



**UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO  
CAMPUS GUANAJUATO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE LENGUAS**

**DE QUÉ MANERA AFECTA EL ESTRÉS A LOS Y LAS ESTUDIANTES DE LA  
LICENCIATURA EN LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL COMO SEGUNDA LENGUA**

**TRABAJO DE TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL  
COMO SEGUNDA LENGUA**

**PRESENTA:  
SANJUANA DEL ROCIO BARRÓN ARÉVALO**

**GUANAJUATO, GTO. NOVIEMBRE, 2021**

Directora de tesis:

Mtra. Alma Laura Montes Hernández

Lectoras de Tesis:

Dra. Mary Martha Lengeling Kimberley

Dra. María Vicenta González Argüello

Lic. Lisa Marie Conaway Arroyo

## Resumen

La salud mental es uno de los aspectos más importantes a tomar en cuenta en cualquier aspecto de la vida de las personas, y la vida estudiantil no es una excepción. En esta investigación se llevó a cabo una recolección de datos de cuatro graduadas de la carrera de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua, con la finalidad de dar respuesta a las siguientes preguntas de investigación: *¿Cómo afecta el estrés en el desarrollo de los estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como segunda lengua?, ¿Cuál es la forma en la que los estudiantes manejan el estrés? y ¿Cuáles son las implicaciones del estrés en la vida de los participantes?*

Esta investigación fue de corte cualitativo, para la recolección de datos se les pidió a las participantes llenar un cuadro narrativo, el cuál sirvió para redactar las preguntas que se les fueron presentadas a las participantes mediante un grupo focal, después de eso se hizo un análisis de cada una de las preguntas para poder dar respuesta a las incógnitas. En las conclusiones se pudo ver que el tema es más complejo de que inicialmente se había contemplado, y es que cada vez que se va a tratar con seres humanos las cosas se vuelven complicadas por la complejidad de la vida de cada persona, es así como de las respuestas se puede ver que el estrés afecta de diferentes maneras a las personas y depende mucho de su contexto propio, de esta manera lo que puede llegar a afectar a una persona no necesariamente va a afectar de la misma forma a las demás.

## Agradecimientos

Reflexionando acerca de los cinco años que pasé en la universidad, jamás me pude haber imaginado todas las lecciones que iba a aprender, tanto dentro como fuera del salón de clases.

Primero que nada, quisiera agradecerle a mis progenitores, por haberme dejado seguir mi corazón a donde sea que la vida me llevase, por dejarme ser como soy y aceptarme como tal, por apoyarme en cada decisión que tomara y sobre todo por amarme incondicionalmente y cada quién a su manera. A mi mamá Sara Arévalo López, por estar al pendiente de mí y procurar que no me hiciera falta nada, a mi papá Porfirio Barrón García, por esas pláticas de temas tan interesantes que siguen presentes en cada aspecto de mi día a día, pero sobre todo por haberme dado la libertad de elegir mi camino, por las lecciones que me enseñó durante toda mi vida y sobre todo por alentarme a soñar en grande, estoy donde estoy y soy quien soy por ustedes dos, gracias, gracias, gracias.

Y con las lecciones que me dio la vida aprendí también la importancia de la familia y de lo mucho que amo a la mía, a pesar de los pleitos y de las diferencias que pueda haber, no hubiera elegido otra, así que un agradecimiento enorme a Mary, Cecy, Olga, Fabián, Mariana, Mercedes, Maribel y Marisol por creer en mí y por apoyarme cada quién a su manera, sin ustedes no habría llegado tan lejos.

Otro tipo de familia que tenemos es la que elegimos, y no pude haber elegido un mejor grupo de personas que las que conocí a lo largo de la carrera, gracias a Ariana Ramos, Elena Damián, Daniela Salazar, Moira López, Alejandra García, Ismael Sáenz, Alex Flores, por estar ahí cuando los necesité, por darme apoyo moral, por escucharme y por tenerme paciencia, por las reuniones, por las pláticas y por muchas cosas más, espero haber sido buena amiga para ustedes también. No puedo dejar de lado las amigas que conocí gracias a estudiar coreano, gracias infinitas a Gabriela Camargo y Miriam Obezo siempre las llevaré en el órgano que bombea mi sangre. Y aunque no tengo mucho tiempo de conocer a Mary Martínez, te has convertido en una persona valiosa en mi vida, gracias por estar en ella y por todo el apoyo que me has brindado. A Rebeca Medina quien no solo considero una amiga sino una hermana, gracias por escucharme y apoyarme incondicionalmente.

Gracias a Betty Gómez, Marcos, Alberto Ramírez y Manuel Puentes por su amistad y apoyo durante todos estos años y sobre todo por los momentos difíciles, gracias por estar ahí.

Y por supuesto que no hubiera sido posible terminar la carrera sin un trabajo estable, siempre estaré infinitamente agradecida con mis jefas Esther y María Fernanda por el trabajo,

pero sobre todo por todo el apoyo que me brindaron a lo largo de toda la carrera. Y es precisamente en este trabajo donde conocí a personas muy especiales que han tenido un impacto demasiado grande en mi vida, con quienes he aprendido mis más grandes lecciones y con quién pase tanto buenos como malos momentos, gracias de todo corazón a Amada Orozco, Ulises Aguirre, Ingrid Araujo, Riobaldo Marmolejo, y Abinoam Ramírez gracias por todo. No tengo duda que sin todos y cada uno de ustedes no estaría en donde estoy ahora, gracias, gracias, gracias.

Gracias también a todas y cada una de mis profesoras durante la carrera, y a mi directora de tesis Alma Montes gracias por tenerme tanta paciencia.

Por último, me gustaría agradecerme a mí misma, por las noches de insomnio que pasé, por las duras lecciones que tuve que aprender por mi cuenta, por saber cuándo buscar ayuda, por nunca rendirme y sobre todo por creer siempre en que lo iba a lograr. You made it, little one!

Este trabajo fue logrado gracias a todas y todos ustedes, y siempre estaré infinitamente agradecida.

## INDICE

Resumen .....	IV
Agradecimientos .....	V
Índice .....	VII
<b>Capítulo I. Introducción</b> .....	2
1.1 Introducción .....	2
1.2 Motivación .....	2
1.3 Problemática y justificación del proyecto .....	3
1.4 Pregunta y objetivos de investigación .....	3
1.5 Metodología .....	4
1.6 Contexto .....	4
1.6.1 Participantes .....	5
1.7 Contenido de la tesis .....	5
1.8 Conclusión .....	5
<b>Capítulo II. Marco Teórico</b> .....	6
2.1 Introducción .....	6
2.2 Origen y definición del término estrés .....	6
2.3 Tipos de estrés .....	7
2.4 Definición del estrés laboral y académico .....	8
2.5 Síntomas del estrés .....	9
2.6 Factores que provocan el estrés .....	10
2.7 Como lidiar efectivamente con el estrés .....	11
2.8 Conclusión .....	12
<b>Capítulo III. Metodología</b> .....	13
3.1 Introducción .....	13
3.2 Paradigma de la investigación .....	13
3.3 Metodología de la investigación .....	13
3.4 Instrumento de recolección de datos .....	14
3.4.1 Marcos narrativos .....	15
3.4.2 Entrevista semiestructurada .....	15
3.5 Contexto y sitio de investigación .....	15
3.6 Perfil de los participantes .....	16
3.6.1 Descripción de los participantes .....	16
3.7 Consideraciones éticas .....	17

3.8 Instrumentos de recolección .....	17
3.8.1 Marcos Narrativos y Entrevista Semiestructurada .....	17
3.8.2. Grupo focal .....	18
3.9 Categorización de datos .....	18
3.10 Análisis de los datos obtenidos .....	18
3.11 Conclusión .....	19
<b>Capítulo IV. Análisis de datos</b> .....	<b>20</b>
4.1 Introducción .....	20
4.2 Análisis de los datos de las participantes .....	20
4.2.1 ¿Por qué escogiste esta carrera? .....	20
4.2.1.1 ¿Te sentiste presionada para encontrar una carrera?.....	21
4.2.2 ¿La razón por haber elegido esta carrera se mantuvo durante todo tu proceso educativo? .....	21
4.2.2.1 En caso de haber dudado acerca de la elección de esta carrera ¿qué te hizo decidir quedarte? .....	22
4.2.3 Durante tu periodo de estudios en la LEES ¿Hay alguna estrategia de concentración que usaste .....	23
4.2.3.1 ¿Modificaste la estrategia inicial? .....	25
4.2.4 ¿Llegaste a hacer uso del servicio de psicología brindado por la universidad? De ser así ¿Cuál fue tu experiencia? .....	26
4.2.4.1 ¿Usaste otro servicio de apoyo durante la LEES? Externo a la universidad .....	27
4.2.5 ¿De qué forma organizabas tu tiempo para realizar las tareas y trabajos durante la licenciatura? .....	28
4.2.5.1 ¿Modificaste la organización? .....	29
4.2.6 ¿Hay un semestre en particular que te parece que fue más pesado? ¿por qué?.	30
4.2.7 ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tu servicio social profesional? .....	31
4.2.7.1 ¿En qué consistió la dificultad? .....	32
4.2.8 ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tus prácticas profesionales? .....	33
4.2.8.1 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales presenciales? .....	34
4.2.8.1.2 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales en línea? .....	34

4.2.9 Si es que llegaste a tener problemas personales durante la carrera ¿hablaste de esto con algún profesor o tu tutor? .....	35
4.2.9.1 ¿Cómo abordabas la situación con tu tutor? .....	36
4.2.9.2 En caso de no haber hablado con tu tutor ¿externaste tus problemas con otras personas .....	36
4.2.10 De las clases que sientes que no te interesaban ¿cuál crees que era la razón?.....	37
4.2.10.1 Ahora que ya terminaste y estás dando clases, ¿le ves un beneficio a las clases que no te interesaban? .....	39
4.2.11 ¿Qué te desmotivó durante la carrera? .....	40
4.2.12 Si llegaste a tener insomnio durante la carrera ¿crees que te llevo a afectar en las clases? .....	41
4.2.12.1 ¿De qué manera te afectaba en las clases? .....	42
4.2.12.2 ¿De qué manera te afectaba en tu entorno personal o social? .....	43
4.2.13 ¿Cómo te preparabas mentalmente cuando tenías que hacer algo nuevo por primera vez? .....	44
4.2.13.1 ¿Esto cambió en las etapas de la carrera?.....	46
4.2.14 ¿Qué temas no te interesaban de las materias de la licenciatura? .....	46
4.2.14.1 Ahora que ya terminaste ¿por qué crees que no te interesaban? .....	47
4.2.15 ¿Qué te produjo estrés durante la carrera? .....	49
4.2.16 ¿Cómo manejaste el estrés como estudiante? .....	51
4.2.16.1 ¿Esto cambió en las etapas de la carrera? .....	53
4.2.17 En tu experiencia ¿Alguna sugerencia que pudieras brindarnos para el manejo del estrés y que les pueda servir a los futuros estudiantes de la licenciatura?.....	54
4.2.17.1 Sugerencia para los profesores en apoyo al manejo del estrés de los estudiantes.....	55
4.2.17.2 Sugerencias para la universidad .....	56
4.5 Conclusiones .....	58
<b>Capítulo V. Conclusiones</b> .....	59
5.1 Introducción .....	59
5.2 Respuesta a la pregunta de investigación .....	59
5.3 Limitaciones durante la investigación .....	65
5.4 Futuras investigaciones .....	65

5.5 Conclusión .....	65
<b>Referencias</b> .....	70
<b>Anexos</b> .....	70
Anexo 01 Marco Narrativo .....	70
Anexo 02 Preguntas para grupo focal .....	75
Anexo 03 Carta de consentimiento .....	77

## **Capítulo I. Introducción**

### **1.1 Introducción**

En este capítulo expongo la motivación para investigar el tema del estrés y cómo afecta durante la carrera universitaria, específicamente en el contexto de formación docente en la licenciatura de La Enseñanza del Español como Segunda Lengua (a la que nos referiremos con las siglas LEES en este documento) en la Universidad de Guanajuato. También presento las problemáticas y la justificación del mismo. De igual forma, explico la metodología, el porqué de su elección y el contexto en el que se desarrolla esta investigación.

### **1.2 Motivación**

Al tomar la decisión de estudiar una carrera universitaria, nadie me dijo todas las implicaciones que iba a tener, tanto positivas como negativas. Para empezar, tuve que mudarme lejos de casa, y eso implicó que mi soporte moral estuviera de alguna forma lejos de mí, en segundo lugar, como soy independiente siempre tuve que trabajar para poder seguir en la carrera y eso puso además estrés laboral en mi día a día, y para finalizar las situaciones del mundo también terminan afectándonos, aunque muchas veces no lo veamos o no lo queramos ver.

