las niñas tienen pocas experiencias previas de las cuales aprender, incluso las situaciones que exigen cambios pequeños pueden tener un impacto enorme en los sentimientos de seguridad y confianza de la niña.

El dolor, las lesiones y la enfermedad son las principales fuentes de estrés para las niñas. Los tratamientos médicos son aún más estresantes. El hecho de reconocer la existencia de estrés en los padres (como el que se ve durante el divorcio o las crisis financieras) puede ser muy estresante para una niña, al igual que la muerte o la pérdida de un ser querido.

⁹ Verduzco Álvarez Ikaza, María Angélica; Murow Troice, Esther (2001). *Como poner límites a sus hijos sin dañarlos*. México: Editorial Pax 1ª Edición.

2.2.6 SIGNOS DE ESTRÉS NO RESUELTO EN LAS NIÑAS

Es posible que las niñas no se den cuenta de que están estresadas. Los padres pueden sospechar que una niña tiene estrés excesivo si ésta ha tenido que experimentar una situación potencialmente estresante y comienza a mostrar síntomas como¹⁰:

a) Síntomas Físicos:

- Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios
- Dolor de cabeza
- Enuresis nueva o recurrente
- Pesadillas
- Alteraciones en el sueño
- Tartamudeo
- Molestia estomacal o dolor de estómago vago

b) Síntomas Emocionales o de Comportamiento

- Ansiedad
- Preocupaciones
- Incapacidad de relajarse
- Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar sola o a los extraños)
- Aferrarse al adulto, incapaz de perderlo de vista
- Comportamiento inquisitivo (puede o no hacer preguntas)
- Rabia
- Llanto
- Gimoteo
- Incapacidad para controlar sus emociones
- Comportamiento agresivo

¹⁰ Amanda Céspedes. *El estrés en niños y adolescentes*. Editorial B - Chile. (2009).

- Renuencia a participar en actividades familiares o escolares

Para muchas niñas la escuela siempre es motivo de alegría, sin embargo, hay casos en que ésta provoca diferentes niveles de estrés que toman por sorpresa tanto a los padres como a la propia niña.

En el caso de las niñas, la actitud hacia la escuela es una de las principales causas de estrés, ya que ésta representa un lugar distante al hogar donde la niña experimenta algunos de sus mayores retos, éxitos y temores, a lo cual se agrega que son más vulnerables porque aún no han aprendido formas afectivas de manejar situaciones estresantes.

El nivel de estrés de una niña está influido por la presión, expectativas y exigencias de la familia y los maestros, pero también tiene mucho que ver con la autoestima y rasgos de personalidad de la menor, por eso hay niñas que son más susceptibles a sufrir altos niveles de estrés. Por lo general, cuando una menor experimenta estrés muestra poco interés en las actividades escolares y un bajo rendimiento académico, pero además, el estrés escolar puede desencadenar alteraciones físicas anteriormente mencionadas.

Cuando el nivel de estrés en una niña influye la presión y exigencia de los padres, afecta su autoestima, lo que las lleva muchas veces a la depresión. De acuerdo a los especialistas, desde la edad lactante las menores pueden presentar depresión, sobre todo los que son amamantados, debido a que lo resienten cuando se suspende y lo pueden interpretar como rechazo.

La depresión a dicha edad se puede controlar con facilidad, por lo que exhortan a los padres de familia tener muestras de amor y cariño con las hijas para recuperar la confianza, ya que al ir creciendo la exigencia de los

padres muchas veces las afecta y desarrollan rasgos de personalidad obsesiva que las lleva a ser perfeccionista.

Las niñas son un grupo vulnerable en cuanto a salud mental, por ello es importante y necesario que al interior de la familia y la escuela las preparen para enfrentar cualquier situación de estrés a través de los valores y actitudes.

Los padres de familia pueden detectar los problemas de las hijas con cierta facilidad, ya que las menores lo manifiestan a través de la mala conducta, agresividad, rebeldía y desobediencia; aunque la mayoría de los padres y maestros en vez de buscar las causas de dicha conducta, las rechazan y sancionan, provocando que la situación empeore.

Otros síntomas de ansiedad son los cambios repentinos en los hábitos de alimentación, sueño, conducta, actividades diarias, arreglo personal, negación a la comunicación y encierro, los cuales representan un foco rojo para que los padres busquen ayuda profesional y especializada.

Por lo que es necesario que los padres detecten qué es lo que no toleran de sus hijas, exigirles menos y platicar con ellas para que logren controlar sus emociones.

2.2.7 ACCIONES QUE CAUSAN ESTRÉS EN LAS NIÑAS¹¹

a) Atemorizar

Presionar por medio del miedo, es una de las más utilizadas para controlar, por ejemplo, cuando dicen te voy a castigar muy duro, ya no te quiero por lo que hiciste. El temor más grande que tiene la niña es a perder el amor de sus padres y la amenaza de que puede perder su cariño le deja impotente y descorazonada.

b) Culpabilizar

Hay acciones que utilizan la culpa como forma de control. Por ejemplo “te doy todo y tú no sacas buenas calificaciones”. Esto provoca que la niña se sienta muy mal.

c) Avergonzar

Recurso muy utilizado que se refiere a dudar y poner en ridículo alguna característica propia de la niña, la cual no puede cambiar. Es criticar su esencia, quien realmente es. La vergüenza le causa un dolor muy profundo, al mismo tiempo le produce desesperanza porque no puede modificar su esencia y rabia porque no es aceptada. La vergüenza deja huellas profundas en la autoestima la niña.

d) Rechazar

Esto es no por quien es, porque tiene características que no les gusta a los adultos o porque hace cosas que no le parecen a los adultos. La

¹¹ Verduzco Álvarez Ikaza, María Angélica; Murow Troice, Esther. *Como poner límites a sus hijos sin dañarlos*. México: Editorial Pax 1ª Edición. (2001)

mayor parte de las veces, el rechazo que los padres sienten hacia sus hijas es inconsciente, pero se manifiesta en conductas y actitudes hacia ellas.

2.2.8 IMPORTANCIA DEL DOMINIO DEL ESTADO DE ÁNIMO

El reto primordial de padres, maestros es enseñarle a las niñas a dominar el estado de ánimo, es decir, el de formar en ellas la capacidad de identificar y apaciguar sus propias emociones, estrategias y estrés. Y lo principal es que enseñar el dominio del estado de ánimo implica encontrar un enfoque para serenarse, diseñado a la medida del temperamento de la niña.

Es por ello que los padres de familia transmiten muchas veces el estrés que ellos poseen a sus hijas o son los culpables de generar el estrés en las niñas.

Una de las causas que genera estrés en una niña y se ve reflejado en su conducta dentro y fuera de los centros escolares es que la niña ha vivido una etapa muy difícil en su vida la cual es la separación de sus padres (el divorcio).

Aunque el divorcio se haya realizado por mutuo acuerdo y haya finalizado una relación en buenos términos, esto siempre afectará a las personas más cercanas que en este caso serán sus hijas.

Poco a poco la niña ve como su familia se va desintegrando, por lo tanto esto le afecta, llegando a sentir culpable por la separación de sus padres, cree que por su mala conducta sus padres se separaron y para agravar más el problema ya sea la persona con la cual se quede a vivir la niña comienza a

hablar en mal de la nueva pareja de su padre o de su madre y a poner en contra a la niña de su padre o madre.

Todas estas situaciones provocan estrés en una niña y lo da a conocer dentro del aula de clases, muchas veces las niñas que vienen de una familia desintegrada buscan la atención, el cariño de su maestra, ven en ella a una persona en la cual puede confiar, sintiéndose en algunos casos protegida por ella.

Si la maestra o maestro brinda un espacio para platicar con sus alumnas, les demuestra interés por sus cosas y las anima a seguir siendo mejores personas y así mismo una excelente alumna, estará contribuyendo a que la niña deje de un lado el estrés que se había generado en ella.

2.2.9 LA ACTIVIDAD DOCENTE Y EL ESTRÉS

Para el ser humano, el trabajo es la actividad que ocupa la mayor parte de su tiempo y mucho del estrés que las personas experimentan se origina en los lugares de trabajo. De cualquier forma, independientemente de su origen, el estrés afecta la conducta individual como un todo, lo cual implica que tiene repercusiones tanto en sus relaciones familiares como laborales e incluso en su vida social. El estrés tiene diferente significado para las diferentes personas, algunas personas lo pueden considerar como una frustración o una tensión emocional, o también como un estado de alerta o ansiedad; todo depende del medio ambiente en donde los seres humanos interactúan, sus características y de los procesos psicológicos que le suceden¹².

¹² Martínez de Argueta, María Elena; Castillo Ochda Jorge Martín; Solís Sanabria Rhina Blademir; *Estrés ocupacional entre maestros que laboran en áreas urbanas de El Salvador*. Tesis de licenciatura no publicada, UCA, San Salvador, El Salvador. (1990) P. 18-20

Toda actividad laboral conlleva cierto grado de estrés, la actividad docente no escapa a esta experiencia. El sistema educativo nacional plantea muchas exigencias al docente, por cuanto su labor no se reduce solo a la transmisión de conocimientos a un pequeño grupo en particular, sino que su actividad tiene valor en tanto que se espera que eduque dentro de un marco social determinado y la calidad y cantidad de la enseñanza tiene que estar basada en las necesidades sociales que el país presenta. La historia social de El Salvador, principalmente en la última década, ha tenido cambios y crisis estructurales que naturalmente han alcanzado al gremio docente. El conflicto armado, la crisis económica, las diferentes tendencias políticas han tenido seria repercusión, tanto en las organizaciones como a nivel individual. Esto significa que el trabajo del maestro tiene valor en cuanto que forma parte de un sistema general que está en proceso de renovación constante, lo cual exige que el educador tenga también que renovarse al ritmo de esos cambios.

Las dos instituciones más importantes en la vida de una niña son: el hogar y la escuela. El hogar recibe primero a la niña y acarrea la responsabilidad de establecer los cimientos de su estructura personal. Para cuando la niña entra a la escuela los cinco o seis años, tiene una imagen de sí misma, pero es una imagen ambigua y fluida. Puede ser alterada considerablemente por las experiencias escolares. Durante los primeros dos o tres años, especialmente, la maestra o el maestro sustituyen diariamente a los padres. Es una persona muy significativa en la vida de la niña¹³.

La labor docente lleva en sí misma un nivel de estrés que en un momento dado sirve como reto al maestro y maestra para desarrollarse, lograr alcanzar

¹³ Karroll, Herbert A.. *Higiene Mental. Dinámica del Ajuste Psíquico*. México: Compañía Editorial Continental S.A. de C.V. 13ª Edición. Noviembre. (1984) P. 211

las metas educativas que se ha planteado y desarrollar su iniciativa y creatividad para el logro de la misma.

Si el nivel de estrés es demasiado intenso o se presenta en forma constante en el maestro y maestra, su desempeño declina, afectando su efectividad y su capacidad de sociabilidad. En estos casos, el docente puede presentar una crisis que lo lleve a ausentarse continuamente por motivos de enfermedad o en última instancia puede llegar a abandonar su trabajo, rehusándose de esta manera a enfrentar el estrés.

La práctica educativa es una labor que requiere actualización constante por parte del maestro y maestra, ya que los métodos, técnicas y procedimientos se modifican y avanzan rápidamente. Sin embargo, algo que se mantiene constante es que el maestro o maestra es responsable de decidir la extensión de cada contenido de enseñanza, así como de distribuir el tiempo necesario para desarrollar cada unidad de manera que la alumna asimile y aprenda dichos contenidos. Para lograr este objetivo, el maestro o maestra debe fijarse metas concretas basadas en el nivel educativo, la edad de la alumna, las exigencias de la institución, etc., de modo que él o la docente debe saber cuándo y cómo alcanzar tales metas. Este hecho implica que el docente es responsable de un grupo de alumnas que se le asignan y debe tomar muchas e importantes decisiones sobre la dosis del material que va a impartir en cada sesión de trabajo. La toma de decisiones en la actividad docente suele ser motivo de preocupación para el maestro o maestra, puesto que cada grupo de estudiantes, el medio en que se trabaja y las metas que se persiguen exigen un tratamiento específico en cada caso, por lo que constantemente hace uso de su propio juicio.

Otro punto muy importante es la propia personalidad del maestro o maestra, así como la importancia que le conceda a la práctica docente y

particularmente a los objetivos que tenga la institución donde labora. Las características individuales, tales como aptitudes, intereses, grado de instrucción, edad, etc., sumado a lo anteriormente dicho, son factores que se combinan y repercuten de diferente manera tanto en su labor, como en su propia persona.

Los exámenes son una parte esencial del programa educativo. Lo que interesa a la higiene mental aquí es la actitud asumida por maestros y maestras y alumnas con respecto a los exámenes. Los maestros y las maestras no deben dar nunca la impresión que los exámenes son usados como armas, que son una cosa temible. Es necesario dar a entender que los exámenes son herramientas usadas para ayudar tanto al docente como a ellas mismas para ver qué progresos se han hecho en la adquisición de conocimientos. Pero por desgracia, la actitud hacia los exámenes suele ser tal que cada prueba se convierte en una crisis en la vida de la niña. Su reacción emocional puede ser intensa; tan intensa que la niña experimenta bloqueos emocionales que le impiden recordar hechos que ella conoce realmente¹⁴.