Por todo lo anterior, tuve una crisis en sexto semestre, estaba demasiado estresada tanto por cuestiones académicas, laborales y de mi vida personal. Gracias a que hablé con mi familia, amigos y algunas profesoras, pude de alguna manera lidiar con ello, y pensar en lo que tenía que hacer. Fue entonces que disminuí mi carga de materias para poder seguir avanzando, pero eso significó que me retrasara un año.

Gracias a esa experiencia, me di cuenta de lo mucho que puede llegar a afectar el estrés en nuestra formación como docentes, fue entonces que me empecé a preguntar si mis demás compañeros de la carrera estaban pasando por lo mismo o si en algún punto de la carrera les llegó a suceder y de qué forma lograron lidiar con el estrés.

### **1.3 Problemática y justificación del proyecto**

El fenómeno del estrés siempre ha estado en la vida del ser humano, como lo plantean Barrio et al. (2006) “Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación” (pp. 37 y 38). Aun así no podemos dejarlo de lado ya que puede llegar perjudicarnos, como lo mencionan Berrío y Mazo “[...] el estrés es un importante generador de diversas patologías”. (2011, p. 66). Un ejemplo de esto es la situación del COVID que nos hizo transformar nuestra vida para adaptarnos, aunque efectivamente no todos reaccionamos de la misma manera, algunos han encontrado como sacarle provecho y mientras que para las demás personas fue un poco más complicado adaptarse a este nuevo estilo de vida.

Pienso que en la mayoría de las veces se da por hecho que los estudiantes universitarios se la van a vivir estresados mientras estudian su carrera, pero no tiene que ser así, y creo que no todos consideran que hay una alternativa. Me parece que en general el tema de la salud mental es muy poco hablado, y es algo que deberíamos de tener en cuenta para poder tener una mejor calidad de vida, porque el estrés no solo afecta de forma mental, sino que puede llegar a tener consecuencias físicas.

### **1.4 Pregunta y objetivos de investigación**

Las preguntas que van a guiar la investigación son: ¿Cómo afecta el estrés en el desarrollo de los estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua?, ¿Cuál es la forma en la que los estudiantes manejan el estrés? Y ¿Cuáles son las implicaciones del estrés en la vida de los participantes?.

El objetivo es desarrollar una investigación cualitativa, apoyada en varios instrumentos de recolección para conocer cuáles son las causas del estrés en los estudiantes de LEES, así mismo se busca encontrar una posible solución a esta problemática, o bien una forma de ayudarles a enfrentarse al estrés para que así puedan tener un buen desempeño en su desarrollo profesional.

## **1.5 Metodología**

La metodología que voy a utilizar es la investigación cualitativa, se van a utilizar tanto grupos focales y marcos narrativos, puesto que “Las narrativas son el marco en el que se da significado a las experiencias, las hacen significativas y le dan sentido.” (Bochner, 2002 citado por De la Ossa & González, 2013, p. 628). Y me e pareció que esa es una forma muy efectiva de llevar a cabo esta investigación, puesto que los marcos narrativos le van a permitir a los participantes de la investigación expresarse acerca de sus experiencias que se les pidan sin insinuárseles las respuestas, y con los grupos focales se busca obtener un poco más de información a través de la interacción de los mismos participantes.

## **1.6 Contexto**

Esta investigación va a tener lugar en la ciudad de Guanajuato, esta es relativamente pequeña, en comparación con otras ciudades de estudiantes, como Ciudad de México, Querétaro, Guadalajara, etcétera. Además de que también es un destino turístico. La mayoría de los estudiantes vienen de fuera, y cada semana regresan a sus respectivas ciudades, lo que añade otro posible factor al estrés, ya que como casi todos se regresan el mismo día, por eso los camiones, y por ende la central, están abarrotados porque todos quieren llegar a casa. Al menos esto era así hasta que pasó algo que nadie de nosotros se esperaba, el COVID y con esto otro posible factor estresante, muchos de ellos ya estaban acostumbrados a estar por su cuenta y regresar a la casa de sus papás les pudo haber provocado un impacto en su estado emocional y por ende en su desempeño escolar. Para delimitar el contexto sobre el universo de estudiantes, esta investigación tiene como sujetos a cuatro estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua, de la Universidad de Guanajuato en la División de Ciencias Sociales y Humanidades.

### **1.6.1 Participantes**

Esta investigación tiene como participantes a cuatro alumnas de la octava generación de LLEES, de la División de Ciencias Sociales y Humanidades en el Departamento de Lenguas en la ciudad de Guanajuato capital. Las cuatro participantes son de género femenino, todas culminaron sus estudios en el año 2020. Las cuatro participantes completaron el currículum en los cuatro años establecidos por la institución.

### **1.7 Contenido de la tesis**

Esta investigación contiene cinco capítulos, en el Capítulo 1 , se expone la motivación para investigar el tema del estrés. También explico las problemáticas y la justificación del mismo. De igual forma, explico la metodología, y el contexto en el que se desarrolla esta investigación. En el Capítulo 2 defino el tema del estrés, desde su origen, hasta el significado en varios ámbitos. En el tercer capítulo explico mi metodología y los instrumentos a utilizar, así como el perfil de mis participantes y su relevancia para mi investigación. En el cuarto capítulo se presentan el análisis de datos obtenidos en los instrumentos de recolección. En el quinto y último capítulo se presentan las conclusiones y se da respuesta a las preguntas que guiaron la investigación.

### **1.8 Conclusión**

Este capítulo es una introducción de lo que va a ser la investigación, para así dar una idea general de los temas que en ella se tratan. En el siguiente capítulo, se mostrará la definición de términos relacionados con la investigación

## Capítulo 2. Marco Teórico

### 2.1 Introducción

En este segundo capítulo, introduzco terminología importante para la mejor comprensión del tema del estrés, va desde; el origen y definición de la palabra misma, los tipos de estrés, estrés laboral y escolar, los efectos del estrés en el ámbito académico, factores que provocan el estrés, hasta como lidiar efectivamente con el estrés. Es importante estar familiarizados con esta terminología y sus significados porque así vamos a comprender el peso del estrés y lo importante que es estar informados acerca del mismo.

### 2.2 Origen y definición del término estrés

No es nada nuevo el hecho que el estrés es malo para nuestra salud, pero sí es cierto que en últimos años ha recibido creciente atención y más en el ámbito académico, uno de los fenómenos que ha impulsado este tipo de incógnita es la tasa de suicidios de Corea del sur o Japón debido a la carga académica que se les impone, esta situación fue uno de los factores que llamaron mi atención hacia este tema y provocó en mí mucha curiosidad acerca de la relación del estrés con la presión académica. Pero antes que nada habrá que precisar el significado de la palabra “estrés” y explicar un poco acerca del origen de su definición.

[...] el término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación” (García & Zea, 2011, p.67).

Después de la publicación del libro de Seyle en 1960, se definió al estrés como: “[...] la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (citado por García & Zea, 2011 Martínez y Díaz, 2007, p. 13).

Cabe mencionar que el estrés ha estado presente en la vida del ser humano por mucho más tiempo del que pensamos, autores como Barrio et al. en el año 2006 en su artículo de *El estrés como respuesta*, dicen que: “Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación” (pp. 37 y 38). Entonces podría contar esto como un punto a favor, quizá no se trate de eliminar al estrés completamente de nuestras vidas, porque claramente está ahí para de alguna manera ayudar en nuestra supervivencia, me parece que una buena alternativa es entenderlo para así evitar que afecte negativamente nuestras vidas.

Y no solo es que ha estado presente en nuestras vidas desde prácticamente el inicio de la vida, sino que además de estar presente no solo para los seres humanos, sino que también “[...] afecta a todas las manifestaciones de vida superior de nuestro planeta, a todo el reino animal, desde la jirafa hasta el más pequeño de los insectos” (Barrio et al. 2006, p. 40). Como seres que habitamos este planeta es imposible no estar en estado de estrés porque el solo vivir representa un enfrentamiento con situaciones para las que probablemente no estamos preparados y por ende factores estresantes, el hecho de que hasta el más pequeño de los insectos se enfrente al estrés, quiere decir que el estrés es algo que simplemente es parte de la vida.

### **2.3 Tipos de estrés**

Para poder entender un poco más acerca del estrés, habrá que clasificarlo. Según los autores Barrio et al. en el año 2006 en su artículo de *El estrés como respuesta* la primera clasificación es dependiendo del tiempo que dure la respuesta fisiológica, y se divide en:

Agudo. Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración (un frenazo en el coche porque ha aparecido un animal en la carretera). Subagudo: la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor (conducir en la ciudad durante un atasco). Crónico: la respuesta es leve pero dura mucho tiempo: conducir todos los días. (Barrio et al. 2006, p. 41 y 42)

Entonces, como se puede ver con las tres clasificaciones, depende mucho del ambiente en el que se desarrolle el individuo y el tiempo que esté expuesto al mismo. Es también importante destacar que el estrés nos lleva a tener reacciones físicas, no solamente mentales y

estas son en especial importantes porque precisamente pueden ser estas las que nos lleven a desarrollar una enfermedad más grave. Esto pasa porque:

Para que el organismo sea capaz de organizar una respuesta de defensa, tendrá que dar prioridad a unos órganos en vez de otros: todo estará encaminado a un gran trabajo muscular, con una gran atención por parte del cerebro para tomar decisiones de huida o de lucha. Por esto, la respuesta premiará al corazón y al pulmón, que llevarán sangre a los músculos, al trabajo muscular de brazos y piernas y al trabajo en masa del SNC... pero se lo robarán a otros órganos. (Barrio et al. 2006, p. 43)

El ser humano es un ser muy complejo, y esto no es nada nuevo, pero no me parece que muchas veces tengamos esto en mente, si a esto le sumamos que muchas personas no se toman la salud mental con la seriedad con la que se debería, acarrea consecuencias graves.

## **2.4 Definición del estrés laboral y académico**

Pero claro que no solo me puedo limitar a definir el estrés en general, habrá que entrar también tanto al estrés laboral, porque hay alumnos que además trabajan, como al estrés escolar. En el artículo de *Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad* del 2004, Luceño et al. (citan a Cincinatti, 1999) definen al estrés laboral como:

[...] el estrés en el trabajo puede definirse como las respuestas nocivas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos, o necesidades del trabajador. El estrés en el trabajo puede conducir a una mala salud o a una lesión. (p.99)

Por lo que el estrés laboral por sí solo ya es mucho para una persona si se está en un ambiente que no es beneficioso para un individuo, peor aún si por situaciones personales no se puede salir de ese trabajo y simplemente buscarse otro, por las razones que sean tiene que aguantar ya sea una carga de trabajo fuera de sus capacidades o bien lidiar con un jefe que es abusivo o bien que no cumple con lo que le corresponde; el sueldo requerido por la ley, la prima dominical, aguinaldo, etcétera.

Si a esto le sumamos el estrés escolar, bajo el que se encuentran los alumnos durante la carrera, se puede llegar al punto donde no se está lidiando efectivamente con ninguno de los dos tipos de estrés y la persona no está en lo que se consideraría un buen estado de bienestar, que según define la OMS citada por Barona “[..] la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no como la mera ausencia de enfermedad” (1996, p. 52). Por lo que no con el simple hecho de no estar enfermos no quiere decir que tengamos un buen estado de salud, tanto física como mental.

Entonces según lo que define la OMS para estar en un buen estado de bienestar, tenemos que mantener lo físico, lo mental y lo social en armonía, muchas veces esto no es posible en el ambiente escolar, por la carga de trabajo no se puede socializar o realizar actividades físicas o bien porque se ha descuidado la parte mental. Entonces bien, ¿qué es el estrés académico? “El Estrés Académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (Barraza, 2005, p. 16). Por lo que si el estrés tiene que ver con las actividades relacionadas con la escuela, durante este periodo en la vida de los estudiantes sería prácticamente imposible deshacerse de los factores estresantes, así que lo ideal es que aprendan a lidiar con ellos efectivamente.

Pienso que por lo mismo que no estamos muy conscientes de lo que es el estrés o de los factores que lo provocan, puede que cuando llegamos a la etapa de la universidad todo se puede volver demasiado y no sepamos como lidiar con ello, si no sabemos hacerlo puede llegar a afectar en nuestra preparación para ser docentes y por ende no vamos a llegar a tener las cualidades que deberíamos tener una vez terminada la carrera.

## **2.5 Síntomas del estrés**

Una vez que ya sabemos acerca de la importancia de estar alertas del estrés, es indispensable saber identificar sus síntomas, porque así vamos a poder lidiar con él, los síntomas pueden ser: “Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etcétera. Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etcétera. Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera” (Barraza, 2006, p. 118). Por supuesto que muchos de estos síntomas pueden estar o no ligados con el estrés, pero precisamente

durante esta etapa escolar es indispensable prestarle atención tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente, para así poder saber si es que estamos lidiando con el estrés o con algo más.

Entonces una vez que los identifiquemos podemos actuar para poder regresar a nuestro estado de bienestar. Aunque hasta ahora se escuche como que el estrés es de las peores cosas que podrían pasar, hay que también agradecerle de cierta manera, de una forma u otra nos ayuda a actuar en ciertas situaciones de nuestra vida diaria y que a lo mejor sin el estrés no hubiéramos sido capaces de realizarlas, como por ejemplo una tarea que tiene una fecha límite, un evento en el trabajo que tiene que salir muy bien o un viaje en el que te tienes que asegurar que llevas todo lo necesario.

Normalmente la idea del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno suele ser asociada a la figura de un cavernícola corriendo para salvarse de un tigre dientes de sable; esta idea, aún presente en algunos textos, conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que regularmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona, sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más improbable que el hombre común se enfrenta de manera regular a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales. (Barraza, 2006, p. 119)

Como nos dice Barraza en el párrafo anterior, de alguna manera estrés ha estado presente en la vida del ser humano para ayudarlo a su supervivencia, y si bien ya no nos enfrentamos con la vida salvaje como se plantea en el texto, sí nos enfrentamos a situaciones que pueden perjudicarnos o que, aunque no sean una amenaza de vida o muerte para la persona, se puede llegar a sentir así y es eso lo que nos lleva a sentir el estrés.

## **2.6 Factores que provocan el estrés**

Además de los síntomas, también es indispensable saber acerca de los factores que pueden provocar el estrés, esta parte es un poco más complicada desde mi punto de vista, ya que estamos hablando de seres humanos, y me parece que somos unas de las criaturas más complejas que pueden existir, según Barona (1996):

Los factores psicológicos (cognitivos, emocionales, motivacionales, etc.) producto de la historia de cada persona en un contexto cultural, socioeconómico y político influyen tanto en el proceso de enfermar como en la prevención de trastornos, así como en el mantenimiento del nivel óptimo de salud (p. 52).

Entonces uno de los principales factores para el estado óptimo de la salud en el psicológico, difiere dependiendo de cada persona y su contexto e historia entonces también es posible que lo que le provoca estrés a ciertas personas para otras no lo es.

## **2.7 Como lidiar efectivamente con el estrés**

Es cierto que “[...] el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” (Martínez y Díaz, 2007, como se citó en García & Zea, 2011, p.14). Entonces, ¿por qué estamos tratando de evitarlo cuando claramente es imposible hacerlo?, hay autores como el Dr. Jonathan Gallagher que aseguran que es inevitable para la vida del ser humano y por lo tanto lo que podemos hacer es aprender a lidiar con él.

No es tanto una cuestión de eliminar el estrés de nuestra vida—seguramente un imposible—sino de crear formas de manejar aquellas cosas que causan estrés. Los sucesos negativos nos impactan, pero no tienen que controlarnos. Podemos encontrar mejores formas de responder a los factores estresantes, los cuales, aunque pueden causar una respuesta emocional, ¡pueden manejarse mejor con el cerebro!” (Gallagher, 2011, párr. 14)

Esto me parece la respuesta más acertada, puesto que es poco probable que vivamos una vida funcional sin estrés por el estilo de vida que los tiempos actuales nos dictan vivir. Al respecto de los tiempos actuales no podemos dejar de lado la pandemia a nivel mundial que nos ha obligado no solo a adaptar nuestras rutinas y demás, sino que nos ha forzado a estar en confinamiento.

El hecho de que los número de personas con alto nivel de estrés, ansiedad u otras reacciones psicológicas haya aumentado no es sorprendente puesto que como lo mencionan Bustamante y otros (2020) citando a -Scholten, y otros (2020):

En el mundo moderno, uno de los principales insumos que utilizamos para construir la realidad es la información provista por los diversos canales de noticias, que nos permiten recibir las novedades y comprender lo que sucede en nuestra ciudad, en nuestro país, en el continente y en el mundo. (Bustamante y otros, 2020, p. 5)

Por ende, es normal que muchas personas hayan tenido esa reacción ante la situación, ya que tanto las noticias como la mayoría de la información que está disponible en internet está relacionada con la situación del COVID.

Continuando con la parte de combatir esta problemática Bustamante y otros, (2020) citan a Flórez (2020) quien dice que:

Si bien es cierto que no podemos “borrar” a la incertidumbre propia de tiempos como los que estamos viviendo, sí que podemos controlar nuestra respuesta al estrés. Además de una alimentación saludable, actividad física moderada y sueño suficiente hay otras medidas que pueden resultar de utilidad como la meditación y los ejercicios de respiración. (Bustamante y otros, 2020, p. 176).

Una propuesta de Sewell (2011) para empezar a combatir al estrés, es la inteligencia emocional, nos dice que: “La inteligencia emocional ayuda a los individuos a tratar con los factores estresantes del ambiente mediante la comprensión de sus emociones y las de los demás” (p. 5). Esto es un aspecto muy importante a desarrollar como seres humanos, ya que es una de las herramientas que además de ayudarnos a lidiar con nuestras propias emociones, nos ayuda a desarrollarnos de una mejor manera con las personas con las que lleguemos a tener contacto.

## **2.8 Conclusión**

El estrés es parte indispensable de la vida del ser humano, como lo vimos al inicio de este capítulo, está en nosotros como un mecanismo que nos ayuda a enfrentarnos a los retos que nos presenta la vida y sobre todo para poder adaptarnos a nuestro entorno, en estos tiempos ayuda bastante ya que nuestro mundo está en un estado constante de cambios.

En el siguiente capítulo, explicaré la metodología, instrumentos de recolección y participantes en la investigación

## **Capítulo 3. Metodología**

### **3.1 Introducción**

En este capítulo voy a hablar acerca de mi decisión para utilizar el paradigma cualitativo, así como la metodología de la que me voy a apoyar para esta investigación. Mencionaré mis razones para elegir la metodología etnográfica. Adentrándome más en la recolección de datos, hablo acerca de la herramienta que va a ayudar a hacerlo, así como también acerca del perfil de los participantes y del contexto para la investigación. Es importante tener en cuenta la ética de la investigación, la cual será especificada en este capítulo. En la última parte, se aborda acerca de la forma en la que se analizarán los datos obtenidos.

### **3.2 Paradigma de la investigación**

Para esta investigación me parece que el tema del estrés es algo que se tiene que analizar con profundidad para poder ver sus diferentes lados para poder empezar a entenderlo. Por una parte, el paradigma cualitativo me va a ayudar a analizar la información obtenida, ya que “[...] produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Castaño & Quecedo, 2002, p. 7). Como lo que importa en esta investigación es la conducta de las personas, este tipo de paradigma apoya el objetivo planteado en la investigación. Y precisamente por eso elegí la investigación cualitativa, porque al tratar con la información de personas, este tipo de investigación es más útil a la hora de examinar los datos obtenidos de ellas y por supuesto algo que no se puede obtener de otro tipo de investigaciones, tal es el comportamiento.

### **3.3 Metodología de la investigación**

En cuanto al método de investigación decidí utilizar el método etnográfico, ya que es “[...] el estudio directo de personas o grupos durante un cierto período, utilizando la observación participante o las entrevistas para conocer su comportamiento social” (Giddens citado por Murillo & Martínez, 2010, p. 4). Me pareció que este es el método más adecuado para mi investigación, lo que me interesa es precisamente el comportamiento de cierto grupo, en este caso los estudiantes de LEES, en cuestiones del periodo, sería el tiempo que dura la carrera y el comportamiento sería específicamente el comportamiento que denote rasgos del estrés, y

para eso me voy a apoyar de autores que hablen de ello. Además de esto, con el método etnográfico “Se invita al investigador a no dejarse guiar por, y a abstenerse de, concepciones y teorías sobre su campo de interés [...]” (Vasco, 2007, p. 2). Así pues, usando este método el investigador se dedica a realizar un análisis de los datos basándose primero en los datos obtenidos de los participantes y a no verse influenciado primero por la información ya existente de lo que sea que se esté investigando.

### **3.4 Instrumento de recolección de datos**

Elegí utilizar los marcos narrativos (Anexo 01), dado que “[...] si estamos contruidos a través de historias o somos contadores de historias por naturaleza o, quizá ambas cosas, seguramente la narrativa debería ser una parte importante de las ciencias sociales” (Andrews, Sclater, Rustin, Squire y Treacher, 2000, citado por De la Ossa & González, 2013, p. 622). Además de los marcos narrativos se completó la recolección de datos mediante una entrevista semiestructurada la cual de aplicó en un grupo focal.

Los marcos narrativos son herramientas tipo entrevista que le permiten a los participantes responder un poco más abiertamente acerca de lo que se les está preguntando, están en forma de marcos y arriba de cada uno de ellos se pone la información que tienen que completar los participantes con su propia experiencia.

La entrevista semiestructurada (Anexo 02) es “[...] un proceso comunicativo, en el cual se obtiene información de una persona, la cual se encuentra contenida en su biografía, entendiéndose por biografía el conjunto de las representaciones asociadas a los acontecimientos vividos por el entrevistado” (Alonso 1999, pp. 225-226 citado por de Toscano,2009, p. 48). Basicamente la entrevista semiestructurada funciona para obtener información específica y relevante para la investigación.

El grupo focal es “[...] una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador.” (Bonilla-Jimenez, & Escobar, 2017, p. 52). Se eligió el grupo focal para llevar a cabo la entrevista semiestructurada mediante el grupo focal ya que muchas veces las experiencias de las demás participantes pueden ayudar a proporcionar más información ya que pueden hacer que se recuerde un evento que no se tenía contemplado.

### **3.4.1 Marcos narrativos**

Para la elaboración de los marcos narrativos que deberían completar los participantes de esta investigación, se tomó en cuenta la información basándose en el artículo *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico* de Arturo Barraza Macías (2006) donde menciona las diferentes manifestaciones de los síntomas del estrés. Los marcos narrativos les fueron enviados a las participantes y se les dio un periodo de dos semanas para que los respondieran y posteriormente los entregaran a la encargada de la investigación.

### **3.4.2 Entrevista semiestructurada**

Las preguntas de la entrevista se realizaron basándose en las respuestas de las participantes de los marcos narrativos, así como también de mi propia experiencia durante la carrera, al final fueron diecisiete preguntas, algunas de ellas con sus preguntas para poder profundizar un poco en las respuestas.

La entrevista la llevé a cabo mediante un grupo focal, fue en la plataforma de Teams, se dividió en dos sesiones, puesto que las preguntas eran muchas y el tiempo que tenían algunas de las participantes era un poco limitado, entonces la primer sesión fue de una hora con un minuto y una semana después se realizó la segunda parte, la cual tuvo una duración de una hora, cuarenta minutos con cincuenta y cuatro segundos.

### **3.5 Contexto y sitio de investigación**

Esta investigación va a ser llevada a cabo con 4 estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua, impartida en el departamento de lenguas de la Universidad de Guanajuato. Los participantes deben tener como característica principal que hayan completado o estén inscritos en el último semestre del proceso formativo de la Licenciatura.

### **3.6 Perfil de los participantes**

La característica principal de los participantes en esta investigación fue que estuvieran cursando el último semestre o bien hubieran completado el programa educativo de la Licenciatura en la Enseñanza de Español como Segunda Lengua, dado que la investigación se centrara específicamente en este grupo de estudiantes pertenecientes al universo completo que abarca la Universidad de Guanajuato. Para salvaguardar la identidad de los participantes, sus nombres fueron sustituidos por seudónimos, así como cada uno firmó una carta de consentimiento informado sobre la investigación (Anexo 03).

#### **3.6.1 Descripción de los participantes**

Para esta investigación participaron cuatro mujeres, todas provenientes del estado de Guanajuato, con un rango de edad de 21 a 24 años. Las cuales van a recibir los nombres de: Ackerman, Reiner, Hans y Jaeger. Las participantes nos ayudan a entrar en contexto para así poder extraer la información necesaria y poder analizar los datos.

Todos los participantes tienen edades que fluctúan entre los 22 y 25 años, las ciudades de procedencia corresponden al estado de Guanajuato, todos los participantes son del sexo femenino. La participante Ackerman culminó su proceso educativo en los cuatro años correspondientes, a pesar de que entró dudando a la carrera siempre tuvo un buen desempeño y terminó con uno de los promedios más altos de su generación. La participante Reiner también culminó su proceso educativo en cuatro años, aunque varias veces quiso desertar, menciona que después de las prácticas le tomó gusto a la carrera, pero actualmente no está haciendo nada relacionado con la misma. De la misma forma la participante Jaeger culminó sus estudios en los cuatro años establecidos, aunque ella no tenía un motivo muy claro para querer estudiar la licenciatura, menciona que siempre quiso algo relacionado con idiomas. Por último, pero no menos importante, la participante Hans al igual que la participante Jaeger entró a la carrera porque quería algo relacionado con idiomas, fue en las prácticas donde se dio cuenta que quería ser maestra, y al igual que las demás participantes culminó su proceso educativo en los cuatro años correspondientes.