Tanto docentes como alumnas deben tener en cuenta que las calificaciones poseen dos fines prácticos: el primero es servir de índice de la calidad de la labor desarrollada y la segunda es servir de base para la promoción. Pero esto tiene algunos problemas: Un mismo profesor o profesora no da las mismas notas, la segunda o tercera que los lee, a unos mismos ejercicios. Mucho depende de cómo se siente en el momento. Las calificaciones numéricas tienden a estimular la competencia.

El mejor estímulo para trabajar bien es el éxito. Cuanto más éxito tenga una niña más se esmerará. Así mismo el fracaso causa siempre, al menos

¹⁴ Karroll, Herbert A.. *Higiene Mental. Dinámica del Ajuste Psíquico*. Op. Cit. (1984) P. 215-217

temporalmente un efecto desintegrador; el fracaso persistente suele conducir a trastornos serios de conducta.

2.2.10 EL ESTRÉS Y EL APRENDIZAJE

En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje hay que tener en cuenta lo que una alumna es capaz de hacer y aprender en un momento determinado, dependiendo del estado de desarrollo operatorio en que se encuentre (según las teorías de J. Piaget). La concreción curricular que se haga ha de tener en cuenta estas posibilidades, no tan sólo en referencia a la selección de los objetivos y de los contenidos, sino, también en la manera de planificar las actividades de aprendizaje, de forma que se ajusten a las peculiaridades de funcionamiento de la organización mental de la alumna.

Además de su estadio de desarrollo habrá que tener en cuenta en el proceso de enseñanza aprendizaje el conjunto de conocimientos previos que ha construido la alumna en sus experiencias educativas anteriores, escolares o no, o de aprendizajes espontáneos. La alumna que inicia un nuevo aprendizaje escolar lo hace a partir de los conceptos, concepciones, representaciones y conocimientos que ha construido en su experiencia previa, y los utilizará como instrumentos de lectura e interpretación que condicionan el resultado del aprendizaje. Este principio ha de tenerse especialmente en cuenta en el establecimiento de secuencias de aprendizaje y también tiene implicaciones para la metodología de enseñanza y para la evaluación.

Se ha de establecer una diferencia entre lo que la alumna es capaz de hacer y aprender sola y lo que es capaz de hacer y aprender con ayuda de otras personas, observándolas, imitándolas, siguiendo sus instrucciones o colaborando con ellas. A la distancia entre estos dos puntos, Vigotsky le

llama Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). Este concepto fue introducido por Lev Vygotski ya desde 1931 y es la distancia entre el nivel de desarrollo efectivo de la alumna (aquellos que es capaz de hacer por sí sola) y el nivel de desarrollo potencial (aquellos que sería capaz de hacer con la ayuda de un adulto o una compañera más capaz) ¹⁵. Este concepto sirve para delimitar el margen de incidencia de la acción educativa. La enseñanza eficaz es pues, la que parte del nivel de desarrollo efectivo de la alumna, pero no para acomodarse, sino para hacerle progresar a través de la zona de desarrollo próximo, para ampliar y para generar, eventualmente, nuevas zonas de desarrollo próximo.

La clave no se encuentra en sí, en el aprendizaje escolar sino que ha de conceder prioridad a los contenidos o a los procesos, contrariamente a lo que sugiere la polémica usual, sino en asegurarse que sea significativo. La distinción entre aprendizaje significativo y aprendizaje repetitivo, afecta al vínculo entre el nuevo material de aprendizaje y los conocimientos previos de la alumna: si el nuevo material de aprendizaje se relaciona de manera sustantiva y no aleatoria con lo que la alumna ya sabe, es decir, si es asimilado a su estructura cognitiva, se encuentra en presencia de un aprendizaje significativo; si, por el contrario, la alumna se limita a memorizarlo sin establecer relaciones con sus conocimientos previos, se encontrará en presencia de un aprendizaje repetitivo, memorístico o mecánico.

La repercusión del aprendizaje escolar sobre el crecimiento personal de la alumna es más grande cuanto más significativo es, cuanto más significativo permite construir. Así pues, lo realmente importante es que el aprendizaje escolar de conceptos, de procesos, de valores sea significativo.

¹⁵ Liev Semionovich Vygotski. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. México, Biblioteca de Bolsillo 3ª Edición. (2009)

La importancia de dar una respuesta correcta a las exigencias cotidianas puede provocar en las niñas ansiedad.

Este estado se torna más grave, ya que no saben cómo afrontarlo.

Los exámenes, la temida visita al dentista o una agenda escolar repleta de actividades extraescolares pueden provocar un exceso de ansiedad en las niñas que les produce desde dolor de cabeza o abdominal hasta un cambio de carácter o hábitos, lloros por cualquier cosa e incluso irritabilidad.

Sin darse cuenta muchas veces los y las docentes toman medidas que perjudican a sus alumnas; como por ejemplo existen muchos docentes que a sus alumnas les dejan demasiadas tareas, olvidando que las niñas deben de tener tiempo para poder jugar, ir de paseo y así mismo tiempo para convivir con su familia.

Esta demanda de actividades extraescolares ayuda a que las niñas se encuentren estresadas, ya que muchas veces ellas no saben cómo resolver o realizar una tarea y tienen la presión no solo de sus maestros o maestras sino también de sus padres.

Otro factor muy importante que se desarrolla dentro del aula de clases y que contribuye a desarrollar el estrés en las niñas, es que algunos maestros o maestras tienden hacer preferencias entre alumnas; porque en el aula de clases separa las niñas que para ella son más inteligentes. Las niñas que se les dificulta adquirir los conocimientos y no importándole al o la docente hacer sentir mal la niña, le hace saber que está en ese lugar porque es una alumna a la que siempre le cuesta realizar las actividades escolares, le dice:

“tú eres muy lenta para escribir, siempre sales mal en tus exámenes, no puedes hacer nada bien”.

Esto es algo que la alumna con el paso del tiempo se va creyendo y es ahí donde se hace presente la ansiedad, la rebeldía, el llanto, la ausencia a la escuela; porque no todas las niñas reaccionan de la misma forma ante un determinado estímulo.

En la etapa infantil el estrés puede estar producido por cualquier situación que requiera una nueva adaptación o cambio. Así, el estrés infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria.

El Centro Escolar es muy importante en la vida de las niñas, es por ello que dentro del centro de estudio las niñas van formándose no solo intelectualmente sino también físicamente.

Un ejemplo que se puede citar es que dentro del aula de clases las maestras y maestros forman un cuadro de honor esto tiene sus ventajas y desventajas.

Las alumnas que llevan los primeros lugares en dicho cuadro de honor esto las motiva a seguir siendo una alumna excelente; pero esto trae consecuencias negativas a las alumnas que llevan los últimos lugares del cuadro de honor, porque esto favorece a que se desarrolle el estrés en una niña; ella se siente frustrada por no saber cómo llegar a los primeros lugares del cuadro de honor, así mismo pueden llegar a sentir vergüenza porque son objetos de burla para sus compañeras y las hacen sentir menos, el temor que ellas sienten es que no saben cuál será la manera en que sus padres reaccionaran por haber obtenido el último lugar, no saben si sus padres las

golpearan, las castigaran o que les dirán al llegar a casa y ver los resultados que han obtenido académicamente.

Las niñas no suelen darse cuenta de que están soportando una situación estresante y, por ello, no saben expresar con palabras el malestar que sienten, de manera que muestran síntomas que pueden alertar a padres y profesores.

Hay una serie de situaciones que provocan síntomas de estrés en las niñas. Algunas son:

- ✓ Trastorno de ansiedad: Debido a la separación de una persona a la que está vinculada. En estos casos la niña suele cambiar de carácter.
- ✓ Trastorno de evitación: significa que la niña evita de manera excesiva el contacto con personas desconocidas, lo que interfiere en sus relaciones sociales.
- ✓ Trastorno de ansiedad excesiva: ocurre cuando la niña se preocupa angustiosamente por exámenes futuros, visitas al médico, cumplir con sus obligaciones, tener accidentes.

2.2.11 EL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar¹⁶. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen las alumnas a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. El estrés académico puede afectar por igual a maestros, maestras y alumnas, ya que en el caso de los

¹⁶ Rivera, Tania Isela; Montufar Villatoro, Edouina; *Estrés socio-laboral y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia durante el ciclo I de año 2008*. Tesis de licenciatura no publicada, UFG, San Salvador, El Salvador (2008).

maestros y las maestras, el estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

A pesar de que hace una década no se estableció una diferencia entre los niveles educativos que cursan las alumnas al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura, unos años más tarde sí lo realizó, por lo que suele denominar estrés escolar a aquel que padecen las niñas de educación básica¹⁷.

Las tensiones íntimas y las angustias que impiden que una niña asimile y reproduzca adecuadamente una determinada materia escolar responden en muy amplia medida a las expectativas y reacciones del ambiente. La decepción, el reproche, la ansiedad frente al futuro o a la irritabilidad por parte de los padres pueden acompañar durante años a la niña en su trabajo escolar, destruyendo su espontaneidad. Ciertamente las causas de las dificultades de aprendizaje pueden ser muy diversas y la ayuda terapéutica corre igualmente por muy distintos cauces. La niña soñadora que vive en su mundo de fantasía y fracasa en consecuencia en la escuela, abandonará sus sueños fantásticos. La niña que se enferma por el problema del divorcio de sus padres, no se curará hasta que se pongan las cosas en claro.

Las dificultades en la lectura y la escritura que aparecen en la escuela están en la mayoría de los casos específicamente condicionadas por factores conductuales aunque puede tratarse de diferencias de talento. En casos graves de debilidad innata para la lectura o la escritura el diagnóstico psicológico o psiquiátrico es fácil. Se diagnostica confusión de letras en una palabra, hay niñas, que les cuesta trabajo articular y diferenciar la escritura. Ciertamente a las niñas con estas dificultades son consideradas vagas, cómodas o escapistas, cuando el resto de sus funciones intelectuales se desarrollan sin tropiezos.

¹⁷ Rivera, Tania Isela; Montufar Villatoro, Edouina; Op Cit.

2.2.12 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LAS ALUMNAS DE EDUCACIÓN BÁSICA

Los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad en las alumnas de educación básica son:

- La fatiga crónica (cansancio permanente).
- La somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- La Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquila).
- Los sentimientos de depresión y tristeza (decaída).
- La ansiedad (mayor predisposición a miedos, temores, etc.).
- Los problemas de concentración.
- La sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

Con relación a los síntomas de la Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquila) y los problemas de concentración, se reportan entre los de mayor frecuencia entre las alumnas¹⁸.

Los síntomas que se presentan con mayor intensidad en las alumnas de educación básica son los conductuales,¹⁹ Por lo tanto, los estresores que caracterizan a las estudiantes de educación básica son los siguientes:

- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- Las evaluaciones de los profesores.
- El tipo de trabajo que piden los maestros.

Los síntomas que se presentan con menor frecuencia e intensidad en las alumnas de educación básica son las siguientes:

¹⁸ Rivera, Tania Isela; Montufar Villatoro, Edouina; *Estrés socio-laboral y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia durante el ciclo I de año 2008*. Tesis de licenciatura no publicada, UFG, San Salvador, El Salvador

¹⁹ Rivera, Tania Isela; Montufar Villatoro, Edouina; Op. Cit.

- Los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).
- Los dolores de cabeza.
- Los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Los conflictos o tendencia a discutir.
- El aislamiento de los demás.
- El desganado para realizar las labores escolares.
- El ausentismo de las clases.

2.2.13 CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS DE LAS ESTUDIANTES Y SOBRESALIR EN LA ESCUELA

A medida que los requisitos educacionales se vuelven más estrictos en todos los niveles educativos, las estudiantes de todas partes experimentan estrés escolar. Estos son algunos consejos para el alivio del estrés de las estudiantes, que son herramientas que pueden utilizar para prepararse para los exámenes y reducir al mínimo sus niveles de estrés en la escuela, para hacer el aprendizaje más fácil, incluida una explicación de la importancia del manejo del estrés de las estudiantes, y los recursos que le ayudarán a reducir el estrés producido por la escuela.

1. Administrar bien el tiempo: Es importante dar suficiente tiempo para trabajar en los estudios si quiere hacer bien, y se puede ahorrar mucho estrés si planifica el futuro con buenas habilidades de administración del tiempo. Establecer un horario de estudio, dividir los estudios en pedazos más pequeños, y otras habilidades de gestión del tiempo son esenciales.

2. Organizarse: Tener un sistema de organización para tomar notas, hacer un seguimiento de las tareas. Ser organizada puede traer la paz mental que trae el saber donde está todo, recordar plazos y fechas de los exámenes, y

despejar la mente de algunos de los desórdenes mentales que trae la desorganización. Mantener un calendario, un programa y un sistema de archivo para las tareas de la escuela, evitarán una cantidad significativa de estrés.

3. Crear un buen ambiente de estudio: Crear un entorno relajante puede reducir el estrés y ayudar a aprender. Reproducir música clásica mientras se estudia también puede calmar y ayudar a aprender.

4. Conocer el estilo de aprendizaje: No todos aprenden de la misma manera, es importante aprender mejor de manera visual, auditiva o cinestésica (percepción del movimiento), ya que se puede adaptar prácticas de estudio en torno al particular estilo de aprendizaje y hacer más fácil alcanzar el éxito.

5. Visualizaciones de práctica: Las visualizaciones e imágenes han demostrado ser buenas técnicas de manejo del estrés. También se puede reducir el estrés de la estudiante y mejorar el rendimiento académico al imaginar a sí mismo lograr las metas.

6. Desarrollar el optimismo: Las optimistas son aquellas que más fácilmente hacen caso omiso de los fracasos y multiplican sus éxitos son más sanas, menos estresadas y más exitosas. Las niñas pueden desarrollar rasgos optimistas y aprovechar estos beneficios, y obtener mejores resultados en los estudios gracias a esto.

7. Dormir lo suficiente: Para que el rendimiento sea óptimo, debe estar bien descansada. Investigaciones muestran que aquellas que están privadas de sueño tienen más problemas para aprender y recordar, y obtienen resultados pobres.

8. Uso de técnicas de gestión del estrés: El estrés crónico puede afectar la capacidad de aprender y recordar los hechos, el manejo del estrés es una de las más importantes (y menos tomada en cuenta) las necesidades de la escuela. Una práctica constante y regular de control del estrés puede reducir el nivel en general ayudando a estar preparada para cualquier cosa que venga.

2.2.14 LA ALIMENTACION Y EL ESTRÉS

Si una persona no está bien nutrida, su habilidad para soportar el estrés se verá realmente disminuida. Comer poco, comer mucho o una dieta no balanceada lo puede dejar sintiéndose débil y hasta bajar las defensas del organismo. Se debe intentar mejorar los hábitos alimenticios para que físicamente la persona se sienta mejor y fuerte para manejar el estrés.

El estrés puede poner en juego la salud. Estudios muestran que un 43 por ciento de adultos sufren de efectos adversos por esta causa. El estrés puede agotar la vitamina B de los cuerpos, los cuales son esenciales para el sistema nervioso. También puede reducir la absorción de nutrientes de los alimentos que comen y los suplementos que se toman. Cuando las personas dicen sentirse “estresados” es más que una emoción. Está afectando el cuerpo de más maneras de lo que pueden imaginar²⁰.

La manera en que la persona experimenta o responde a eventos, depende tanto de la dieta como de las capacidades de tratarlo. Comiendo los alimentos adecuados y manteniendo una dieta balanceada puede ayudar a reducir el estrés y promover una más alta energía. También, intentar hacer

²⁰ Bee-Alive, Inc. - CBN; Venza al estrés antes que este te venza a ti.
<http://www.cbnla.com/cbnla/index.php/component/k2/item/13-venza-al-estrés-antes-que-este-te-venza-a-ti?tmp>

los tiempos de comida con calma y relajación. Comiendo a la carrera puede empobrecer las opciones de comida y un ambiente de prisa solo contribuye a mayor estrés.

Aumentar la dieta con suplementos de calidad es una buena idea. Además de tener una dieta balanceada, los suplementos son importantes para la totalidad de la salud y nutrición. Tomar suplementos es una manera de apoyar el sistema nervioso, el cual está a más alto riesgo durante momentos de estrés. Para más apoyo del sistema nervioso, la ciencia ha mostrado que B12 es el nutriente principal, porque promueve la actividad de las células nerviosas en el cuerpo.

Otra buena idea y que podría funcionar como recomendación es evitar o poner límite a la cafeína. La cafeína es un estimulante que en realidad genera una reacción de estrés en el cuerpo. Las personas quienes bajan o eliminan el consumo de cafeína reportan estar más relajados, menos nerviosos, con más energía y con patrones de sueño mejorados.

2.2.15 TERAPIA DE JUEGO

La terapia de juego se basa en el hecho de que el juego es el medio natural de autoexpresión que utiliza la niña. Es una oportunidad que se le da para que exprese sus sentimientos y problemas por medio del juego, de la misma manera que puede verbalizar sus dificultades en ciertos tipos de terapias con adultos²¹.

Las niñas generalmente perdonan y olvidan con facilidad aquellas experiencias que le han sido negativas. A no ser que las condiciones hayan sido realmente desfavorables, la niña acepta la vida tal y como la encuentra y

²¹ Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. México: Editorial Diana (1954)

de la misma manera acepta a las personas con quienes vive. Expresa en todos sentidos un anhelo, una curiosidad, un gran amor hacia la vida que la emociona y hace que se deleite con los placeres más simples. Normalmente la niña le encanta crecer y constantemente lucha por hacerlo, en ocasiones extralimitándose en esta ansia de crecer. La niña puede ser humilde y orgullosa, valiente y miedosa, dominante y sumisa, curiosa y satisfecha, deseosa e indiferente, ama y odia, pelea y hace las paces, puede estar sumamente feliz o desesperadamente triste, esto puede ser respuesta a determinados estímulos pero también pueden ser reacciones de una niña que está creciendo.

En cada persona existen ciertas necesidades básicas y que el organismo lucha constantemente por satisfacerlas. Cuando alcanza una satisfacción relativamente plena se dice que la persona está bien adaptada. Cuando el esfuerzo por buscar esta tranquilidad de sus necesidades se encuentra impedido, toma caminos derivados para lograr la satisfacción, en este caso se dirá que la persona está mal adaptada.

2.2.15.1 Terapia no directiva²²

La terapia no directiva se basa en la suposición de que cada persona lleva dentro de sí misma, no solo la habilidad para resolver sus propios problemas de una manera efectiva, sino también el impulso de crecimiento que hace que la conducta madura llegue a ser más satisfactoria que la conducta inmadura.

Este tipo de terapia comienza en la etapa en que la persona se encuentra y basa el proceso en la configuración presente, permitiendo que los cambios ocurran, incluso de un minuto a otro, durante el contacto terapéutico.

²² Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. Op. Cit. (1954)

La terapia no directiva da permisividad a la persona de ser ella misma, acepta completamente su yo sin evolución ni presión para que cambie, reconoce y clarifica las actitudes emocionales expresadas reflejando lo que la persona expresa.

2.2.15.2 Terapia de juego no directiva²³

Puede describirse como la oportunidad que se ofrece a la niña para experimentar crecimiento, bajo las condiciones más favorables. Ya que el juego constituye el medio natural de autoexpresión, la niña tendrá la oportunidad de actuar por este medio todos los sentimientos acumulados de tensión, frustración, inseguridad, agresión, temor, perplejidad y confusión.

El poder actuar estos sentimientos por medio del juego hace que salgan a la superficie expresándolos abiertamente, así la niña puede enfrentarse a ellos, aprendiendo a controlarlos o a rechazarlos. Cuando logra alcanzar una relajación emocional empieza a darse cuenta del poder interno que tiene para ser una persona con derechos propios, de pensar por sí misma y tomar sus propias decisiones, de lograr una mayor madurez psicológica, y al hacerlo llega a realizarse plenamente.

La niña tendrá el reto a ella misma, donde ejercerá el poder vital interno, dando dirección, donde se convertirá en una persona con más propósitos y decisión. Para la niña, la terapia constituye un reto a ese impulso que lucha constantemente por realizarse. Hay gran cantidad de niñas necesitadas de ayuda, que se apartan de su mundo llevando una vida frágil al margen de toda relación humana y debido a que se ven tranquilas y no ocasionan problemas se les abandona y relega, pero las niñas relegadas necesitan terapia y se beneficia grandemente de ella.

²³ Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. Op. Cit (1954)

Hay niñas que parecen rehusarse a crecer y que se aferran a un comportamiento infantil. Son niñas nerviosas, que se muerden las uñas, tienen pesadillas, se orinan en la cama, tienen tics, se rehúsan a comer, y manifiestan otros tipos de comportamientos que indican disturbios internos y ansiedad. La terapia de juego no directiva ofrece a las niñas una oportunidad para resolver sus problemas, conocerse a sí misma, aceptarse como son, y crecer con mayor madurez a través de la experiencia de la terapia.

En general la terapia de juego no directiva proporciona al psicólogo y docentes una técnica para comprender y ayudar a las niñas que con frecuencia son denominadas niñas problemas, donde incluye problemas de comportamiento, de estudio, de habla y aún de problemas somáticos si son reconocidos por un médico.

Los problemas de comportamiento abarcan todas las clases de conductas que puedan constituir un problema de adaptación, incluyen niñas reprimidas, apartadas, inhibidas, también a las que se comportan de manera agresiva.

Los problemas de estudio están con frecuencia ligados a conflictos y tensiones emocionales. La terapia de juego no directiva ayuda a solucionar los problemas de estudio al permitir a la niña explorar sus sentimientos y actitudes, liberar sus emociones reprimidas, y a través de todo el proceso de la terapia, adquiere el desarrollo psicológico y madurez necesaria para realizar las labores escolares a satisfacción.

Los problemas de lenguaje, tales como el tartamudeo, inseguridad al hablar, expresión infantil, lenguaje repetitivo y confuso, también parece ser corregido por la terapia de juego. Los problemas de lenguaje parecen estar vinculados con la vida emocional de la niña, cuando hay enredos y confusiones en sus sentimientos, con frecuencia afloran en una dificultad en el lenguaje.

Las niñas no están conscientes de que son niñas problemas. Las niñas responden con rapidez y de corazón a cualquier estímulo que se les ofrezca para ayudarlas. Aún las niñas que han sido cruelmente despojadas rápidamente reaccionan ante este tipo de experiencia que la acepta, donde se le proporciona tanto una fuga para sus sentimientos como una puerta abierta para auto comprenderse de forma que lleguen hasta una nueva y completa realización personal.

2.2.15.3 El proceso terapéutico²⁴

a) *Juegos con material para construir.*

El juego destinado a cultivar en la niña la capacidad de manipulación de materiales es siempre parte importante de todo esfuerzo terapéutico, especialmente cuando existe una inhabilidad motora de origen neurótico. Es donde el terapeuta hará la distinción usual entre juegos con material preformado (por ejemplo el trenzado de cuerdas, construcciones de madera, piezas de encaje tipo lego, etc.) de los juegos con material enteramente amorfo: arena, agua, colores, barro, madera para cortar, proporcionaran mayor oportunidad a la ocurrencia libre y a la iniciativa espontanea que los materiales de construcción ya cortados. El trabajo y el juego de construcciones están siempre estrechamente relacionados con el aprendizaje lúdico.

b) *La representación de contenidos afectivos a través del juego.*

Todo material de juego amorfo incita a dar forma de las propias vivencias íntimas. El lenguaje simbólico en que se convierte el juego infantil, ha sido objeto de múltiples observaciones y discusiones. Dibujar, pintar, modelar arena, arcilla o plastilina proporciona a la niña

²⁴ Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. Op. Cit. (1954)

la posibilidad de representar figuras, acontecimientos, pensamientos y emociones, dar vida por este medio a su mundo interior de fantasía.

c) *Juegos sociales.*

Juegos sociales y juego en común son diferentes. Si una niña cocina gustosamente con otra persona, o construye castillos de arena, o pinta junto con alguien, proporciona placer por el solo hecho de hacerse en compañía. El llamado juego social, sin embargo, es en general un juego con reglas, en el que la niña conoce las reglas y las sigue voluntariamente.

- Los juegos de pelota en equipo, los juegos de movimiento con reglas determinadas como los juegos de adivinanzas, los de lucha como policías y ladrones, la gallina ciega y otros parecidos son juegos sociales.
- La comprensión y la obediencia o el respeto a las reglas serán un elemento muy importante del comportamiento lúdico humano.
- Puede haber ocasiones en que las niñas puedan intentar burlar secretamente las reglas del juego (hacer trampa), pueden pedir que se les deje alguna vez hacer trampa para ganar (y entonces podrán apelar a la magnanimidad de la persona encargada y no quieren faltar secretamente a la regla), o podrá mostrarse a su vez generosa en aflojar la rigidez de las reglas, cuando la compañera de juego va perdiendo.

2.2.15.4 Episodios terapéuticos en el juego y en la conversación²⁵

a) *La realización exterior de impulsos reprimidos.*

En el transcurso de una terapia de juego hay múltiples posibilidades de proporcionar a la niña satisfacciones directas que quizá no podría

²⁵ Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. Op. Cit. (1954.)

conseguir en ninguna otra parte. En ciertas condiciones podrá prometerse un buen efecto liberador cuando la niña consigue por primera vez actuar prudentemente ante los impulsos reprimidos o incluso realizarlo de forma exagerada.

b) Enfrentamiento de la niña consigo misma y con su ambiente.