### **3.7 Consideraciones éticas**

Para la recolección de datos se considera primordial la ética, esta se define como:

La reflexión de los actos, antes, durante o después; la ética es un tipo de conocimiento humano que en todos los campos de la existencia se debe orientar hacia la acción, mediante: metas intermedias, hábitos, valores, carácter, prudencia y decisiones coherentes con el pensar sin lesionar al congénere. (Boff, 2003, p. 2)

Respecto a las respuestas de los participantes, hubo confidencialidad, anonimidad y se manejó el uso de seudónimos para ocultar la identidad de los participantes. Además, se creó una carta de consentimiento que autorizó la participación de ellos, haciéndoles saber que sus contestaciones no serán publicadas, ni divulgadas sin otro fin más que el trabajo de investigación.

### **3.8 Instrumentos de recolección**

Para la investigación presentada, se utilizaron tanto los marcos narrativos como el grupo focal,. Para el fin que nos ocupa, es importante mencionar la forma en como ambos instrumentos se articulan para generar los datos de análisis.

#### **3.8.1. Marcos Narrativos y entrevista semiestructurada**

El instrumento de los marcos narrativos se aplicó a las cuatro participantes de forma asincrónica, cada participante recibió el marco y lo llenó con el tiempo límite de una semana, una vez cumplido ese periodo con los marcos narrativos recibidos de cada participante, su aplicación permitió conocer el contexto de los participantes en relación al objetivo de la investigación. Una vez aplicado y analizado el instrumento, permitió establecer las preguntas a realizarse dentro del grupo focal, las cuales se encuentran para su consulta en el Anexo B.

La entrevista semiestructurada, consta de 17 preguntas, que al momento de aplicarse en el grupo focal y en función de ahondar en la información solicitada, varias de las preguntas necesitaron precisar la información agregando sub preguntas, como fue el caso de las

preguntas 1, 2, 4, 5, 10, 11, 13, 14 y 16, que se adiciona una pregunta extra dentro del mismo tema, por otro lado las preguntas 3, 8, 9 y 17, requirieron de dos sub preguntas adicionales.

Ambos instrumentos permiten lograr el objetivo de la investigación y establecer las categorías para su análisis.

### **3.8.2 Grupo focal**

El grupo focal se realizó en dos sesiones, por el número de preguntas la primera se extendió más del tiempo pactado para la sesión, se agendó una segunda reunión y con esa se concluyó el grupo focal. Una de las dificultades que surgieron en el grupo focal, fue que para la segunda sesión una de las participantes no contó con acceso a internet al iniciar, se unió posteriormente, por lo que contestó sola algunas preguntas una vez que todas las demás ya las habían terminado.

### **3.9 Categorización de datos**

Para la categorización de los datos se tomaron en cuenta las respuestas obtenidas de los marcos narrativos, el cual fue el primer instrumento aplicado a las participantes.

Una vez analizados los datos de los marcos narrativos se establecieron una serie de preguntas, las cuales guiarían al grupo focal, siendo estas preguntas tomadas como categorías y se presentan a continuación. En el apartado que comienzan a continuación, el lector podrá encontrar la forma en cómo se definen desde la elección de carrera, la motivación inicial de los participantes en el proceso de aprendizaje y si se sostiene o cambia, así como las estrategias establecidas durante el proceso formativo, abordando de manera específica problemas que crean estrés y la forma de sobrellevarlo, para finalmente concluir con recomendaciones de los participantes. Se tomaron en cuenta aspectos personales y aspectos relacionados con la carrera.

### **3.10 Análisis de los datos obtenidos**

Para el análisis de los datos, se abordarán los obtenidos de la entrevista semiestructurada aplicada al grupo focal, en el entendido que para la elaboración de la entrevista se tomó como

referencia las aportaciones hechas por los participantes en los marcos narrativos. Las grabaciones del grupo focal, en sus dos registros, fueron transcritos en su totalidad para luego seleccionar por preguntas las aportaciones relevantes de las participantes, así como analizar cada pregunta, encontrando coincidencias y discrepancias entre lo aportado. Una vez que se tuvo la información del grupo focal se analizaron las respuestas de las participantes, prestando especial atención a las que estaban directamente relacionadas con temas del estrés, los cuales se obtuvieron utilizando diversas fuentes de información. Más específicamente, se analizaron en comparación con dichas fuentes y después entre cada una de las participantes para así poder hacer un contraste. Los datos que se extrajeron del grupo focal se analizan de manera exhaustiva por parte del investigador, presentando una triangulación de análisis, donde se toma en cuenta tanto lo aportado por los participantes, así como las aportaciones del investigador y las fuentes consultadas.

### **3.11 Conclusión**

La información recabada en este apartado hace referencia a la metodología que ayudará a la investigación, así como los instrumentos utilizados y la descripción de los participantes. En el siguiente capítulo abordaremos la información obtenida y su análisis.

## **Capítulo 4. Análisis de los Datos**

### **4.1 Introducción**

En el presente capítulo se muestran los datos obtenidos en las herramientas de recolección, detalladas en el apartado 3.4 Instrumento de recolección de datos del Capítulo 3 Metodología, así como el análisis. Para comenzar con este capítulo, se establecerá de manera general los dos instrumentos de recolección, para dar pie a las categorías de los datos

### **4.2 Análisis de los datos de las participantes**

A continuación, se encuentran las preguntas abordadas con el grupo focal, resultado de los marcos narrativos. Para el abordaje de cada una, se contará con una introducción al tema para establecer el marco de la pregunta, seguido de las aportaciones de los participantes, así como de la interpretación del investigador y en su caso de la literatura al respecto.

#### **4.2.1 ¿Por qué escogiste esta carrera?**

Para iniciar la discusión en el grupo focal, derivado de los marcos narrativos, se aborda la pregunta de la razón de elección de la carrera de la Licenciatura en la carrera de LEES, lo que permite establecer desde el punto de vista de los participantes las razones que los llevaron a elegir el programa educativo para su formación profesional.

De las respuestas a la pregunta planteada en el grupo focal, las participantes externaron haber tenido motivos diferentes para la elección de la Licenciatura, tres de ellas argumentan la influencia de factores externos, siendo estos desde motivos personales hasta presión social, tal como lo manifiestan: Ackerman “sentí que no tenía otra opción”, “situación personal” y Reiner “socialmente tienes que entrar a estudiar algo para que te vaya bien”.

Por otra parte, dos de las participantes exponían su deseo de estudiar algo relacionado con idiomas para su formación, aunque una de ellas tenía a esta licenciatura como segunda opción: Jaeger “desde muy joven que quería estudiar algo relativo a los idiomas, elegí como segunda opción la universidad, me pareció convincente pero me gustó porque aparte de comunicación intercultural y todas estas materias más relativamente relacionadas con los

campos más amplios de la lingüística que son la sociolingüística, la psicolingüística, entonces por eso la elegí”, Hans “fue una decisión que yo tomé pero digamos que no era exactamente lo que yo quería, yo quería algo relacionado con idiomas”. Para ellas tuvo mucha influencia las materias del programa, ya que éstas les llamaron la atención y ese fue el factor determinante para que eligieran la carrera ya que las dos querían algo relacionado con idiomas.

Para el tema de la investigación, es relevante conocer cuál fue la razón de la elección, saber si este factor será un detonante para la permanencia o factor de estrés.

#### **4.2.1.1 ¿Te sentiste presionada para encontrar una carrera?**

Esta pregunta se consideró dentro del grupo focal para ampliar la información de la pregunta 4.2.1, saber si entraron por presión y no porque les llamara la atención la carrera, si este fuera el caso puede ser que no vayan a tener la suficiente motivación para lidiar con el estrés. Si la respuesta a la pregunta principal consistía en que simplemente no había otra cosa, se les pedía ampliar precisamente esta información, no así con quién tenía clara la elección de la carrera. Fue necesario preguntarles a dos de las participantes, la participante Hans respondió que no se había sentido presionada mientras que la participante Reiner respondió que sí porque “socialmente tienes que entrar a estudiar algo para que te vaya bien”, entonces para ella afectó en gran parte la presión social.

La presión social es un factor presente en la elección de la carrera, “Dudar sobre la correcta elección de carrera es muy común en jóvenes mexicanos; elegir de acuerdo a la oferta laboral o la tradición familiar hacen que tres de cada 10 personas declaren haber equivocado de profesión” (Bumeran, citado por el Economista, 2016, p. 1). Para solventar esta situación se establecen test vocacionales durante el tránsito por la Escuela del Nivel Medio Superior, pero no influyen en la elección, siendo el factor predominante la situación familiar y social.

#### **4.2.2 ¿La razón por haber elegido esta carrera se mantuvo durante todo tu proceso educativo?**

Una vez obtenidas las respuestas contempladas a la pregunta del apartado 4.4.1, fue necesario ahondar en la razón de su elección, en cuanto al programa educativo, para saber si fue un factor decisivo a lo largo del programa. Lo anterior se contempla en el sentido que nos

menciona Segovia (2016) "La motivación es fuerza interna o externa que dota de intensidad y dirección sobre la conducta de un individuo para la consecución de un objetivo o meta" (p. 9). En el caso de las participantes su objetivo era completar el programa académico, por lo que el impulso inicial considerado en la respuesta del apartado 4.4.1., debía ahondar si persistió durante todo el proceso educativo (cuatro años).

Aunque para las cuatro participantes el dar clases estaba como de segunda opción, una vez que empezaron a dar las prácticas empezaron a disfrutar de la docencia, una de las áreas terminales del programa.

En lo relacionado a esta pregunta las participantes aportan: Ackerman "después de hacer las prácticas en los mensuales y ahora que tengo algunos estudiantes particulares como que le estoy empezando a agarrar ya el gusto", la participante Reiner dice algo similar. Por otra parte, la participante Jaeger, quien en un inicio estaba más inclinada por la parte de la traducción dice "en los últimos semestres que fue cuando ya dimos prácticas totalmente cambié la perspectiva y creo que ahora es equiparable o sea quisiera dar clases y traducir". Por último, la participante Hans dice "conforme fue avanzando la carrera quizá no hasta las prácticas, fue antes, pero también las prácticas reforzaron muchísimo en ese sentido el que yo quisiera dedicarme a la docencia". una oracion

Para las cuatro participantes el dar clases estaba como de segunda opción, una vez que empezaron a dar las prácticas empezaron a disfrutar de la docencia, en este sentido las participantes tienen una motivación adicional a la mostrada al iniciar la carrera, o en todo caso las que no la tenían la encontraron en las prácticas.

La motivación cambia a lo largo de la carrera, lo que inicialmente motiva puede perder sentido o bien incrementar, conocer otras opciones de interés relacionadas con la carrera pueden ayudar al estudiante a que le dé otro sentido a la carrera y así aumentar su motivación.

#### ***4.2.2.1 En caso de haber dudado acerca de la elección de esta carrera ¿qué te hizo decidir quedarte?***

Esta pregunta, como ya se mencionó antes, la motivación juega gran parte en el proceso educativo, entonces es importante tener en cuenta si en caso de haber entrado a la carrera sin

mucha motivación, quizá los participantes encontraron alguna en el desarrollo de la vida académica.

Solamente la participante Jaeger no pensó en salirse de la carrera. Ackerman nos dice que “ya cuando empecé a dar las prácticas y que vi como en práctica todo el conocimiento teórico que tenía, y empecé a darme cuenta que había partes que me gustaban mucho justamente como la estructura del idioma, la parte de psicolingüística y sociolingüística, entonces pues ahí vi una oportunidad, tal vez de seguir especializándome más a profundidad en estos campos, y ya fue cuando se me quitó esa idea de querer abandonar”. Entonces, para ella las materias y las prácticas jugaron un papel muy importante para su motivación.

La participante Hans no consideraba la deserción del programa, sino que no pensaba dedicarse a la docencia, tal como no menciona “ver a otros profesores a quienes nos daban clases a nosotros”, cuando tuvieron las clases de observación pudieron observar a profesores que les daban clases de LEES dando clases de español para extranjeros, fue ahí donde Hans se vio más motivada por la docencia, eso junto con las prácticas.

Por otro lado, para Reiner fue diferente, ya que ella dice que “todos los semestre yo me quería salir de la carrera, no me salía porque no sabía qué quería hacer”, el hecho de que no sabía qué iba a hacer si se salía la hizo quedarse, sin embargo “empecé a dar clases y le agarré el gusto”, entonces hasta que comenzó con las clases fue que disfrutó de ser docente.

Como podemos ver las respuestas de las tres participantes, fue hasta que comenzaron a dar clases en las prácticas, que les empezó a gustar realmente la docencia y con eso le tomaron gusto a la carrera, si bien la participante Hans no pensó en salirse de la licenciatura, no había considerado exactamente dedicarse a la docencia pero después de las prácticas se dio cuenta que efectivamente, le gustaba dar clases.

#### **4.2.3 Durante tu periodo de estudios en la LEES ¿Hay alguna estrategia de concentración que usaste?**

Según Macías (2006) en su artículo *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*, el estrés: “[...] se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas): Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse

las uñas, temblores, etcétera. Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración [...]” (p. 118). De esta forma, la dificultad para concentrarse puede tener que ver con el estrés o con los contenidos de las clases, como vamos a ver con las respuestas de las participantes.

Este fue justamente el caso para la participante Ackerman, quien dice “que yo estuviera concentrada dependía mucho de la clase, clases que se me hacían muy interesantes, no importaba lo que pasaba en el ambiente porque podía enfocarme en lo que estaba estudiando”, en su caso dependía completamente del contenido de la clase y no tenía que ver con el estrés.

Similarmente, la participante Reiner comenta “para mí era bien fácil desconcentrarme, si la clase no me interesaba, me era muy fácil dejar de poner atención, podía ponerme a dibujar o a pensar en otras cosas”, para ella también influía mucho el contenido de la clase, y menciona que no había una estrategia de concentración sino que “era como un compromiso mío de que si perdí como un segundo de atención ya no iba a poder continuar”, aunque le costaba trabajo poner atención en algunas clases, y no tenía alguna estrategia de concentración en específico, lo veía por la parte de un compromiso personal y de alguna manera se forzaba a poner atención, así que en su caso tampoco tenía que ver con el estrés, sino con el contenido de la clase.

La participante Hans también menciona algo similar “cuando algo me interesa, es algo que mantiene tu atención naturalmente”, agregando a esto, mencionó a una profesora en particular “la profesora por su manera de hablar, tienen algo que en clase mantienen tu atención fácilmente” y añade que piensa que es porque “es parte como de la gracia que tienen los profesores para mantener tu atención”, entonces para ella además de que le tienen que interesar el contenido, también influye si el profesor puede mantener la atención de los alumnos, en este caso no mencionó que la materia no le interesara pero sí dijo que le ayudó a concentrarse la forma en que daba la clase la profesora.

La última participante, Jaeger, mencionó varios factores, uno de ellos fue la hora de las clases “a las 7 de la mañana por mucho que quiera no me puedo concentrar y no funciona, mis horas óptimas para poner atención es a partir de las 9, de las 9 a las 2 de la tarde”, para Jaeger las horas en las que se impartían las clases eran importantes, si las clases eran muy temprano tenía problemas de concentración. Otro de los factores que menciona Jaeger es el de la

alimentación “depende de qué tan bien alimentada esté voy a rendir mejor”, para ella el rendimiento estaba también ligado con la calidad de la ingesta de alimentos.

El último factor que menciona Jaeger es también la actuación del docente y el contenido de las clases “depende mucho de los temas, de la voz del profesor, de la fluidez del discurso, porque hay veces que cuando ya dijimos 3 veces lo mismo, pues ya me cansé y ya me perdí otra vez”, entonces si para ella la actuación del docente no era la adecuada le costaba más trabajo prestar atención. Jaeger fue la única que mencionó algunas de las estrategias que le ayudaban a la concentración, las cuales son: “dentro del salón de clases comía nueces durante las clases para poder concentrarme mejor, fuera de las clases siempre intento quitarme todos los distractores posibles, irme a un lugar donde no esté mi cama cerca, como las bibliotecas o las cafeterías”. Como podemos ver con Jaeger, hay varios factores que le impiden poder poner atención efectivamente durante sus clases, además de lo que ya habían mencionado las otras tres participantes, el contenido de las clases, ella menciona el factor de las horas a las que comienzan, puesto que son muy temprano argumenta que su cerebro no está a su óptimo funcionamiento a las 7 de la mañana.

Sería ideal poder comenzar clases en un horario más funcional, de 9 a 2, como lo menciona Jaeger, porque varias de las materias empiezan a las 7 y esto puede ser un factor que afecte negativamente la concentración de los alumnos. Sin embargo, sabemos que no es posible, en el caso de la división donde se encuentra la Licenciatura en la Enseñanza de Español como Segunda Lengua, puede que no se cuenten con suficientes salones, además de eso, varias de nuestras profesoras tienen deberes administrativos y no pueden dar clase más tarde.

Me parece que si no podemos hacer un cambio en las cosas que pueden afectar nuestra concentración, como los horarios, es bueno tener una estrategia que nos ayude para poder lidiar con ello.

#### **4.2.3.1 ¿Modificaste la estrategia inicial?**

Se eligió esta pregunta porque es importante saber si el estudiante es consciente de los problemas de concentración y de ser así, si buscó formas de mejorarlo.

La única participante en responder esta pregunta fue Jaeger, solo ella mencionó tener alguna estrategia, ella menciona que “al inicio no tenía, en general soy una persona que pierde fácil la atención si no es un tema de mi interés” pero “cuando se trata de clases me esfuerzo a grados muy altos, incluso tomo notas”, entonces aunque en un inicio no contaba con una estrategia, viéndose en la necesidad, se tuvo que esforzar más para poder mantener la concentración y menciona que el tomar notas le ayuda porque “si estoy involucrada pues no importa que sea el peor tema del mundo mientras esté involucrada en él puedo con eso”.

Mientras las demás participantes le atribuyeron la dificultad de la concentración al contenido de las clases y no buscaron una estrategia, Jaeger decidió buscar una que le funcionara, aunque el contenido de las clases no fuera lo suficientemente interesante para ella, aún podía poner atención y de esa forma obtener un conocimiento.

#### **4.2.4 ¿Llegaste a hacer uso del servicio de psicología brindado por la universidad?**

##### **De ser así ¿Cuál fue tu experiencia?**

El autor Macías (2006) afirma que “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico [...]” (p. 126), entonces al ser un proceso psicológico, cuando nos enfrentamos al estrés, se debería buscar la ayuda de un profesional de esta área, la Universidad de Guanajuato ofrece este tipo de servicios para los estudiantes, podría ser esta la primera opción que contemple alguien que esté pasando por este tipo de dificultad. Precisamente por esto, fue que se decidió elegir esta pregunta para el grupo focal.

Solamente las participantes Ackerman y Jaeger buscaron el servicio de psicología por parte de la universidad, sin embargo, ninguna de las dos quedaron satisfechas con su experiencia. Las participantes Reiner y Hans mencionan que nunca usaron el servicio, pero Hans menciona que “Sí llegué a pensar que lo necesitaba, pero nunca lo busqué”.

La participante Ackerman explica la razón de su inconformidad con los servicios “porque los psicólogos que atendían en el área, que te ofrecía la universidad, eran también practicantes”, sumándole a esto, opina que “no sentí como que realmente me aportara mucho, te daban una cita, no me acuerdo si cada mes o cada tres semanas, entonces realmente no era algo con lo que tú pudieras trabajar”, entonces el solicitar el apoyo del área de psicología no le ayudó mucho.

Por su parte, Jaeger argumenta “lo que no me gustó fue la continuidad de las citas, yo tres veces de hecho lo intente, el problema era que te dan una cita en febrero y la siguiente es a finales de marzo y la siguiente es hasta que se les da la gana”, entonces ella buscó ayuda no una ni dos veces, sino tres, pero ninguna de esas veces pudo tener la ayuda que buscaba por falta de disponibilidad de los psicólogos, explica que la primera vez que dejó de ir fue porque “tuve mi primera sesión de valoración y luego la segunda de mi primera terapia y la tercera fue terapia en grupo, nadie me avisó y yo llegué y me dijeron, hoy es terapia en grupo y eso no tiene nada que ver conmigo, a mí no me gustan las terapias en grupo”, agrega que “sí entiendo que es por la demanda de estudiantes pero también por la falta de organización, porque en caso del psicólogo que yo iba era el del edificio central, el de edificio central también estaba en DCEA (División de Ciencias Económico Administrativas), entonces cómo por qué un psicólogo se iba a hacer cargo de dos áreas tan grandes”, como lo menciona ella, debería de haber una mejor organización en esta área, al ser un servicio muy importante para el desarrollo de los estudiantes es responsabilidad de la Universidad brindar ese servicio de la mejor manera posible.

El hecho de que la Universidad cuente con servicios de psicología no asegura que estos vayan a atender las necesidades de los alumnos, pero definitivamente se podrían mejorar para poder brindarles una ayuda real.

#### ***4.2.4.1 ¿Usaste otro servicio de apoyo durante la LEES? Externo a la universidad***

En referencia a las aportaciones de las participantes en las respuestas proporcionadas a la pregunta del apartado 4.4.4, el cual se centraba solamente en los apoyos otorgados por partes de la Universidad de Guanajuato, en cuanto al servicio de psicología, considerar si alguna de las participantes recurrió a un servicio privado, en el entendido que este tipo de servicio no es exclusivo de las instituciones de educación.

La única participante que menciona haber buscado un servicio de psicología fuera de la Universidad fue Ackerman, y explica “decidí mejor optar por un psicólogo particular donde pudiera trabajar lo que necesitaba”. Por otro lado, Jaeger menciona que buscó un tipo de apoyo pero fue con “yoga, (y) meditación, pero psicólogo no.” Entonces Jaeger ya no volvió a buscar ayuda psicológica. En cuanto a las otras dos participantes, tampoco buscaron apoyo externo.

Es muy interesante ver los casos de las participantes, preguntarse si es que Jaeger decidió no buscar un psicólogo, después de la mala experiencia que tuvo con el psicólogo de la escuela, o de si Hans en realidad necesitaba ese apoyo, no lo busco por motivos personales, pero definitivamente la atención psicológica es muy importante en la formación de futuros profesionistas.

#### **4.2.5 ¿De qué forma organizabas tu tiempo para realizar las tareas y trabajos durante la licenciatura?**

La organización es un factor indispensable para poder realizar nuestras tareas a tiempo, sin ella podemos perder de vista la prioridad que le tenemos que dar a los proyectos a entregar. Precisamente por eso, la organización es indispensable en nuestra rutina como estudiantes, si la que tenemos es efectiva para nosotros, nos va a ahorrar mucho estrés por estar haciendo las tareas justo antes de entregarlas. Y claro que la organización va a depender mucho de cada uno de nosotros, no todos contamos con el mismo tiempo.

En esta pregunta solamente Ackerman menciona que desde el inicio hizo una rutina y la siguió durante toda la carrera, explica que su rutina era “cuando llegaba a mí casa yo tenía ciertas horas que le dedicaba a los trabajos”, siendo así, ella fue la única que desde un inicio tenía una organización en cuanto al tiempo, que pasaba haciendo tareas y trabajos.

La participante Reiner menciona que “ soy muy mal organizada, cuando yo quiero ser mal organizada, cuando teníamos como tareas chiquitas o así me quedaba después de la escuela o entre clases las hacía ahí mismo en el salón, priorizaba mucho la escuela entonces casi todo mi tiempo se lo dedicaba a la escuela y mis noches también”, se puede notar que aunque no tuviera una rutina fija consciente, sí le dedicaba mucho tiempo a la realización de las actividades académicas.

La participante Hans explica “soy muy mala organizándome, pero es porque yo quiero, me acoplo a la rutina que tengo, en la mañana siempre procuro hacer todo lo que concierne a trabajo o escuela y prefiero tener la tarde libre”, si bien ella no tenía una rutina, sí tenía un tiempo para realizar lo relacionado con la escuela.

Por último, la participante Jaeger menciona que tiene horas “trabajo de noche mejor”, y ambientes, “no trabajo en casa, en un lugar fuera, como la biblioteca o una cafetería o la misma escuela, y ya agarraba ritmo en ese lugar”, en los que le es más fácil trabajar pero no menciona tener una rutina en específico.

En pocas palabras, solamente Ackerman tenía una rutina desde el inicio, las demás participantes solo mencionan haberle dedicado cierto tiempo a hacer tareas, pero sin una rutina en específico. Y claro que tampoco hay que dejar de lado el hecho de que cada una de ellas contaban con tiempos diferentes para sus actividades, entonces se acomodaban dependiendo del tiempo disponible.

#### **4.2.5.1 ¿Modificaste la organización?**

Se tomó en cuenta esta pregunta, porque es importante saber si el estudiante estaba consciente de si tenía o no una organización y de ser así, de sí era capaz de identificar si le estaba funcionando o si debía cambiarla.