La niña tendrá el juego simbólico y de papeles.

El juego simbólico se desarrolla a propósito de los más diversos materiales: imágenes diseñadas por la niña, objetos ya terminados y figuras.

Juego de papeles con sus compañeras, maestro o maestra en el cual cada una de las participantes le corresponde desarrollar un papel. Estos juegos de la niña dan clave de algunas cuestiones que tiene que afrontar.

En parte es la niña quien presenta la realidad, tal como a ella se le presenta, puede poner de manifiesto los temores que aún no han sido expresados o fantasías que llevan en ella una vida oculta. Muchos de los temas que preocupan a la niña se repiten: las relaciones con el padre o la madre u otras personas adultas de su ambiente inmediato, la concurrencia con los hermanos o hermanas y su amor a ellos o ellas. Puede surgir el tema sexual, podrán entrar en juego problemas de concepción del mundo, reflexiones sobre la justicia y la injusticia, sobre la religión, la muerte, la soledad y el sentido de la vida. La significación de estas cuestiones se transforma naturalmente a través de las distintas edades.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Enseñanza:

Es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar con reglas o preceptos). La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente, maestro; el alumno o estudiante; y el objeto de conocimiento.

Aprendizaje:

Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Este proceso puede ser analizado desde diversas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.

Enfermedad:

Se denomina enfermedad al estado de afección de un ser vivo, en el cual se encuentran anomalías físicas o psicológicas, que no pueden ser enfrentadas por los mecanismos normales de regulación del organismo, y que le produce, malestar.

Ansiedad:

El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino *anxiētas*. Se trata de un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Para la medicina, la ansiedad es la angustia que suele acompañar a diversas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos. Cabe resaltar que la ansiedad no siempre es patológica, sino que es una emoción común como el miedo, la ira o la felicidad. La ansiedad cumple con una función de importancia vinculada con la supervivencia.

Frustración:

Del latín *frustratio*, la frustración es la acción y efecto de frustrar (dejar sin efecto o malograr un intento). Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido. Para la psicología, la frustración es un síndrome que presenta síntomas diversos, los cuales están todos vinculados a la desintegración emocional, que se vive en diferentes niveles y con múltiples causas y consecuencias.

El impacto de la frustración sobre el sujeto varía de acuerdo a la personalidad y a diversas variables que son difíciles de controlar. La frustración puede desencadenar problemas psicológicos, cuando se vuelve patológica y se requiere de la asistencia profesional.

Depresión:

La palabra depresión proviene del término latino *depressus*, que significa “abatido” o “derribado”. Se trata de un trastorno emocional que aparece como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.

Para la medicina y la psicología, la depresión es un síndrome o un conjunto de síntomas que afectan principalmente al área afectiva de una persona. De esta forma, la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad y el trastorno del humor pueden causar una disminución en el rendimiento profesional o una limitación en la vida social.

Emociones:

Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo.

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Autoestima:

La autoestima es un conjunto de actitudes que dependen de las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia las personas mismas, hacia nuestra manera de ser y de comportarse, y hacia los rasgos del cuerpo y del carácter.

Estrés académico:

Es aquel que padecen los alumnos de educación básica, media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

Aprendizaje significativo:

Es el resultado de la interacción entre los conocimientos previos de un sujeto y los saberes por adquirir, siempre y cuando haya: necesidad, interés, ganas o disposición por parte del sujeto cognoscente. De no existir una correspondencia entre el nuevo conocimiento y las bases con las que cuenta el individuo, no se puede hablar de un aprendizaje significativo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue interactiva cualitativa, fue de sondeo con el que los investigadores recopilan datos en situaciones reales por interacción con personas seleccionadas en el medio en el que se desenvuelven.

La investigación cualitativa describe y analiza las conductas sociales colectivas e individuales, las opiniones, los pensamientos y percepciones, con el propósito de explorar y examinar el fenómeno o problema de investigación para describir, explicar e identificar las conductas de los sujetos, que influyen sobre el fenómeno de estudio.

Se ocupa de entender el fenómeno social desde la perspectiva de los sujetos de investigación, que son los participantes, y el investigador interpreta el fenómeno según los valores que los sujetos le faciliten, además de analizar el contexto en el cual se desarrolla el proceso.

La investigación no pretende medir niveles de estrés, debido a que los investigadores no son del área de psicología sino del área de educación y por tanto se pretende abarcar el fenómeno desde la observación de causas que dan paso a los signos y síntomas que permitan identificarlo, así como sus efectos y/o consecuencias.

3.2 POBLACION Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

Para llevar a cabo la investigación de campo fue necesario definir la población la cual estaba constituida por las alumnas de primer ciclo de

educación del Centro Escolar Católico “Santa Familia” Municipio de Santa Ana, Departamento de Santa Ana.

3.2.2 MUESTRA

La muestra se conformó por medio del muestreo no probabilístico, en este caso se utilizó una muestra de juicio o sesgada, donde los investigadores seleccionaron a las alumnas que presentaban síntomas de estrés estas niñas fueron entrevistadas, en donde se escogieron diez alumnas de primer ciclo de educación básica del Centro Escolar Católico “Santa Familia”. Tomando tres alumnas de 1º “B”, cuatro alumnas de 2º “A” y tres alumnas de 3º “A”.

Para complementar la información el grupo investigador se entrevistó a docentes, padres y madres de familia con el objetivo de recolectar información necesaria para verificar los signos y síntomas de estrés de sus niñas. Se entrevistaron a cuatro docentes guías y cinco padres o madres de familia.

3.3 TÉCNICA DESCRIPTIVA

3.3.1 PARTICIPACIÓN

La inmersión en el campo permitió a los investigadores escuchar, ver y vivir la realidad de la experiencia como las participantes lo hicieron, los investigadores pasaron una considerable cantidad de tiempo en el campo, aprendiendo sobre la vida cotidiana de los sujetos de estudio.

3.3.2 TÉCNICA DE LA OBSERVACIÓN

El uso de esta técnica permitió la obtención de datos muy relevantes ya que por medio de ella se registró datos que solo se obtienen estando inmersos en

el contexto en el cual se desarrolló el proceso investigativo. El uso de esta técnica permitió a los observadores elaborar descripciones de las acciones, los discursos y la vida cotidiana de un grupo social.

3.3.3 NOTAS DE CAMPO

Las notas de campo fueron una de las principales técnicas de obtención de datos donde se registraron sucesos significativos durante la permanencia en el centro escolar. La finalidad de esta técnica fue registrar de forma textual y objetiva, los principales acontecimientos y datos observados que se manifestaron en el aula. Esto ayudó a establecer los principales hallazgos de la investigación. Se acordó visitar el Centro Escolar Católico “Santa Familia” tres veces por semana durante tres semanas, en total fueron nueve visitas.

3.3.4 ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA

La entrevista no estructurada se realizará a los docentes observados para obtener de alguna medida su punto de vista con respecto a las causas y consecuencias del estrés en el proceso enseñanza aprendizaje.

Se hizo con el apoyo de un cuestionario que tuvo un número determinado de preguntas previamente elaboradas por los investigadores, las cuales respondió el entrevistado.

3.4 VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos fueron validados en el Centro Escolar Católico “Santa Familia” y Centro Escolar Católica “San Vicente de Paúl”.

3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento de la información se realizó mediante los cuadros de contraste, en los cuales, se transcribió parte de las respuesta brindada por los sujetos de estudio y luego su análisis e interpretación por parte de los investigadores.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

4.1 ENTREVISTA FOCALIZADA A ALUMNAS

La entrevista focalizada a alumnas se realizó para obtener información relacionada a la vida de las alumnas en el ámbito escolar así como también en el hogar y con ello detectar posibles signos o síntomas de estrés que puedan estar padeciendo.

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
1. ¿Existe alguna situación en el aula o en tu casa que te haga poner tensa?	S1	Pelea entre los padres	Las diversas situaciones que suceden dentro de la casa o escuela y más las de carácter negativo generan tensión en las niñas, debido a que el grado de dependencia de ellas con los adultos es bastante alto y las fluctuaciones que se dan entre éstos tienden a afectar la tensión en el carácter de las niñas.
	S2	Quedarse sola en casa	
	S3	Situación difícil en su comunidad	
	S4	Pelea entre los padres	
	S5	Las calificaciones	
	S6	Los exámenes	
	S7	Falta de atención por parte de los padres	
	S8	Tareas por hacer	
	S9	Pelea entre los padres	
	S10	Falta de atención por parte de los padres	
	TOTALES		
	4	Dijeron que en la casa	
6	Dijeron que en la escuela		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
2. ¿Estás viviendo alguna situación en tu casa, en la escuela o en ambas que sea especialmente difícil?	S1	Vive sólo con la mamá	Las situaciones difíciles que rodean el ambiente en el cual se desenvuelven las niñas o el tipo de convivencia que haya dentro de la familia puede propiciar la generación de estrés. Algo a tener muy en cuenta también es el asesinato que reportó una de las niñas, la cual puede ser un factor muy estresante, debido a que la pérdida de un ser querido en sí es difícil pero dadas las circunstancias, tiende a complicar aún más las cosas. Las familias donde las relaciones no son de tipo cordial y dan paso a las peleas y gritos, tenderán a generar mucho estrés a las niñas. Por otra parte satisfacer las expectativas de padres y madres exigentes, es otra manera de generar estrés a las niñas, al crearle conflictos entre lo que puede hacer y lo que esperan que logre.	
	S2	La mamá la deja sola		
	S3	Asesinato de un pariente		
	S4	Pelea entre los padres		
	S5	Le cuesta leer		
	S6	Pelea entre los padres		
	S7	Las exposiciones		
	S8	Pelea con su hermano menor		
	S9	Obtener malas calificaciones		
	S10	Obtener malas calificaciones		
	TOTALES			
	6	Dijeron que en la casa		
	4	Dijeron que en la escuela		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
3. ¿Existe algún lugar en específico que en particular te vuelva especialmente irritable?	S1	Salir a la calle	Aquellos lugares que no hacen sentir cómodas a las niñas, son los lugares a los que no les gustara ir y hasta podrían presentar una conducta negativa e inclusive mencionarles la intención de ir a esos lugares; se tiende a huir o no presentarse a lugares que causen alguna especie de malestar entre las personas.
	S2	El hogar	
	S3	Ir a la dirección	
	S4	El hogar	
	S5	Visitar al médico	
	S6	El hogar	
	S7	Visitar la casa de la abuela	
	S8	Visitar al dentista	
	S9	Visitar al médico	
	S10	Ir a la dirección	
	TOTALES		
	3	Dijeron que el hogar	
	2	Dijeron que la escuela	
	5	Dijeron que otro lugar	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
4. ¿Cómo reaccionas ante los problemas, irritada, mal humor, enoja, etc.?	S1	Tristeza	Los tipos de reacciones que presenten las alumnas son importantes porque dan a conocer signos de estrés que puedan estar padeciendo, por ejemplo, comportamientos como la agresividad o el llanto son signos de estrés.
	S2	Enojo	
	S3	Llanto	
	S4	Enojo	
	S5	Mal humor	
	S6	Mal humor	
	S7	Pelear	
	S8	Llanto	
	S9	Pelear	
	S10	Enojo	
	TOTALES		
	3	Dijeron enojo	
	2	Dijeron llanto	
	2	Dijeron mal humor	
	1	Dijeron Tristeza	
2	Dijeron pelear		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
5. ¿Qué situaciones difíciles y/o amenazantes te han ocurrido?	S1	Separación de los padres	Enfrentar situaciones como la separación de los padres es algo difícil de sobrellevar y más aún para las niñas porque posiblemente no logren entender las razones por las cuales sucede eso. Otra situación son las calificaciones, puesto que el salir bien o salir mal condicionan la mente de las niñas a una recompensa o un castigo respectivamente, dependiendo del nivel de exigencia de los padres y madres.	
	S2	Delincuencia		
	S3	Separación de los padres		
	S4	No hacer bien las tareas		
	S5	Obtener malas calificaciones		
	S6	Separación de los padres		
	S7	Obtener malas calificaciones		
	S8	No saber leer ni escribir		
	S9	Separación de los padres		
	S10	Obtener malas calificaciones		
	TOTALES			
	4	Dijeron situaciones relacionadas con el hogar		
	5	Dijeron situaciones relacionadas con la escuela		
1	Dijo situaciones relacionadas a situaciones alejadas al hogar y la escuela			

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
6. ¿Qué situaciones te estresan más?	S1	No recibir ayuda en tareas	Las situaciones que causan mayor estrés son variados pero los que tienen que ver con la escuela son los que más se nombraron. Todas las actividades escolares que tengan que ver con calificaciones causan estrés a las alumnas, debido a que esto causa aceptación o rechazo de los padres, afectando también la propia autoestima de ellas, al no sentirse capaces de satisfacer las expectativas de sus padres y aún más si son exigentes.	
	S2	Los exámenes		
	S3	Obtener malas calificaciones		
	S4	Los exámenes		
	S5	Resolver tareas		
	S6	Regaños y castigos de los padres y madres		
	S7	Resolver tareas		
	S8	Regaños y castigos de los padres y madres		
	S8	Regaños y castigos de los padres y madres		
	S10	Obtener malas calificaciones		
	TOTALES			
	7	Dijeron situaciones relacionadas con la escuela		
3	Dijeron situaciones relacionadas con el hogar			

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
7. ¿Cuáles son las situaciones más difíciles que has pasado y cómo te sentiste?	S1	No estar con sus padres	Las diversas situaciones problemáticas que suceden tanto en la casa, como en la escuela y la comunidad donde residen las niñas, les crean estrés haciendo que se sientan mal, frustradas e impotentes porque algunas de esas cosas se salen de su control.
	S2	Obtener malas calificaciones	
	S3	Asesinato de Pariente	
	S4	Separación de Padres	
	S5	Pelea entre padres	
	S6	Ir a la dirección	
	S7	No saber qué hacer en los exámenes	
	S8	Separación de los padres	
	S9	Ir a la dirección	
	S10	Separación de los padres	
	TOTALES		
	6	Dijeron que situaciones familiares	
	4	Dijeron que situaciones de la escuela	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
8. ¿Te enojas con mucha facilidad?	S1	No se enoja con facilidad	El enojo es una emoción a la que hay que ponerle un especial cuidado, debido a que éste puede dar paso a la agresividad que es un signo de estrés; el cual parece ser una de las maneras más comunes de canalizar la acumulación de estrés debido a diferentes causas familiares o escolares.	
	S2	No es enojada		
	S3	Es tranquila		
	S4	No se enoja por cualquier cosa		
	S5	A veces sí pero le pasa rápido		
	S6	A veces sí		
	S7	No es enojada		
	S8	No se enoja por cualquier cosa		
	S9	A veces sí pero le pasa rápido		
	S10	No es enojada		
	TOTALES			
	6	Dijeron no enojarse con facilidad		
	3	Dijeron que a veces si		
	1	Dijo que es tranquila		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
9. ¿Qué situaciones te ponen nerviosa?	S1	Los exámenes	Si bien el ámbito escolar es uno de los principales causantes de estrés en las niñas, ya sea por sobrecargo de actividades o por el ambiente que rodea la escuela o los tipos de personas que alberga, no obstante no puede dejarse de lado el ámbito del hogar y el ámbito social en el cual se desenvuelven todas ellas porque en alguna medida los problemas de la casa y del lugar donde viven les afectan y causan estrés.
	S2	Regaños de la profesora	
	S3	Obtener malas calificaciones	
	S4	Las exposiciones	
	S5	Mandar a llamar a los padres de familia	
	S6	Participar del acto cívico	
	S7	Los exámenes	
	S8	Regaños de la profesora	
	S9	Mandar a llamar a los padres de familia	
	S10	Regaños de la profesora	
	TOTALES		
10	Dijeron situaciones relacionadas con la escuela		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
10. ¿Cuál es tu manera usual de ser?	S1	Contenta	La manera de ser tiene que ver con estrés, debido a que muchas de estas niñas para no exteriorizar sus problemas buscan formas de no levantar sospechas, aunque existen otras niñas que no pueden con esa carga y tienden a mostrarlo con comportamientos negativos que son pasados por alto, o no se les presta la debida atención pensando que pueden ser caprichos de ellas.
	S2	Alegre	
	S3	Juguetona	
	S4	Seria	
	S5	Mandona	
	S6	Divertida	
	S7	Tímida	
	S8	Contenta	
	S9	Alegre	
	S10	Alegre	
	TOTALES		
	2	Dijeron que contenta	
	3	Dijeron que alegre	
	5	Otros comportamientos (seria, tímida, divertida, mandona, juguetona)	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
11. ¿Sientes algún tipo de dolor o algún síntoma extraño cuando estás en situaciones difíciles?	S1	Ganas de ir al baño	Los signos de estrés son muy importantes para saber reconocerlo y actuar en consecuencia. No se puede menospreciar el hecho de que las niñas padezcan de estrés porque aunque su mundo no es igual de complejo que el de los adultos pero de igual manera en su mundo reducido tienen que enfrentarse a problemas y conflictos propios y todavía se les suman problemas de adultos que ellas ni siquiera están listas para poder afrontar, es donde se les crea estrés.
	S2	Siente que le sudan las manos	
	S3	Dolores diversos	
	S4	Llanto	
	S5	Nada	
	S6	Ansiedad	
	S7	Ganas de ir al baño	
	S8	Nada	
	S9	Ansiedad	
	S10	Nada	
	TOTALES		
	3	Dijeron que nada	
	2	Dijeron ganas de ir al baño	
	2	Dijeron ansiedad	
3	Dijeron otras respuestas		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
12. ¿Tienes problemas al realizar las tareas asignadas en la escuela?	S1	Le cuesta entender a veces	A la mayoría de las alumnas se les dificulta elaborar sus tareas por sí solas. Tienen cierta dependencia de los padres de familia para poder realizarlas. Esto genera en ellas estrés debido a que no logran el éxito que ellas esperan sino que muchas veces si hay trabajo para realizarlo en el aula ellas fracasan y las hacen sentir aisladas por no hacer lo asignado por la maestra.	
	S2	No le cuesta hacer las tareas		
	S3	A veces no sabe qué hacer		
	S4	A la profesora poco se le entiende		
	S5	A veces las tareas son bien difíciles		
	S6	La mamá le ayuda a hacerlas		
	S7	Ella puede hacer las tareas		
	S8	No tiene problemas con las tareas		
	S9	A veces no entiende qué hacer		
	S10	No entrega todas las tareas		
	TOTALES			
	6	Dijeron sí tener problemas al realizar sus tareas		
	4	Dijeron no tener problemas al hacer sus tareas		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESULTADO		INTERPRETACIÓN
13. ¿Se te dificulta el poder leer y escribir fluidamente?	S1	Le cuesta un poco	Las alumnas que presentan problemas al leer y al escribir podría ser debido a un problema neurológico y esto afectará en su proceso de enseñanza-aprendizaje y la hará sentir impotente al ver que sus demás compañeras puedan desarrollar el proceso de lecto-escritura satisfactoriamente. Es aquí donde se puede presentar el estrés.
	S2	Siente que es poco	
	S3	Le cuesta mucho	
	S4	Puede escribir y leer bien	
	S5	Poquito le cuesta	
	S6	No tiene para nada problemas	
	S7	Lo encuentra difícil	
	S8	Siente que sí le cuesta bastante	
	S9	No tiene problemas con ello	
	S10	Le cuesta bastante	
	TOTALES		
	4	Dijeron que se les dificulta mucho	
	3	Dijeron que se les dificulta poco	
	3	Dijeron que no se les dificulta	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
14. ¿A menudo, tus padres te ponen de ejemplo con otras personas?	S1	Casi siempre lo hace	Las comparaciones entre las niñas pueden causar cierto grado de estrés ya que ellas querrán hacer todo a la perfección para agradar a sus padres y que no las comparen con sus demás hermanas y/o hermanos. Toda esta información contrasta con lo que dicen los padres de familia, ya que se pueden evidenciar que existen comparaciones entre sus hijas con otras personas.	
	S2	Nunca lo hace		
	S3	Siempre le compara con sus hermanos		
	S4	La mamá le dice que es peor que sus hermanas		
	S5	Si la compara con otros niños		
	S6	La mamá y el papá no lo hacen		
	S7	No lo hacen		
	S8	No le gusta cuando la mamá o el papá lo hacen		
	S9	A veces la compara con otros niños		
	S10	Cuando se enoja con ella lo hacen		
	TOTALES			
	7	Dijeron que sí lo hacían		
	3	Dijeron que no lo hacían		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
15. ¿Entiendes con facilidad lo que explica tu maestra en el desarrollo de la clase?	S1	No entiende lo que explica la mayoría de veces	Las niñas tienen cierto problema al momento de comprender lo que la maestra está explicando en el transcurso de la clase, debido a que en la mayoría de casos son los padres los que elaboran las tareas de sus hijas y no toman tiempo para explicarle a sus hijas el contenido desarrollado y así van sin entender lo que desarrolla la maestra y sin aprender a resolver problemas por ella misma, causando de este manera estrés porque al no entender a la maestra, comienzan a perder el tiempo en platicar, distraer a los demás, pararse repetidas veces por cualquier motivo o no hacer nada. Afectando de este modo el desarrollo de las niñas y su proceso de enseñanza-aprendizaje. Las niñas que entienden con facilidad, tampoco les cuesta realizar sus tareas.	
	S2	Le cuesta entenderle, más si es matemática		
	S3	No le entiende		
	S4	Ya se puede lo que explica la maestra		
	S5	No siempre le entiende		
	S6	La señorita explica bien		
	S7	No entiende mucho		
	S8	Si le entiende a su maestra		
	S9	La señorita explica pero yo no le entiendo		
	S10	No comprende bien		
	TOTALES			
	7	Dijeron que no entendían lo que explicaba la maestra		
	3	Dijeron que sí entendían lo que explicaba la maestra		

4.2 ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

Para complementar la información brindada por las niñas, se entrevistó a padres y madres de familia con el objetivo de recolectar información necesaria para verificar los signos y síntomas de estrés en sus hijas.