Únicamente la participante Ackerman menciona que su rutina fue la misma desde el inicio de la carrera.

La participante Reiner menciona que sí cambió su rutina pero “era cuando yo quería”, explica que “toda la tesis la escribí de noche, porque en las tardes no me gustaba trabajar porque mis papás salían o mis hermanas iban a algún lado y yo quería ir, entonces salía y yo iba con ellos y en las noches me ponía a trabajar”, aquí entra el factor social, aunque sabía que tenía que hacer la tesis no quería perderse de esa interacción con su familia, sacrificando así sus noches para completar la tesis.

La participante Hans dice que “al inicio era más fácil para mí, porque creo que la carga de trabajo no era tanta, fue aumentando y haciéndose más rudimentario conforme fuimos avanzando y esa exigencia de parte de la escuela me hizo modificar mis hábitos, me adapto a lo que esté imponiendo o exigiendo la escuela”, en el caso de esta participante, hubo un cambio debido a que la carga de trabajo no era la misma que al inicio.

Similarmente, la participante Jaeger menciona que “sí lo modifiqué no conscientemente”, explica que no me podía dar un ejemplo pero que dice “forzosamente la tuve que haber modificado porque los primeros semestres fueron mucho más ligeros que los últimos”.

De las respuestas de las participantes podemos observar que aunque solo Ackerman tenía una rutina y así la mantuvo, las demás se tuvieron que acoplar a los horarios de la escuela, aun sin tener una organización específica, por ejemplo Hans, quién solo cambió hábitos. Reiner cambió su rutina, pero no para tener mejor organización, sino para poder tener tiempo durante el día para la interacción con su familia.

#### **4.2.6 ¿Hay un semestre en particular que te parece que fue más pesado? ¿por qué?**

Es cierto que muchas veces durante nuestro proceso educativo, puede llegar a afectarnos la carga de trabajo o no, precisamente por eso se hizo esta pregunta; para identificar si es que hubo un semestre en específico que las participantes pensarán que fue más pesado, y porqué, o bien que ningún semestre fue más pesado.

Ackerman sostiene que “en séptimo porque ahí fue cuando empecé a hacer tanto el servicio profesional como las prácticas profesionales al mismo tiempo, entonces por esa parte era complicado hacer las tareas de las clases normales, aunado a esto otro y también se me hizo muy tedioso porque ya no tenía materias que me motivaran tanto, también lo de la tesis porque algo que a mí no me gustó tanto es que en una materia si tú no necesitabas hacer la tesis la tuviera que escribir, entonces era como tiempo perdido como cosas que no me gustaban”. Aunque para Ackerman el séptimo haya sido el más pesado, siguió al octavo por lo de la tesis, ella no necesitaba la tesis, pero por la materia la tuvo que hacer.

Para Reiner igual fueron esos dos semestres “séptimo y octavo, porque era tener clases, dar clases, escribir la tesis, estudiar, creo que ir a observar también a nuestros compañeros”. Fue el mismo caso para Hans, los semestres “séptimo y octavo” fueron más pesados por razones similares a las de las otras dos participantes “en el último año las clases me parecieron más pesadas, eran clases más extensas en cuanto a tiempo, la carga de trabajo que tenía era en cuanto a planear clases y esas cosas, pero sí estar en clase para mí era muy pesado”. Hans menciona el hecho de que “no sentía que estuviera absorbiendo información útil

o nueva” lo que hizo que sintiera el semestre más pesado. Finalmente, la participante Jaeger explica “tomé nueve materias en cuarto semestre, entonces recuerdo que tuve mucha presión en ese tiempo”.

Solamente una de las participantes menciona un semestre diferente a las otras tres, y en su caso fue porque tomó más materias de las que tuvo que haber tomado, las otras tres hablan acerca del último año, en esos semestres ya empezaban sus prácticas y por ende además de las clases de la carrera ellas también tenían que estar dando clases, además estaban realizando su tesis y debido a eso fue más pesado para ellas tres.

Como podemos ver de las respuestas de las participantes, sí hubo semestres que estuvieron más pesados pero era una carga de trabajo necesaria, dado que en los últimos semestres es cuando se tienen que hacer las prácticas, y además de eso la tesis es parte del cierre. Entonces en cuanto a eso no pienso que haya mucho que agregar, pero puede que sí ayude saber que son cosas que tenemos que hacer eventualmente y tal vez así van a ser menos pesadas.

#### **4.2.7 ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tu servicio social profesional?**

Muchas veces el tener que buscar un lugar para hacer el servicio social puede ser estresante, porque puede que no lo encontremos con facilidad, y si además de eso le agregamos el factor tiempo, lo va a hacer aún más estresante. Se eligió esta pregunta para identificar si es que los estudiantes se enfrentaron a un factor estresante fuera de las clases en sí. En esta pregunta, ninguna de las cuatro participantes tuvo ningún problema para conseguir en dónde hacer sus servicios sociales profesionales, solo una de ellas tuvo dificultades, pero a la hora de registrarlo en el sistema.

A la participante Ackerman la buscaron para que fuera parte de una investigación, entonces ella no lo tuvo que buscar, cuenta que “[...] me contactó un profesor que estaba realizando una investigación en ese momento y me pidió que lo apoyara, así fue como las hice entonces no tuve que buscar yo hacer el servicio”.

La participante Reiner explica que “Yo hice mi servicio profesional con Mercedes, yo no lo busqué ni nada, llevaba a los estudiantes a museos, o a la presa o a diferentes lugares, pero teníamos que hacer una investigación, todas las horas que yo use ayudándole a ella, ella los pasó a servicio profesional y así, entonces fue muy fácil conseguir mi servicio profesional.” Lo que comenzó solo ayudando a esta profesora terminó siendo sus horas del servicio social profesional.

De manera similar, la participante Hans comenta que “fue algo que no busqué, recibimos una oferta para trabajar en un taller de conversación el cual era libre, no te iba a contar como horas para absolutamente nada, ya después de haberlo iniciado nos dijeron que se había aprobado como parte de las opciones que teníamos para completar nuestro servicio, ahí fue donde culminé mis horas”, ella también comenzó con su proyecto sin pensar que le iba a contar para el Servicio Social Profesional, pero una vez que ya lo habían comenzado, les aprobaron que las horas que trabajaran ahí se destinaran a su servicio social profesional.

La participante Jaeger menciona “tuve problemas para registrarlo, fuera de eso creo que siempre tuve opciones para hacerlo.” Al igual que las otras tres participantes Jaeger tampoco tuvo problemas para encontrar en dónde hacer su servicio social profesional, ella fue la única en mencionar que tuvo problemas con el sistema de registro.

Las cuatro participantes coincidieron en que no tuvieron ninguna dificultad en cuanto a encontrar dónde realizar su servicio social profesional, todas mencionan no haber tenido que buscarlo o tener varias opciones para realizarlo. Por lo cual se puede concluir que el buscar un lugar para realizar sus prácticas no fue un factor que ayudó a aumentar o crear el estrés durante su proceso educativo.

#### **4.2.7.1 ¿En qué consistió la dificultad?**

Se eligió esta pregunta ya que si las estudiantes respondían afirmativamente a la pregunta del apartado 4.2.7, era importante que elaboraran en la dificultad que habían tenido.

De las cuatro participantes solamente una mencionó que tuvo dificultad con el servicio, pero no precisamente con dónde hacerlo, sino que con el sistema donde se tiene que registrar,

únicamente explica que “no me dejaba registrarlo por alguna extraña razón.” Al final lo pude resolver, pero hasta “noviembre del año pasado (2020)”.

Por lo cual tuvo un periodo de estrés, aún después de haber encontrado un lugar para hacerlo, y aunque lo pudo resolver al final, sí es algo que se le dificultó.

#### **4.2.8 ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tus prácticas profesionales?**

Similarmente a la pregunta del apartado 4.2.7, el encontrar un lugar dónde hacer las prácticas puede ser un factor que propicie el estrés, y por supuesto que con las prácticas entran otros factores como: puede que ser a la primera vez que tengamos a un grupo, temor a no poder manejarlo, que a los estudiantes no les gusten las actividades, que no estén aprendiendo, etcétera. Pero inicialmente es poder encontrar un lugar que nos permita realizar nuestras prácticas. Y al igual que en el apartado 4.2.7, se eligió esta pregunta para identificar si es que los estudiantes se enfrentaron a un factor estresante fuera de las clases en sí.

Al igual que en la anterior, ninguna de las cuatro participantes tuvo problemas para encontrar en dónde hacer sus prácticas. Sin embargo, como se atravesó la pandemia solamente una de ellas las pudo terminar y las otras tres las tuvieron que completar haciendo otras actividades.

La participante Ackerman menciona “tampoco se me dificultó como conseguir los mensuales, se canceló por la situación de la pandemia, cuando vimos que esto ya iba a ser permanente la profesora que se encargaba de supervisar que lleváramos nuestras horas, nos dio opciones de ver como diferentes webinarios y hacer reportes en lugar de hacer prácticas”.

La participante Reiner explica “a mí me los ofrecieron, ahí mismo en la universidad, me dijeron, *te gustaría dar clases y que empezaran a contar como tus prácticas*”, en su caso también comenzó con los mensuales e igual que Ackerman tuvo que terminar sus horas con webinarios y reportes.

Para la participante Hans fue el mismo caso “fue ahí mismo en la escuela y fue también porque hubo contacto con otros profesores”, entonces ella también comenzó dando clases en

la Universidad pero ella sí alcanzó a terminar antes de que comenzara lo de la pandemia, “el último mes de clases que di fue en febrero”, concluyendo así sus horas sin ningún problema.

La participante Jaeger explica “empecé a dar mi primer mensual en agosto, di otro en septiembre y en octubre no, hasta noviembre y luego otra vez en febrero, con esos mensuales completé, sí también cierta cantidad de horas al final me faltaban como cincuenta o sesenta, de igual manera las rellené con webinars, reportes y trabajo extra”. Ella también comenzó con las prácticas, pero como las otras dos participantes las tuvo que complementar con trabajo extra.

Ninguna de las cuatro participantes tuvo alguna dificultad para encontrar un lugar para hacer sus prácticas. En cuanto a completar las horas, solamente una de ellas las terminó antes de la pandemia, las demás las completaron con webinars y reportes.

La situación con el COVID afectó las actividades académicas, tanto los profesores como los estudiantes nos tuvimos que adaptar a los cambios, las escuelas cerraron y toda la situación era nueva, no había un protocolo establecido para adaptarnos al cambio repentino ni otra forma de completar las horas, por esa razón no hubo otra opción para las participantes en cuanto a la forma de terminar sus horas de práctica, más que con las actividades previamente mencionadas.

#### ***4.2.8.1 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales presenciales?***

Puesto que esta pregunta se había pensado inicialmente para tener un contraste de las clases presenciales y las de en línea, no se les hizo a las participantes, porque ninguna de ellas tuvo clases en línea.

#### ***4.2.8.1.2 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales en línea?***

Similarmente a la pregunta del apartado anterior, esta pregunta se contempló para poder hacer un contraste de las clases presenciales y las de en línea, ninguna de ellas tuvo que hacer prácticas en línea, porque no había un protocolo establecido y porque se les dieron otras opciones, no hubo la necesidad de realizar esta pregunta.

#### **4.2.9 Si es que llegaste a tener problemas personales durante la carrera ¿hablaste de esto con algún profesor o tu tutor?**

Como lo menciona el autor Rorelló (2008) en su artículo *El placer de ser escuchado* menciona “Ser escuchado es un acto de liberación, pero también de catarsis” (p. 15). Precisamente por eso se eligió esta pregunta, a veces con el simple hecho de sentirse escuchados es suficiente para liberar tensión, al hablarlo con profesores o tutores se les puede dar un consejo para sobrellevar la situación en la que puede que se hayan encontrado las participantes.

La participante Ackerman explica “Yo sí, cuando tuve una situación con mi hermano, por ser mi tutora, me inspiró la confianza para yo contarle ese problema personal”, como podemos ver en este caso pudo haber un acercamiento dado que la participante tenía una relación con la profesora, a la que se acercó al ser también su tutora y además de esto que le daba la confianza de hacerlo.

Por otro lado, la participante Reiner menciona que “con la única maestra que hablaba, pero no porque tuviera problemas era con María y Juana”, ella tenía un acercamiento con dos profesoras, pero no hablaba con ellas de sus problemas.

La participante Hans explica que “no se me viene a la mente que haya tenido un problema muy fuerte y que haya hablado con alguien, pero en general con quien más tuve comunicación, fue con quien fue mi tutora al inicio de la carrera, con ella es con quien más tuve más comunicación en cuanto cosas más personales.” Con esta participante una vez más vemos el patrón de la tutora, y si bien no menciona problemas graves, sí menciona que con ella hablaba de cosas más personales.