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
1. ¿Envía usted a su hija a clases de refuerzo?	S1	Por deficiencia en el estudio	Los padres y madres de familia que envían a sus hijas a clases de refuerzo no se dan cuenta que sobrecargan a su hija con otra responsabilidad. Ellos consideran que hacer eso es correcto para que su hija sea una excelente alumna, pero en realidad, la niña se puede sentir agobiada por tener que obtener buenas calificaciones, sobresalir y satisfacer las expectativas de sus exigentes padres.
	S2	Para que sus hijos realicen todas las tareas	
	S3	Para que saquen mejores calificaciones	
	S4	Para que estén entretenidos en algo	
	S5	Para que estudie más	
	TOTALES		
	5	Respuestas positivas que sí enviaban a sus hijas	
	0	Respuestas negativas que no enviaban a sus hijas	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
2. ¿Su hija se pone nerviosa con la tarea asignada en la escuela?	S1	La niña se preocupa mucho	Las niñas que se sienten nerviosas con la tarea que se les asigna en la escuela, ya sea a veces o siempre, nos demuestra que es un signo de estrés, debido a que la alumna siente por un lado la presión por obtener un buen resultado y por el otro la presión de sus padres para que elabore bien sus tareas. Todo esto lleva a que la niña pueda sentirse ansiosa por realizar dicha tarea y es aquí donde empieza a desarrollarse el estrés.
	S2	En algunas tareas no haya que hacer	
	S3	La niña no se preocupa	
	S4	Siento que sí se pone algo nerviosa pero con ayuda la hace	
	S5	A veces sí se pone nerviosa	
	TOTALES		
	3	Dijeron que su hija sí se ponía nerviosa	
	1	Dijo que su hija no se ponía nerviosa	
	1	Dijo que a veces	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESULTADO		INTERPRETACIÓN
3. ¿Su hija alguna vez ha manifestado no querer presentarse a la escuela a estudiar?	S1	Sólo ha manifestado que amanece con alguna clase de dolor a veces	Las alumnas que no quieren presentarse a estudiar en algunas ocasiones es motivo de que exista una problemática en el ambiente en el cual la niña se desarrolle; como por ejemplo el que posea algún problema personal con alguna de sus compañeras, no la tomen en cuenta cuando se hacen grupos, etc. Así como también podría darse el caso que la alumna no quiera presentarse a la escuela porque ese día realizaría algún tipo de actividad para la cual no se sienta preparada para hacerla, y por temor a salir mal y no recibir una reprimenda o castigo del padre o madre por la calificación, prefiera no asistir.
	S2	Manifiesta no querer ir a la escuela porque no tiene ganas	
	S3	A veces presenta negativa para ir a la escuela pero no comenta la razón	
	S4	No ha manifestado ninguna vez que no quiere ir a la escuela	
	S5	A veces dice que la maestra les dice que no habrían clases	
	TOTALES		
	4	Dijeron que su hija alguna vez no quiso ir a la escuela	
	1	Dijo que su hija siempre ha ido a clases	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
4. ¿Su hija vuelve alegre a casa luego de la escuela?	S1	Va por el camino contenta	Las niñas que no llegan alegres a casa se debe a que en el ambiente en el cual ellas se desarrollan dentro de la institución les causa estrés como por ejemplo un maltrato por parte de sus maestros o algún altercado con sus compañeras o haber obtenido una mala calificación en alguna actividad y que sabe que sus padres le llaman la atención por dicho resultado. No obstante también pueda suceder que las niñas no lleguen contentas debido a los problemas que pueda haber en sus hogares y por tanto eso no las haga sentir bien y el solo hecho de saber que van para ahí las estrese.
	S2	La he notado seria por el camino de regreso a casa	
	S3	A veces la veo que va riendo	
	S4	A veces comenta que se enoja con alguna compañerita	
	S5	A veces tiene tarea que les cuesta hacerla	
	TOTALES		
	1	Dijo que su hija volvía contenta	
	1	Dijo que su hija volvía seria	
	3	Dijeron que sí que su hija a veces volvía contenta	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
5. ¿Su hija se orina en la cama en época escolar?	S1	Ninguna vez	Casi todos los padres y madres entrevistados respondieron que sus hijas no orinaban la cama en esos períodos específicos pero se concluye que los padres de familia pudieron haber sentido vergüenza en admitir si su hija experimentaba este tipo de situaciones posiblemente por temor a señalamientos. Cabe mencionar también que este signo es importante para reconocer si las niñas están padeciendo de estrés.
	S2	No, nunca	
	S3	Solo una vez	
	S4	No	
	S5	No	
	TOTALES		
	1	Dijo que solo una vez	
	4	Dijeron que no	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
6. ¿Cuánto le exige académicamente a su hija?	S1	Quiero que sea una persona responsable	Todos los padres y madres de familia argumentan que el motivo por el cual le exigen a sus hijas es que es “por su bien”, para que sean buenas alumnas y que vayan adquiriendo así responsabilidades; pero no tienen en cuenta que la exigencia a veces puede ser demasiada y esto puede provocarle una situación de estrés a la niña al no poder satisfacer las expectativas de sus exigentes padres.
	S2	Deseo que aprenda mucho y se supere	
	S3	Lo hago por su bien	
	S4	Le exijo lo que ella debe de cumplir	
	S5	Le exijo lo necesario	
	TOTALES		
	5	Dijeron que exigían bastante a sus hijas	
	0	Dijeron que no exigían a sus hijas	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
7. ¿Su hija enferma en época de exámenes u otras actividades escolares?	S1	A veces dice que le amaneca doliendo el cuerpo	Las alumnas que se enferman en época de exámenes o actividades escolares puede ser un signo de estrés debido a que no se quieren presentar a las pruebas porque no han estudiado, no sienten la suficiente confianza en ellas mismas para realizarlos o tienen temor de obtener una mala calificación y por consiguiente sean reprendidas por sus padres.
	S2	A veces me dice que amaneca con dolor de cabeza	
	S3	Se levanta a veces con el pensamiento de que no quiere ir a la escuela	
	S4	A veces dice que le duele el estómago	
	S5	Que le duele la cabeza me dice algunas veces	
	TOTALES		
	5	Dijeron que a veces se enfermaban	
	0	Dijeron que no se enfermaban	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
8. ¿Su hija padece de pesadillas en época escolar?	S1	No tiene	El padecimiento de pesadillas es un signo del estrés debido a que las presiones que sobre la niña recaigan, como obtener buenas calificaciones, mantener el puesto en el cuadro de honor (si lo hay), satisfacer las expectativas de sus padres, conflictos que pueda tener con algunas compañeritas en su escuela y otros pueden estarle perturbando y por ende el estrés se manifieste de esta manera.
	S2	No se ha despertado de esa manera	
	S3	Nunca ha pasado	
	S4	Una vez ha pasado	
	S5	A veces si le ha pasado y le cuesta un poco dormirse	
	TOTALES		
	3	Dijeron que no padecía su hija de pesadillas	
	1	Dijo que a veces su hija padecía de pesadillas	
	1	Dijo que sólo una vez su hija había tenido pesadillas	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
9. ¿Pone usted de ejemplo a otras personas para aconsejar a su hija cuando ha fracasado en algo?	S1	No me gusta hacerla sentir mal	Comparar a las hijas con otras niñas o personas no es una buena manera de corregir, debido a que eso aparte de bajarles la autoestima, les crea la presión de que para ser aceptados por sus padres tienen que ser como alguien originando estrés por la misma frustración de no ser lo que sus padres quisieran, no satisfaciendo así sus expectativas.
	S2	Si para que aprenda de ello	
	S3	Nunca lo he hecho	
	S4	A veces sí lo he hecho para que entienda	
	S5	Es malo comparar a los hijos	
	TOTALES		
	3	Dijeron que no hacían comparaciones con sus hijas	
	1	Dijo que sí hacía comparaciones con sus hijas	
	1	Dijo que a veces lo hacía	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
10. ¿Brinda algún tipo de estímulo a su hija para que rinda en los estudios?	S1	La llevo y le compro algo que le guste	La estimulación que puedan ofrecer los padres y madres es bueno porque brinda alguna especie de motivación pero si es repetitivo puede llegar a hacerse un problema por el hecho que la niña comprenda que debe hacer las cosas únicamente por la recompensa. Todos en la entrevista manifestaron que lo hacían después de ver resultados.
	S2	Salimos a algún lugar que ella quiera	
	S3	La invito a comer algo que le gusta	
	S4	Por lo general solo la felicito por si hace algo bueno	
	S5	Le hago de comer lo que le gusta	
	TOTALES		
	4	Dijeron que sí recompensaban a sus hijas	
	1	Dijo que solo la felicitaba	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
11. ¿Presenta su hija algún tipo de alergia?	S1	A veces presenta gripe alérgica	Los tipos de alergia son provocados en muchas ocasiones por el estrés, debido a que los padres mencionaron que las niñas presentan este tipo de sintomatología debido a los cambios que puedan ocurrir en el ambiente que les rodea, como por ejemplo: cambios de clima, calor, lluvia, frío, etc., provocando en la niñas dificultad para desarrollarse plenamente por su padecimiento alérgico
	S2	Le sale salpullido	
	S3	No padece de eso	
	S4	Nunca le han dado	
	S5	Padece de alergia al polvo	
	TOTALES		
	3	Dijeron que sus hijas sí padecen algún tipo de alergia	
	2	Dijeron que sus hijas no padecen de alergias	

4.3 ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES

Para complementar el trabajo de campo se elaboró una guía de entrevista dirigida a las docentes de primer ciclo de educación básica. Cada una de ellas es la encargada de cada grado del Centro Escolar Católico “Santa Familia, con el objetivo de conocer la opinión de los docentes para saber si presentan algún signo o síntoma de estrés.

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESULTADO		INTERPRETACIÓN
1. ¿Existe alguna situación ambiental que lo haga poner tensa, incómoda, o que simplemente no le guste vivir?	S1	Espacio insuficiente para dar las clases	Todo docente experimenta momentos de estrés cuando por ejemplo en la escuela el grupo de alumnos es numeroso y presenta conductas difíciles de controlar o a nivel personal si presenta problemas.
	S2	La acumulación de trabajo	
	S3	La delincuencia	
	S4	Falta de material para las clases	
	TOTALES		
	3	Dijeron situaciones referente a la escuela	
	1	Dijo situación referente a lo social	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
2. ¿Se encuentra viviendo alguna situación que sea especialmente difícil?	S1	La mayoría de cosas son sencillas de resolver	Las situaciones difíciles que experimentan los docentes pueden generar estrés y este puede ser transmitido a los alumnos, generando un ambiente de tensión y dificultando el proceso de enseñanza-aprendizaje
	S2	Sabe cómo manejar las cosas	
	S3	Las cosas no son muy difíciles	
	S4	Casi todas las cosas son sencillas de resolver	
	TOTALES		
	3	Dijeron que no tenían cosas muy difíciles de resolver	
	1	Dijo que sabía cómo manejar las cosas	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
3. ¿Existe algún ambiente en el cual se vuelva especialmente irritable?	S1	Que los alumnos sean desobedientes	El ambiente que rodee al docente es importante debido a que si es uno que no sea propicio, afectará de manera significativa el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que muchos docentes arrastran lo que les sucede en su vida personal a su vida laboral.
	S2	Que haya poco acuerdo entre docentes	
	S3	La presión de la dirección	
	S4	La desobediencia de los alumnos	
	TOTALES		
	4	Dijeron el ambiente referente a la escuela	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
4. ¿Existe en el ámbito que se desenvuelve alguna situación ambiental que le afecte en particular?	S1	La falta de equidad entre los docentes	Las docentes están sometidas a diferentes tipos de experiencias, éstas pueden ser agradables o no, y en el caso de no ser agradables si no se sabe cómo abarcarlas o resolverlas pueden generar estrés.
	S2	El ambiente es muy bueno	
	S3	La demasiada injerencia de los padres	
	S4	El ambiente es bastante bueno	
	TOTALES		
	2	Dijeron que el ambiente es bueno	
	2	Dijeron cosas referentes al ámbito escolar	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
5. ¿Normalmente se preocupa antes de conocer si una situación es amenazante?	S1	Depende donde provenga	A veces las situaciones ni han ocurrido y las docentes se encuentran en estado de alarma o preocupación ante algo que ni siquiera ha ocurrido, esto genera estrés y sin ninguna razón aparente porque lo que ni siquiera ha ocurrido no es controlable por nosotros, a menos que lo provoquemos.
	S2	En nuestra labor hay diversidad de problemas	
	S3	A veces sí se preocupa mucho	
	S4	La docencia presenta muchos problemas	
	TOTALES		
	2	Dijeron por situaciones escolares	
	1	Dijo que dependiera de donde proviniera	
	1	Dijo a veces sí se preocupaba	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
6. ¿Piensa siempre en situaciones difíciles, amenazantes, o no placenteras que pueden ocurrir en el futuro?	S1	Es necesario prever las situaciones	Tener una actitud negativa ante situaciones que ni han ocurrido, no tiene ninguna razón de ser, porque lo único que puede generar es estrés y predisposiciones hacia cosas que quien sabe si sucedan o no; solamente es pérdida de tiempo y energía, tratando de descifrar algo que está más allá de su propio control.
	S2	Hay que adelantarse a las cosas	
	S3	Es cuestión de ser realista	
	S4	A veces, dependiendo de la situación	
	TOTALES		
	2	Dijeron es necesario adelantarse a las cosas	
	1	Dijo es cuestión de ser realista	
	1	Dijo dependiendo de la situación	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
7. ¿Posee preocupaciones por situaciones del futuro que le afecten la vida diaria (Estado de ánimo, sueño, etc.)?	S1	Todo a su tiempo	Las preocupaciones generan estrés en las docentes, debido a que pensar en los efectos que traerá determinada situación futura, sea bueno o malo es motivo suficiente para colocarse en estado de alerta, no obstante no es necesario incurrir en preocupaciones innecesarias.
	S2	Entrega de exámenes	
	S3	Entrega de exámenes	
	S4	A veces hay preocupaciones que hacen que se ponga uno en alerta	
	TOTALES		
	2	Dijeron la entrega de exámenes	
	1	Dijo todo a su tiempo	
	1	Dijo algunas cosas lo ponen en alerta	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
8. ¿Tiende a pensar que no va a ser capaz de enfrentar un problema determinado si este llegara a pasar?	S1	Se siente insegura	Una buena autoestima contribuye a mantener los niveles de estrés bajo. Lo contrario es si la autoestima es baja, las personas al perder confianza en ellos mismo tienden a ser negativas o pesimistas sobre sus propias acciones, generando estrés por todas las inseguridades que la persona tenga.
	S2	Sabe lo que debe hacer en las situaciones	
	S3	No se siente muy confiada acerca de eso	
	S4	Tiene dudas acerca de la manera en que actuará	
	TOTALES		
	2	Dijeron que se sienten inseguras	
	1	Dijo que sabe qué hacer	
	1	Dijo que no se siente muy confiada	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
9. ¿En términos generales, piensa que es una persona que no posee ciertas capacidades, y que cualquier situación que viva lo podría vencer?	S1	Se siente capaz	Los docentes se sienten capaces de lograr todo lo que se les pida, media vez sea de su ámbito laboral, por lo tanto todo lo pueden lograr hacer con éxito si se los piden.
	S2	Se siente bastante capaz	
	S3	Trata de enfrentarse a los problemas de manera positiva	
	S4	Busca la manera de salir adelante con los problemas	
	TOTALES		
	2	Dijeron sentirse muy capaces	
	1	Dijo trata de enfrentarse a los problemas de manera positiva	
		1	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
10. ¿Se tensiona al recibir presión laboral?	S1	Depende de lo que pidan	Existen docentes que no se tensionan, sino que todo lo que hacen es en orden y en la manera que se los pidan pero sin embargo hay docentes que les cuesta organizarse saturándose de trabajo y presionan en el trabajo generando tensión y preocupación si saldrán con éxito y a tiempo lo que les piden.
	S2	A veces esta demasiada saturada de trabajo	
	S3	Si y bastante porque la exigencia hace que sea complicada	
	S4	Hay mucho trabajo que hacer a veces	
	TOTALES		
	2	Dijeron hay mucho trabajo por hacer	
	1	Dijo depende el tipo de exigencia	
	1	Dijo depende lo que necesite cumplir	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
11. ¿Le tensiona que las personas encuentren un apoyo fácil en usted?	S1	Le gusta ayudar	Ser de utilidad para las demás personas no es motivo de estrés, al contrario, hace sentir bien a las docentes y eleva su autoestima, por el sentimiento de sentirse útil.
	S2	Es colaboradora	
	S3	Le hace sentir bien	
	S4	Le alegra ser útil	
	TOTALES		
	2	Dijeron que les gusta ayudar	
	1	Dijo la hace sentir bien	
	1	Dijo le alegra ser útil	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
12. ¿Piensa que es una persona sumamente nerviosa?	S1	Es paciente	Los docentes no se consideran que sean nerviosos aunque a veces atraviesan por situaciones un poco complicadas pero en el ambiente diario ellos se describen como personas tranquilas, pero en la realidad siempre manejan algún nivel de estrés.
	S2	Casi siempre está en calma	
	S3	Está tranquila	
	S4	Se mantiene calmada	
	TOTALES		
	2	Dijeron ser calmadas	
	1	Dijo ser tranquila	
	1	Dijo ser paciente	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
13. ¿Sus reacciones emocionales ante diversos tipos de situaciones son extremadamente altas?	S1	Trata de mantener la calma	Las docentes tratan de reaccionar lo más tranquilo ante las situaciones de la vida, pero más de alguna vez en la vida se experimenta alguna situación que se salga de control y por tanto genere estrés.
	S2	Tiene control de sus emociones	
	S3	A veces tiene reacciones emocionales como ansiedad	
	S4	Trata de llevar las cosas con calma	
	TOTALES		
	2	Dijeron tratar de mantener la calma	
	1	Dijo tener control de sus emociones	
	1	Dijo tener reacciones como la ansiedad	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN	
14. ¿Posee muchas reacciones fisiológicas como tensión muscular, taquicardia, sudoración, insomnio, problemas estomacales, dolor de cabeza, etc.?	S1	Tensión muscular	Las distintas reacciones fisiológicas pueden ser efecto del estrés que están padeciendo, debido a que todo lo que hacen lleva estrés y de alguna forma o de otra la tensión creada por diversas situaciones puede crear estrés.	
	S2	Un poco de dolor muscular		
	S3	Dolor de cabeza		
	S4	Por lo general nada		
	TOTALES			
	2	Dijeron dolores diversos		
	1	Dijo tensión muscular		
	1	Dijo por lo general nada		