En cambio, para la participante Jaeger las cosas fueron diferentes, ya que el de ella fue otro tipo de problema, Jaeger explica “sí llegué a tener, sobre todo de salud, tuve que hablar con todos los profesores a cargo del semestre”, en su caso fueron problemas físicos y tuvo que hablar con los profesores para hacerles saber de su situación, no menciona nada más al respecto.

Solamente dos de las participantes se acercaron a sus tutores o profesores por problemas personales, en el caso de una de ellas su tutora se dio cuenta y la otra tuvo un problema de salud, entonces habló con todos los maestros para informarles de su situación.

Cuando somos estudiantes muchas veces nos podemos llegar a sentirnos sobrecargados, y los profesores nos pueden llegar a hacer sentir escuchados y comprendidos, pero como lo menciona Ackerman, a veces nos tienen que hacer sentir esa confianza para poder acercarnos a ellos y ya una vez que lo hacemos, nos pueden hacer sentir mejor, o bien darnos un consejo para afrontar la situación en la que nos encontremos.

#### ***4.2.9.1 ¿Cómo abordabas la situación con tu tutor?***

Muchas veces nuestros profesores no nos hacen sentir la confianza de acercarnos a ellos, y si tenemos un problema del cuál queremos hablar, la persona que pensamos que nos puede ayudar o tener la disposición para hacerlo es precisamente nuestro tutor o tutora.

De las cuatro participantes solamente hubo una que menciona que hubo un acercamiento con su tutora por un problema, la participante Ackerman explica que “ella como que notó que de pronto andaba como un poco dispersa y a ella fue por ejemplo a la que le conté de esa situación”, en su caso no fue ella la que se acercó a su tutora, sino que su tutora notó que algo andaba mal y le preguntó acerca de ello.

En el caso de Ackerman, ni siquiera hubo la necesidad de que ella se acercara a su tutora, sino que ella notó que algo andaba mal y le preguntó directamente. Eso depende de cada tutor, porque hay algunos que están menos involucrados con sus tutorados y únicamente hablan con ellos cuando se les solicita, pero sin duda pueden ser un gran apoyo para los estudiantes durante el desarrollo de la carrera.

#### ***4.2.9.2 En caso de no haber hablado con tu tutor ¿externaste tus problemas con otras personas?***

A veces cuando tenemos problemas queremos hablarlo con alguien más cercano o bien con personas fuera del entorno escolar, por eso se eligió esta pregunta, para saber si el estudiante prefirió externar sus problemas con amigos u otra persona.

Solamente la participante Reiner menciona que cuando tenía problemas se acercaba “con mis compañeros”, o bien “con un maestro de inglés, con él hablaba todo”, “Te inspira mucha confianza y te platica y te escucha”, en su caso decidió platicar con sus compañeros y con un maestro de inglés porque le inspiraba confianza. Sin duda

[...] todos valoramos, intuitivamente, a la persona que sabe escuchar, la buscamos, deseamos sentarnos a su lado, estar con ella, porque todos, desde lo más profundo, necesitamos ser escuchados, especialmente cuando nos hallamos en situaciones límite y hemos perdido el control sobre nuestra propia vida. (Roselló, 2008, p. 15)

En su caso, aunque al parecer prefería hablar con sus compañeros, sí hubo un maestro que le inspiró confianza para hablar de sus problemas, aunque cabe mencionar que no era profesor de la carrera, sino de idiomas.

#### **4.2.10 De las clases que sientes que no te interesaban ¿cuál crees que era la razón?**

Las clases de la carrera nos pueden llegar a parecer aburridas o sin relevancia para nuestra formación, pero puede que no nos interesen por motivos personales y que no tengan nada que ver con el contenido de la materia en sí, se escogió esta pregunta para poder identificar las razones por las cuales las participantes no encontraban las clases interesantes.

Para la participante Ackerman dependía más que solo el contenido de la materia, ella explica “En mi caso siento que sí dependió mucho del maestro más que del contenido de la materia”, después se extiende un poco a explicar más de algunas de las clases, por ejemplo: “en el caso de historia siento que sí estaba planteada para ser como nosotros la necesitábamos para la carrera pero el maestro, no tenía experiencia en la enseñanza de lenguas, siento como que él no sabía cómo transmitirnos cómo enseñar historia para que un estudiante aprendiera la lengua, y tampoco supo cómo dividir su clase porque realmente nunca entendí realmente qué hicimos ahí, cuando tuvimos metodología de la investigación y también otra que era análisis de la práctica docente donde nos teníamos que observar entre nosotros, para mí fue muy, cansadas estas dos materias, la de análisis porque yo sentía que eso ya lo habíamos hecho antes, siento que como que hay materias que de pronto las estiran mucho, que tal vez no es necesario que vuelvas a ver lo mismo e incluso con actividades muy parecidas, maestros que

de pronto no tenían muy claro cómo abordar sus clases”. También menciona un poco acerca del tipo de actividades que se pedían en una clase “hubo una profesora que al final nos pidió reunir todas nuestras planeaciones y las planeaciones tenían que ser exactamente de una manera, yo creo que eso no lo puedes controlar tanto así tan cuadrado porque como maestros todos somos diferentes metodologías, y cosas que nos funcionan en lo personal”, para cerrar afirma que “en mi caso sí influyó mucho el cómo eran los maestros.”.

Para la participante Reiner explica “la clase de medios me gustaba, más bien la clase en algunas cosas no me parecía muy interesante, no era por la maestra porque la maestra era muy buena, pero la clase en sí yo creo que no me interesaba de qué me va a servir esto para la licenciatura”, en su caso la materia fue Medios educativos porque no le veía una utilidad con relación a la carrera. Así como la participante Ackerman, Reiner también menciona la clase de Historia, “una optativa que tuvimos en los últimos semestres, de historia, que era que te iban a enseñar a cómo dar clases de historia y a nosotros nos querían dar la clase de historia, yo necesito saber cómo darla”, con ella podemos ver que la respuesta es muy similar a la de Ackerman, se esperaba que la materia estuviera más ligada a la carrera y ese objetivo no se cumplió.

Para la participante Hans igual que para la participante Ackerman, dependía de los profesores “en ocasiones sí hubo clases que no disfruté, la razón fueron los profesores no voy a mentir”, en cuanto a eso no menciona nada más, otra materia que menciona es “todo lo que llevamos sobre la tesis, al menos para mí sí fue un poquito como tedioso” ,y una vez más se menciona Medios educativos “ahorita todavía uso cosas que aprendí en medios pero siento que se desperdiciaba mucho tiempo”, en cuanto a esta materia Hans únicamente menciona que sentía que perdía tiempo pero no que la materia en sí no le gustaba.

Para la participante Jaeger las clases dependían más de un interés personal, explica que cuando no le interesaban era cuando “el tema definitivamente no era de ningún interés para mí o eran temas repetidos” y agrega “cuando se repetía, era cuando más cansado me parecía”.

En esta pregunta, hubo dos tipos de respuesta, a dos participantes les parecía que tenía mucho que ver con el profesor que impartía la materia o bien el contenido de la misma, de las que mencionaron el contenido dijeron que o el contenido era aburrido o era repetido. En cuanto a las que mencionaron al profesor o profesora de la materia, dijeron que o no estaba

preparado para la materia que estaba impartiendo, o bien que la participante sentía que la profesora no estaba abordando el contenido de la materia de forma efectiva.

Como se puede notar de las respuestas de las participantes, sí tenía que ver mucho con el contenido de la materia o bien con el profesor que la impartía, en ninguno de los casos fue por algún motivo personal.

#### ***4.2.10.1 Ahora que ya terminaste y estás dando clases, ¿le ves un beneficio a las clases que no te interesaban?***

Cuando estamos tomando una clase y creemos que el profesor no la está dando como debería, o pensamos que el contenido es aburrido, puede que no le pongamos la atención debida o que no nos esforcemos, pero una vez que terminamos la carrera, puede que el contenido de esa materia si fuera relevante después de todo. Para esta pregunta las cuatro participantes coincidieron que, si bien hubo clases que no les interesaban, al final piensan que aprendieron algo de una u otra forma.

La participante Ackerman explica “Sí y no, lo que me aportó fueron ideas que yo pude ver de mis propios compañeros, que es por ejemplo la parte más rescatable de la materia”, entonces ella aunque no haya sido directamente de la maestra o de los contenidos de la clase en sí, terminó aprendiendo de las ideas de sus propios compañeros. La participante Reiner únicamente afirma que “yo creo que todo nos sirvió después.” La participante Hans explica “específicamente en cuanto a medios sí creo que aprendí cosas que todavía uso y que puedo seguir usando, pero de las demás sí siento que hay muchas cosas que no fueron necesarias”.

Aunque la participante Jaeger no mencionó ninguna materia, explica que le encontró beneficios a “la clase de medios educativos, este tipo de herramientas facilitan un buen el trabajo del profesor cuando se trata de que uses una plataforma, ahí les puedes colgar presentaciones, o hacer grupos de debate”.

Aunque las cuatro participantes dijeron que hubo materias que no fueron de su interés por una u otra razón, las cuatro coincidieron en que al final les sirvieron de alguna forma. Cuando estamos en una clase que no disfrutamos puede que no prestemos la atención debida, pero aún así, con la información que hayamos recibido de esa clase, nos puede ser de mucha ayuda en nuestra práctica como docentes.

#### 4.2.11 ¿Qué te desmotivó durante la carrera?

Como lo menciona Martínez (2016) "La motivación es fuerza interna o externa que dota de intensidad y dirección sobre la conducta de un individuo para la consecución de un objetivo o meta" (p. 9). Por lo que a falta de la misma, no se tendría la misma fuerza interna para cumplir objetivos. Precisamente por eso se incluyó esta pregunta, para conocer el factor o factores que pudieron haber producido desmotivación a las participantes durante el desarrollo de sus estudios.

La participante Ackerman explica "yo ya entré como dudando si esa era realmente la carrera que yo quería y hubo una maestra que un día hizo un muy mal comentario, que le dijo a algún compañero que si nosotros habíamos entrado a esta licenciatura por querer ganar o tener una retribución económica significativa que no, entonces como que de ahí dije, ay no qué estoy haciendo aquí, ya después cambió mi percepción, creo que eso depende de cada quién pero en ese momento eso contribuyó a la desmotivación que yo ya traía." Ackerman únicamente menciona este incidente, pero sí le afectó al grado de querer desertar porque aumentó su desmotivación.

Reiner que también entró dudando a la carrera, explica "motivación yo no tuve hasta que empecé a ganar dinero en las prácticas, me desmotivaba yo creo que constantemente porque yo esperaba a lo mejor más de mí y yo misma a veces como que hacía menos a la carrera, sí me gustó la carrera porque aprendí mucho, igual que Ackerman cuando dijeron eso pues te desmotiva (refiriéndose a lo que mencionó Ackerman en el párrafo anterior), parte de mi desmotivación fue esa también" Con ella se pueden ver dos tipos de desmotivación, una intrínseca que fue lo que ella esperaba de sí misma y de su percepción de la carrera, y por otra parte la desmotivación extrínseca que viene del comentario que hizo la profesora.

Por su parte, la participante Hans menciona que "hubo desmotivación en cuanto a las clases, pero no en cuanto a la profesión, más bien esas materias que yo sentía pesadas en cuanto a trabajo y que también en el tiempo no sentía que aprovechaba, eso fue lo que me desmotivó en cuanto al trayecto de la carrera", entonces ella no se desmotivó en ningún momento como para salirse de la carrera, pero sí tuvo periodos de desmotivación por algunas de las clases.

Jaeger menciona un elemento que ninguna de las demás participantes mencionó “clases a las siete de la mañana me desmotivan horrible”, y explica que “Me desmotivan porque sé que no voy a poder sacar la calificación tan alta”, entonces con ella se puede ver un aspecto un poco más personal, que es el horario preferente de las clases.

Dos de las participantes mencionaron que parte de lo que las llegó a desmotivar fueron las materias, ya sea porque fueran pesadas, porque sentían que no se aprovechaba el tiempo, o por la hora en la que se impartían. Las otras dos participantes entraron dudando a la carrera y hubo un incidente que las desmotivó, un comentario de una maestra, eventualmente lo pudieron dejar pasar, pero en ese momento fue algo que las desmotivó al grado de que una de ellas pensó en si realmente quería seguir en la carrera.

Definitivamente las acciones y las palabras de los docentes tienen más peso del que podemos llegar a pensar, sobre todo en el factor de la motivación, si el ambiente en su salón de clases no es el adecuado, pueden llegar a afectar al aprendizaje del alumno.