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA		INTERPRETACIÓN
15. ¿Sus reacciones fisiológicas lo han llevado a pedir consulta médica, o a pensar que debería hacerlo?	S1	No ha tenido necesidad	Aunque exista un padecimiento pero las docentes prefieren un tanto pasar por alto algunos padecimientos, ya sea porque no les gusta ir al médico o no están conscientes de que padecen algunos signos y síntomas de estrés y por tanto necesitan ser tratados
	S2	Siente que no ha sido cosas graves	
	S3	No han sido enfermedades ni padecimientos crónicos	
	S4	No que sea necesario	
	TOTALES		
	2	Dijeron no tener necesidad	
	1	Dijo no haber tenido cosas graves	
	1	Dijo no haber tenido padecimientos crónicos	

PREGUNTA	ANÁLISIS DE RESPUESTA	INTERPRETACIÓN
16)		
a) ¿Le tensiona la seguridad de las niñas?	a) SI 1 NO 3	a) A los docentes les gusta experimentar que las alumnas sientan seguridad en lo que dicen y hacen aunque hay docentes que les tensiona porque no saben qué hacer cuando una niña conoce sobre el tema y la maestra apenas lo está empezando a desarrollar.
b) ¿Le tensiona que le vayan a colocar una demanda?	b) SI 0 NO 4	b) Ninguno de los docentes les tensiona alguna demanda ya que se consideran que hacen su trabajo de buena manera y lo desarrollan como debe ser, pero en realidad sí existe un temor por enfrentar algunos problemas de carácter judicial.
c) ¿Que la alumna quebrante las normas le tensiona?	c) SI 1 NO 3	c) Existen docentes que les da igual que los alumnos quebranten las normas pero hay docentes que les tensiona que los alumnos quebranten las normas porque les afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje.
d) ¿Tener		d) A los docentes en su mayoría no

<p>practicantes incapaces le tensiona?</p>	<p>d) SI 1 NO 3</p>	<p>les incomoda tener practicantes incapaces, sino que tratan de explicarles para que mejoren y se les quite lo incapaz y se vuelvan capaces pero hay docentes que les preocupa y les tensiona el que los practicantes no pongan de su parte para mejorar las áreas deficientes.</p>
<p>e) ¿Toma medidas impetuosas?</p>	<p>e) SI 0 NO 4</p>	<p>e) A pesar de que no les gusta las actitudes de las alumnas o los practicantes, los docentes no toman como acción tomar medidas impetuosas ya que reconocen que no es la manera de mejorar lo que está débil en las alumnas sino que buscan alternativas para lograr que todo salga bien.</p>
<p>f) ¿Valora las medidas antes de tomarlas?</p>	<p>f) SI 4 NO 0</p>	<p>f) Los docentes valoran las medidas antes de tomarlas, no lo hacen de manera improvisada, sino que lo meditan, sus causas y consecuencias de lo que harán ya que todo lo que hacen tendrá una consecuencia y ellos (los docentes) trataran que sean positivas</p>

4.4 NOTAS DE CAMPO

Con motivo de observar algunos signos y síntomas de estrés en las niñas se visitó el Centro Escolar Católico “Santa Familia”. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

SITUACIÓN	ANÁLISIS	INTERPRETACIÓN
Permisos que piden los alumnas para salir del aula	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veinte y nueve alumnas pidieron permiso para ir al baño durante las jornadas de clase, inclusive regresando de recreo. ▪ Veinte y dos niñas pidieron permiso para ir a tomar agua inclusive acabando de regresar de recreo. 	Los diferentes permisos que piden las niñas para salir del salón de clases pueda deberse más que una necesidad fisiológica al querer salirse del aula debido a que se sienten a gusto y donde el estrés pueda estar presente y buscan la manera de no estar dentro de las aulas.

SITUACIÓN	ANÁLISIS	INTERPRETACIÓN
Dolores diversos que tienen las niñas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catorce niñas dijeron que les dolía la cabeza ▪ Once niñas dijeron que les dolía el estómago. 	Los dolores que padecen las niñas son claros signos de estrés presente en ellas, debido muchas veces a problemas que ya traen desde su casa o la actividad escolar es demasiado pesada y al no poder cargar más con esos pesos, se traduce en los diversos padecimientos como una salida o respuesta del cuerpo a que ya no puede más.

SITUACIÓN	ANÁLISIS	INTERPRETACIÓN
Ausentismo en la escuela.	Diecinueve niñas en total se ausentaron durante las visitas que se realizaron a la escuela.	El ausentismo en la escuela puede deberse en parte a enfermedades que afectan a las niñas, aunque no hay que descartar la posibilidad de que el estrés les esté afectando debido a un problema y por consiguiente su negativa de ir a la escuela, claro, si su causa de estrés se encuentra ahí, porque si es en su casa podría suceder lo contrario.

SITUACIÓN	ANÁLISIS	INTERPRETACIÓN
Conducta agresiva por parte de las alumnas.	Doce alumnas en total mostraron conductas agresivas hacia otras, y algunas de esas veces eran ellas mismas las que iniciaban la incitación de las otras, las cuales respondían y las que habían provocado respondían con golpes o empujones.	La agresividad es un signo visible de estrés, las niñas tienen algún problema, preocupación o sentimiento negativo con respecto a una problemática, provocando una forma de aliviar la tensión, como por ejemplo la conducta, si no les dan motivo, buscan provocarlo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

El análisis de la investigación arrojó que las niñas presentan más estrés durante la época de exámenes o en actividades escolares tales como exposiciones, entrega de trabajos y otros; esto debido a la presión que ellas mantienen por obtener una buena calificación o la aceptación de los padres. También los problemas en el hogar tales como las riñas entre los padres o enfrentar la separación de ellos lleva a elevar los niveles de estrés en las niñas, por lo tanto se llegó a las siguientes conclusiones:

- El estrés y el proceso de aprendizaje de las alumnas están íntimamente relacionados, debido a que cuando se presentan, por ejemplo, problemas en la lectura o escritura, la impotencia de una niña por padecer frente a otra niña que se desenvuelve bien y no tiene esa clase de problemas provoca estrés que puede irse acumulando y al llegar a un nivel muy elevado sea necesario descargarlo al expresarlo por medio de emociones como el enojo que puede transformarse en agresividad, llanto, tristeza, culpa, inseguridad, entre otros; también en expresiones físicas como orinar la cama, sudoración, dolores diversos o inclusive alergias.
- En el ámbito escolar, las calificaciones juegan un papel muy importante, debido a que con ellas se puede generar estrés nocivo en las alumnas, afectando su propia autoestima, desmotivándola y por consiguiente perder voluntad para estudiar, afectando así el proceso de enseñanza-aprendizaje, por eso, más que ser instrumentos para medir el nivel de conocimientos y ayudar al proceso educativo, las calificaciones tienden a fomentar condicionamientos si es alguien bueno o malo para algo, de hecho la calificación tipifica la clase de alumna que se tiene.

- El estrés genera síntomas que pueden servir como signos para detectar el padecimiento en las alumnas, de tal manera que se pueda actuar pronto para evitar el acumulamiento de estrés que puede llegar a ser nocivo para la salud física y/o mental de las alumnas.
- Las emociones como el enojo o el llanto son de los efectos emocionales más comunes del que padecen las alumnas, mientras que los dolores como de cabeza o estómago son los efectos físicos más comunes encontrados en la investigación; El enojo es una emoción que necesita ser tratado de manera rápida debido a que puede convertirse en agresividad, complicando las cosas, y representando un peligro no sólo para la persona misma sino también para aquellos que le rodean.
- Algunas de las causas que generan estrés en las aulas de clase, puede ser el docente, debido a que al estar preocupado o agobiado por situaciones ajenas, le generan estrés; por lo tanto el estrés que maneja lo transmite a sus alumnas, perjudicando su proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.2 RECOMENDACIONES

De acuerdo a los objetivos establecidos, y al saber los síntomas del estrés en las niñas se llegaron a las siguientes recomendaciones que de tomarse en cuenta se lograra disminuir en gran medida los signos y síntomas de estrés.

- Conviene que la escuela objeto de estudio creara un banco de juegos, en el cual por medio de la terapia de juego canalizaran los niveles de estrés de las niñas; de este modo se prevendría los efectos nocivos del estrés que a su vez afectan también el proceso enseñanza-aprendizaje de las niñas.
- Es necesario hacer consciencia a los padres y madres de familia sobre la importancia de las calificaciones, debido a que su aplicación es con la finalidad de ayudar al proceso de enseñanza-aprendizaje y no para tipificar o señalar a sus hijas, así poder evitar el desarrollo de estrés en las niñas.
- Es importante que los padres de familia estén al pendiente de las niñas, observar cada día su comportamiento para darse cuenta si en ellas existen síntomas de estrés y poder combatirlos para que no causen complicaciones en el desarrollo de la vida.
- Se les debe inculcar a las niñas la seguridad y confianza consigo mismas; para que en algún determinado momento que se les presente una problemática la puedan resolver satisfactoriamente y el estrés generado por dicho problema no sea perjudicial en las niñas.
- Los padres de familia deben asumir su rol de prestar atención a sus hijas ayudándoles en sus dificultades que se presentan en el diario

vivir, para que en el futuro no tengan conflictos por falta de amor y comunicación por parte de ellos.

- Es necesario que los docentes aprendan a manejar el estrés para evitar que este se propague y afectar el proceso enseñanza-aprendizaje de las niñas y poder establecer un ambiente de armonía dentro el aula de clases.
- Para futuros equipos investigadores interesados en abordar la temática del estrés se le sugiere tener en cuenta la variable género en otras investigaciones, ya sea un Centro Escolar mixto o un Centro Escolar de niños.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS CONSULTADOS

Merril F. Rober, MSW, PHD y George Dyok M.D., *Control del Estrés para la salud mental*: Edición Revisada.

Seyle, Hans. *The Stress of Life*. Nueva York: McGraw-Hill. (1976).

Amanda Céspedes. *El estrés en niños y adolescentes*. Editorial B - Chile. (2009).

HernandezSampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill, México (1997).

LievSemionovichVigotski. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Biblioteca de Bolsillo 3ª Edición. (2009)

Ministerio de Educación. *Historia de El Salvador. Tomo II*. Comisión Nacional de Libros de Textos gratuitos. (1994)

Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos (American Psychiatric Association).

DSM IV: El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (en inglés Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) (1995).

Roberto Muñoz Campos. *Guía para trabajos de investigación universitaria*. Editorial Artes Gráficas 3ª Edición. (1998)

Verduzco Álvarez Ikaza, María Angélica; MurowTroice, Esther. *Como poner límites a sus hijos sin dañarlos*. México: Editorial Pax 1ª Edición. (2001).

Axline, Virginia M. *Terapia de Juego*. México: Editorial Diana. (1954)

Spielberguer, Charles. *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Tierra Firme S.A. de C.V. (1980).

Karroll, Herbert A. *Higiene Mental. Dinámica del Ajuste Psíquico*. México: Compañía Editorial Continental S.A. de C.V. 13ª Edición. (1984).

SITIOS WEB CONSULTADOS

TipKids, la guía de la ciudad para tus hijos; (2010) *Estrés Escolar*.
http://www.tipkids.com/es/cont/Aprendizaje-y-Desarrollo/Estres_Escolar.php

University of Maryland Medical Center; (2008) *Estres en la niñez – información general*. http://www.umm.edu/esp_ency/article/002059.htm

Proyecto salutia; *Estrés infantil*.
<http://www.proyectosalutia.com/estres/estres-infantil.html>

Bee-Alive, Inc. - CBN; *Venza al estrés antes que este te venza a ti*.
<http://www.cbnla.com/cbnla/index.php/component/k2/item/13-venza-al-estrés-antes-que-este-te-venza-a-ti?tmp>

TESIS CONSULTADAS:

Martínez de Argueta, María Elena; Castillo Ochda Jorge Martín; Solís Sanabria RhinaBlademir; *Estrés ocupacional entre maestros que laboran en áreas urbanas de El Salvador*. Tesis de licenciatura no publicada, UCA, San Salvador, El Salvador (1990).

Rivera, Tania Isela; Montufar Villatoro, Edouina; (2008) *Estrés socio-laboral y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia durante el ciclo I de año 2008*. Tesis de licenciatura no publicada, UFG, San Salvador, El Salvador. P 22-28

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS

SECCIÓN EDUCACIÓN



NOTA DE CAMPO

Fecha: _____

Registro No. ____

1. OBSERVADOR: _____

2. DESCRIPCIÓN DEL INFORMANTE:

3. TIEMPO DE OBSERVACIÓN:

4. DURACIÓN: _____

5. LUGAR: _____

6. SITUACIÓN:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS

SECCIÓN EDUCACIÓN



ENTREVISTA FOCALIZADA A 10 SUJETOS

No. De ENTREVISTA: _____

TEMA GLOBAL: Causas y consecuencias del estrés en los alumnas de primer ciclo de educación básica

OBJETIVO: Obtener información que permita identificar presencia de estrés y cuáles son las causas más comunes en las alumnas.

DATOS GENERALES:

Lugar y fecha de la entrevista: _____

Nombre del entrevistador y ciudad donde se realizó la entrevista: _____

Nombre del informante: _____

Edad y sexo del informante: _____

PREGUNTAS:

1. ¿Existe alguna situación en el aula o en su casa que la haga poner tensa?

SI__ NO__

Detalle.

2. ¿Estás viviendo alguna situación en de tu casa o en la escuela o en ambas que sea especialmente difícil?

SI__ NO__

Detalle.

3. ¿Existe algún lugar en específico que en particular le vuelva especialmente irritable?

SI__ NO__

Detalle.

4. ¿Cómo reaccionas ante los problemas, irritado, mal humor, enojo, etc.?

SI__ NO__

Detalle.

5. ¿Qué situaciones difíciles ó amenazantes le han ocurrido?

SI__ NO__

Detalle.

6. ¿Qué situaciones te estresan más?

SI__ NO__

Detalle.

7. ¿Cuáles son las situaciones más difíciles que has pasado y cómo te sentiste?

SI__ NO__

Detalle.

8. ¿Te enojas con mucha facilidad?

SI__ NO__

Detalle.

9. ¿Qué situaciones te ponen nervioso?

SI__ NO__

Detalle.

10. ¿Cuál es tu manera usual de ser?

SI__ NO__

Detalle.

11. ¿Sientes algún tipo de dolor o algún síntoma extraño cuando estás en situaciones difíciles?

SI__ NO__

Detalle.

12. ¿Tienes problemas al realizar las tareas asignadas en la escuela?

SI__ NO__

Detalle.

13. ¿Se te dificulta el poder leer y escribir fluidamente?

SI__ NO__

Detalle.

14. ¿Suelen tus padres ponerte de ejemplo con otras personas?

SI__ NO__

Detalle.

15. ¿Entiendes con facilidad lo que explica tu maestra en el desarrollo de la clase?

SI__ NO__

Detalle.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS

SECCIÓN EDUCACIÓN



ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES

TEMA GLOBAL: Causas y consecuencias del estrés en las alumnas de primer ciclo de educación básica.

OBJETIVO: Obtener información que permita identificar si presenta algún signo o síntoma de estrés en los docentes.

DATOS GENERALES:

Sexo del informante: _____

Cargo del informante: _____

Edad del informante: _____

Grado académico: _____

Ocupación del informante: _____

INDICACIÓN: Conteste las siguientes interrogantes.

1. ¿Existe alguna situación ambiental que lo haga poner tenso, incómodo, o que simplemente no le guste vivir?

SI__ NO __

Detalle.

2. ¿Se encuentra viviendo alguna situación que sea especialmente difícil?

SI __ NO__ Detalle.

3. ¿Existe algún ambiente en el cual se vuelva especialmente irritable?

SI __ NO__ Detalle.

4. ¿Existe en el ámbito que se desenvuelve alguna situación ambiental que lo afecten particular?

SI __ NO__ Detalle.

5. ¿Normalmente se preocupa antes de conocer si una situación es amenazante?

SI __ NO__ Detalle.

6. ¿Piensa siempre en situaciones difíciles, amenazantes, o no placenteras que pueden ocurrir en el futuro?

SI __ NO__ Detalle.

7. ¿Posee preocupaciones por situaciones del futuro que le afectan la vida diaria (Estado de ánimo, sueño, etc.)?

SI __ NO__ Detalle.

8. ¿Tiende a pensar que no va a ser capaz de enfrentar un problema determinado si este llegara a pasar?

SI __ NO__ Detalle.

9. ¿Piensa, en términos generales, que es una persona que no posee ciertas capacidades, y que cualquier situación que viva lo podría vencer?

SI __ NO__ Detalle.

10. ¿Se tensiona al recibir presión laboral?

SI __ NO__ Detalle.

11. ¿Le tensiona que las personas encuentren un apoyo fácil en usted?

SI __ NO__

Detalle.

12. ¿Piensa que es una persona sumamente nerviosa?

SI __ NO__ Detalle.

13. ¿Sus reacciones emocionales ante diversos tipos de situaciones son extremadamente altas?

SI __ NO__ Detalle.

14. ¿Posee muchas reacciones fisiológicas como tensión muscular, taquicardia, sudoración, insomnio, problemas estomacales, dolor de cabeza, etc.?

SI __ NO__ Detalle.

15. ¿Sus reacciones fisiológicas lo han llevado a pedir consulta médica, o a pensar que debería hacerlo?

SI __ NO__ Detalle.

16. Marque en los espacios indicados SI o NO las siguientes aseveraciones

- | | |
|---|------------|
| a) ¿Le tensiona la seguridad de los niños? | SI __ NO__ |
| b) ¿Le tensiona que le vayan a colocar una demanda? | SI __ NO__ |
| c) ¿Que el alumno quebrante las normas le tensiona? | SI __ NO__ |
| d) ¿Tener practicantes incapaces le tensiona? | SI __ NO__ |
| e) ¿Toma medidas impulsivas? | SI __ NO__ |
| f) ¿Valora las medidas antes de tomarlas? | SI __ NO__ |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN EDUCACIÓN



ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA

TEMA GLOBAL: Causas y consecuencias del estrés en las alumnas de primer ciclo de educación básica.

OBJETIVO: Obtener información que permita identificar signos de estrés en los niños.

DATOS GENERALES:

Sexo del informante: _____

Cargo del informante: _____

Edad del informante: _____

Grado académico: _____

Ocupación del informante: _____

INDICACIÓN: Conteste las siguientes interrogantes.

1. ¿Envía usted a su hija a clases extraescolares?

SI ___ NO___ A VECES ___

Detalle.

2. ¿Su hija se pone nerviosa con la tarea asignada en la escuela?

SI ___ NO___ A VECES ___

Detalle.

3. ¿Su hija alguna vez ha manifestado no querer presentarse a la escuela a estudiar?

SI ___ NO___ A VECES ___

Detalle.

4. ¿Su hija vuelve alegre a casa luego de la escuela?

SI __ NO__ A VECES __

Detalle.

5. ¿Su hija se orina en la cama en época escolar?

SI __ NO__ A VECES __

Detalle.

6. ¿Cuánto le exige usted académicamente a su hija?

7. POCO__ MUCHO__ NADA__

Detalle.

8. ¿Su hija suele enfermarse en época de exámenes u otras actividades escolares?

SI __ NO__ A VECES__

Detalle.

9. ¿Su hija tiene padece de pesadillas en época escolar?

SI __ NO__ A VECES__

Detalle.

10. ¿Pone usted de ejemplo a otras personas para aconsejar a su hija cuando ha fracasado en algo?

SI __ NO__ A VECES__

Detalle.

11. ¿Brinda algún tipo de estímulo a su hija para que rinda en los estudios?

SI __ NO__ A VECES__

Detalle.



12. ¿Presenta su hija algún tipo de alergia?

SI __ NO__ A VECES__

Detalle.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
ACTIVIDADES																												
1. Determinación del problema	X																											
2. Planteamiento del problema		X																										
3. Descripción del problema			X																									
4. Redacción de justificación y objetivos				X																								
5. Elaboración marco histórico				X	X																							
6. Elaboración del marco teórico						X	X	X	X																			
8. Elaboración del marco conceptual										X																		
9. Elaboración de la metodología de la investigación											X	X																
10. Elaboración de instrumentos de investigación													X															
11. Validación de los instrumentos de investigación														X														
12. Administración de los instrumentos															X	X	X	X										
13. Análisis de los instrumentos de investigación																	X	X	X									
14. Elaboración de conclusiones y recomendaciones																				X								
15. Revisión del proyecto de investigación																					X	X						
16. Defensa de tesis																									X			

 No llevado a cabo
 Realizado

DATOS GENERALES DEL CENTRO ESCOLAR CATÓLICO "SANTA FAMILIA"

- Distrito: 02-08 Santa Ana.

- Código de infraestructura: 88013

- Directora: Licenciada Katya Díaz de Moran.

- Subdirector: Profesora Miriam Morales

- Asesora pedagógica: Licenciada Roxana de Flores.

- Técnico de enlace: Licenciada Roxana de Flores.

- El Centro Escolar Católico "Santa Familia" se encuentra ubicado en Final Avenida José Matías Delgado Norte. Pertenece al distrito 02-08 del municipio de Santa Ana.

ASPECTOS INFRAESTRUCTURALES

- **Código de infraestructura: 88013**
- **Hay un edificio de dos plantas que cuenta con 4 aulas en la parte de enfrente y todo el kínder de la parte trasera de este edificio que son 4 aulas esto está en la primera planta, en la segunda planta se encuentran 7 aulas en las que está el segundo y tercer ciclo, así también se encuentra la oficina de secretaría, la dirección y subdirección, a la vez se encuentra el centro de computo, la biblioteca, sala de maestros y oficina financiera.**
- **El tipo de construcción que tiene la escuela es mixta.**
- **El promedio de pupitres con el que cuenta la escuela es de 45 pupitres por aula.**
- **Se cuenta con 3 áreas de recreación.**
- **Se cuenta con 3 zonas verdes.**
- **Existe una zona deportiva.**
- **Las entradas y salidas de la escuela son 3.**

- Existe tecnología como cañón multimedia, computadoras, televisión, DVD, VH, radio.

- Existen 12 servicios sanitarios distribuidos de la siguiente manera: 9 para las alumnas cada grado tiene su servicio sanitario, otros 2 son para maestras y 1 para los maestros.

- Hay 1 cafetín.

- Cambio de ventanas solaires en cada aula.

- Ubicación de bocinas en el pasillo del aula 2, el aula 5, aula 6, aula 9 y una en el centro de cómputo.

- 8 lavamanos (ubicados afuera de los servicios sanitarios), 4 bebederos (ubicados dos en el patio de la escuela y que costa uno de ellos con 4 chorros y el otro bebedero con tres chorros, los otros dos bebederos se encuentran en las zonas verdes de la escuela uno de ellos tiene seis chorros y el otro solamente dos).

- Se cuenta con 20 botaderos de basura (fuera de las aulas de clase, unos son de plástico pero la mayoría son de aluminio) y dentro de cada aula existen 2 botaderos de basura (estos son de plástico).

- Dos bodegas (una bodega para el material didáctico de la escuela y la otra bodega para las herramientas de trabajo de los conserjes).

- Cada aula cuenta con 2 ventiladores por grado (dos ventiladores son de techo y el otro ventilador es de pared).
- Se cuenta con un equipo de sonido (ya que a través de esto la directora da recomendaciones a todo el Centro Escolar, se realizan actos y se anuncia la entrada y salida a recreo por medio de música instrumental).

- **Comité de Gestión**
- **Comité de Artística**
- **Comité Pedagógico**
- **Comité de Aseo**
- **Comité de Evaluación**
- **Comité Social**
- **Comité Pastoral**
- **Comité Deportivo**

■ **Otros docentes con diferentes especialidades.**

- **Biología**
- **Letras**