#### **4.2.12 Si llegaste a tener insomnio durante la carrera ¿crees que te llegó a afectar en las clases?**

Como lo mencionan los autores Sierra, Jiménez-Navarro, y Martín-Ortiz (2002) en su artículo *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño* “La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida” (p. 36). No solo es necesario para tener una buena salud, que siempre es importante tenerla en cuenta, sino que como lo menciona Macías (2006) en su artículo *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico* el insomnio puede ser un indicio de estrés, que “[...] se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas): Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etcétera” (p. 118).

La participante Ackerman afirma “Yo no sufrí de insomnio en mi vida personal, en general tengo muy malos hábitos para dormir, pero no son causados por la carrera”, en su caso ya tenía malos hábitos de sueño, sin embargo, afirma que no tuvieron nada que ver con la carrera.

En cambio, para la participante Reiner sí tuvo un impacto “trabajaba en las noches más que en los días y a lo mejor eso sí afectaba un poco porque siempre que me desvelaba, era como días que no tuviéramos clase al día siguiente en la que me pudiera despertar tarde, sí me hacía mucho daño tener insomnio y no dormir y priorizar la escuela antes que mi misma, entonces sí me hacía mucho daño”.

La participante Hans afirma “si tuve insomnio no fue grave o no fue por un periodo largo de tiempo, creo que estaba acostumbrada como a mi rutina, entonces no, no creo que me afectara realmente”. En su caso tampoco menciona que haya tenido alguna relación con la carrera. En el caso de la participante Jaeger afirma que sí tuvo insomnio y que le llegó a afectar ya que “sí porque yo soy una persona que necesita dormir sus ocho, nueve horas y cuando no lo hago no rindo igual”.

Al parecer ninguna de las cuatro participantes tiene buenos hábitos del sueño y solamente a una de ellas le llegó a afectar el insomnio tanto en su vida académica tanto como en su vida personal. Una de ellas menciona que aunque se desvelara haciendo la tarea en días en los que no se tenía que levantar temprano al día siguiente, sentía que le afectaba en cuanto a su familia, por despertarse tarde no iba con ellos cuando salían. Otra de las participantes mencionó que sí tuvo problemas con el insomnio y que le afectaba tanto en las clases como en su vida personal, por recuperar las horas de sueño perdidas y en ese día no le es posible realizar ninguna actividad.

Sin duda, nuestro ciclo de sueño es algo que debemos tener mucho en cuenta, sobre todo cuando somos estudiantes, puede llegar a afectarnos negativamente en diversas áreas de nuestra vida.

#### **4.2.12.1 ¿De qué manera te afectaba en las clases?**

Cuando estamos lidiando con el insomnio, nos puede llegar a afectar en nuestras actividades académicas o no, depende mucho de la organización de cada persona, puede que le diera prioridad a sus actividades académicas sobre su vida personal, y así solo les afectaría en una área de su vida, pero también puede que se salga de control al punto de que afecta a todas las áreas de sus vidas.

Para esta pregunta únicamente una de las participantes menciona que le llegó a afectar en sus clases. Jaeger explica “la concentración, el ánimo, las ganas como de ir a la escuela”. Las demás participantes que afirmaron haber sufrido de insomnio no mencionaron que les haya llegado a afectar en sus clases.

Me parece que el insomnio te puede llegar a afectar dependiendo también de tus tiempos libres, porque si tienes tiempo después de clases de tomar una siesta y recuperarse tal vez no te afecte tanto en lo académico, pero en caso de que no tengas tiempo, vas a tener que esperar hasta la noche para intentar dormir, y de no ser el caso al día siguiente te puedes despertar o no a clase, y así consecutivamente. O como en el caso de Jaeger, que el insomnio fue más allá de solo no dejar dormir y que tuviera que recuperar esas horas de sueño durante el día, sino que sí le afectaba en la concentración y la motivación.

#### **4.2.12.2 ¿De qué manera te afectaba en tu entorno personal o social?**

En su artículo *Apoyo social, estrés y salud* el autor Almagiá (2004) citando a Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles y Glaser, (2002) explica que “El apoyo social ha mostrado tener influencia en diversos aspectos relacionados con los procesos de salud y enfermedad; entre ellos, la forma de afrontar el estrés [...]” (p. 238). Por lo que si se pierde esta interacción social, tendríamos menos apoyo para afrontar el estrés. Y esa fue precisamente la razón de la elección de esta pregunta, para ahondar un poco más en la vida de las participantes en cuanto a cómo les afectaba el insomnio en sus relaciones sociales.

En esta pregunta solo dos de las participantes mencionan que el insomnio les afectó en el ámbito social. Reiner explica que “a lo mejor afectaba porque obviamente me despertaba más tarde con mi familia y si ellos salían en la mañana yo ya no iba con ellos”, para ella fue más que nada el tiempo que ya no pasaba con su familia por despertarse tarde. Similarmente, la participante Jaeger afirma que cuando sufría de insomnio “es probable que me duerma todo un día, y no haga nada todo ese día porque estoy dormida, ni hago lo que debo de estar haciendo, ni me doy tiempo para disfrutar ni nada”, al igual que la participante Reiner, al recuperar las horas de sueño perdidas no hacía nada más. Entonces estas dos participantes se vieron afectadas por el insomnio en la parte social en el sentido de que se perdían de cosas por tener que recuperar las horas de sueño perdidas.

En el mismo artículo, *Apoyo social, estrés y salud*, el autor Almagiá (2004) citando a Martín, Sánchez y Sierra (2003) menciona que:

El apoyo social cumple muchas funciones diferentes, las cuales podrían agruparse en tres tipos principales: una función emocional, relacionada con aspectos como el confort, el cuidado y la intimidad; una función informativa, que involucra recibir consejo y orientación, y una función instrumental, que implica la disponibilidad de ayuda directa en forma de servicios o recursos (p. 238).

Con lo anterior podemos concluir que, al privarse de la interacción humana, los participantes no solo están perdiendo esa interacción humana tan necesaria, sino que probablemente se van a tener que estar enfrentando a sus situaciones estresantes por sí solas, ya que la mayoría de ellas no vive con sus papás.

#### **4.2.13 ¿Cómo te preparabas mentalmente cuando tenías que hacer algo nuevo por primera vez?**

El autor Cavazos (2013) en su artículo *La actitud mental en la zona de confort* “[...] tu misma vida se encargará de llevarte a lugares donde te sientes incómoda, insegura, fuera de control” (p. 56). Y me parece que es algo bueno para tener en cuenta, muchos de nosotros no tenemos experiencia docente antes de entrar a la carrera, por lo que cuando empezamos las prácticas puede ser un reto un tanto desafiante, y así es precisamente como nos podemos sentir al inicio de nuestra profesión, puesto que son situaciones a las que no nos hemos enfrentado antes. Precisamente por eso es importante conocer si es que las participantes tienen algo que las ayuden al momento de enfrentarse a estos retos, porque de no ser así puede provocarles estrés.

La participante Ackerman menciona “sabía que no tenía otra opción, solo trataba de decirme a mí misma que debía hacerlo”, también nos da un ejemplo de una situación cuando se tuvo que enfrentar a hacer algo nuevo, la cual fue “una parte donde yo sentí mucha inseguridad fue cuando iba a dar las prácticas, porque yo tenía ya un poquitito de experiencia dando a estudiantes particulares pero solo era uno, lo que hice ahí fue acercarme a mis compañeros que a lo mejor empezaron a dar las prácticas antes y que ya tenían esa

experiencia, les empezaba a preguntar, tú cómo manejas esto o cómo das este tema, cosas así como para irme yo mentalizando y escuchaba sus experiencias, eso ya me daba a mí una idea de ok, si estoy en esta situación tal vez puedo hacer esto, tal vez no deba hacer esto”, podemos ver que Ackerman lo que hizo fue acercarse con personas que tenían experiencia en la situación a la que ella se iba a enfrentar y eso le dio herramientas para poder afrontarla.

Para la participante Reiner, la manera en la que se preparaba para hacer algo nuevo era “casi diciéndome él que no arriesga no gana”, y explica una de las situaciones que fue “la primera vez que yo di clases, yo me daba porras, me echaba ánimos a mi misma y en general creo que es así”, entonces para Reiner tenía preparación mental.

Similarmente, para la participante Hans tenía que ver más con esa preparación mental, primero menciona que “No tengo como tal una preparación o una rutina como para yo decir así me preparo”, pero que su proceso mental es “si es algo que creo que me gusta o que me va a gustar, sí tengo toda la actitud de sí puedo y voy a hacerlo, por lo regular no tengo problemas porque aparte esa actitud me ayuda y trato simplemente como de pensar como que debo de estar tranquila y que no debo de sobrecargarme, de sobre estresarme, pensarlo demasiado, porque eso pues me puede afectar, entonces intento como no pensar en ello previo a cuando siento que algo no me va a gustar entonces lo único que pienso antes es; bueno qué es lo peor que puede pasar”.

La participante Jager también menciona “no tengo como un ritual en específico pero depende de que sea, si se trata de que tuve que dar una clase por primera vez, me tengo que preparar no solo mentalmente, primero que nada me tengo que preparar físicamente porque es como organizar todo, tengo que preparar todo el semestre, los temas, tengo que preparar mi dinámica para conocer a los estudiantes, y ya una vez que tenga preparado eso creo que soy una persona extrovertida, entonces tengo la facilidad para soltarme y no estar como en una clase tan rígida ni tampoco tan tensa, si se trata de una presentación en la escuela o así, no me cuesta tanto trabajo el hecho de pararme al frente y hablar, si estoy bien preparada en cuanto a lo que tengo que decir”, entonces ella no requiere tanta preparación mental sino más bien en cuanto a lo que va a hacer, que en este caso sería estudiar lo que va a enseñar y preparar material.

Parece que ninguna de las cuatro participantes tenía una forma específica en la cual se preparaban para enfrentarse a algo que iban a tener que hacer por primera vez, lo único que mencionaron tres de ellas es que se tienen que preparar mentalmente como echándose porras, una de ellas mencionó que en cuanto a lo de dar clases por primera vez le sirvió mucho hablar con sus compañeros que ya tenían experiencia dando clases.

Sin duda para la mayoría de las participantes la preparación mental fue un elemento importante para poder enfrentarse a situaciones nuevas. Otro aspecto que se menciona es el buscar obtener información de compañeros que ya habían pasado por eso, y de esa forma ayudarse de alguna manera a estar preparada para dar clases por primera vez

#### **4.2.13.1 *¿Esto cambió en las etapas de la carrera? (inicial, intermedia y final)***

Estar preparados para enfrentarse a una situación nueva puede ser de mucha ayuda en cuanto a la forma en la que la manejemos, y si bien no tenemos algo en específico que nos ayude, sí podemos identificarlo y así crear una estrategia que nos sea útil.

Únicamente la participante Hans mencionó que hubo un cambio en cuanto a la preparación mental a la hora de hacer cosas nuevas, explica que “ahora intento no ser tan pesimista, aunque sea algo que vaya a hacer por primera vez y que no me gusta, pero en general creo que así es siempre, siempre solo intento pensar; si otra persona lo puede hacer yo también y qué es lo peor que puede pasar”.

Nunca es tarde para crear una estrategia que nos ayude a enfrentarnos a una situación nueva que tal vez se puede sentir amenazante, que en caso del docente es muy importante ya que lidiamos con el factor humano, y no hay nada más impredecible que eso, pero sí tenemos la preparación adecuada, ya sea mental o de otro tipo, no nos va a ser tan difícil sobrellevarla.

#### **4.2.14 *¿Qué temas no te interesaban de las materias de la licenciatura?***

Aunque la pregunta mencionaba temas, las participantes respondieron con materias. Como lo menciona Hernández (2005) , “[...] la falta de motivación es una de las causas importantes que se debe valorar en el fracaso de los estudiantes [...]”. Por lo que una materia que no es del interés del alumno puede disminuir su motivación en la carrera.

Para esta pregunta la participante Ackerman mencionó varias materias “metodología de la investigación”, de esta explica que “después sí ya le vi la utilidad”, las demás son “la de historia, análisis del discurso y análisis de la práctica docente”.

Por otro lado, la participante Reiner tampoco menciona temas, sino otro aspecto de algunas de las clases; “materias muy largas que por lo mismo de por el tiempo me cansaba y no me gustaban y les perdí el interés”.

La participante Hans también menciona algunas materias “metodología de la investigación, al principio medios educativos, creo que literatura”.

Por último, la participante Jaeger menciona también algunas materias y las causas por las cuales no le interesaban algunas de ellas; “la de metodología, sí me gusta mucho investigar la verdad pero no como para establecer algo, mi deseo de investigar es más por satisfacción propia, el proyecto de tesis y todo esto, yo no tengo el espíritu riguroso de la investigación en ese aspecto, entonces esas eran las menos interesantes para mí, medios educativos también me pareció menos interesante, comunicación intercultural”.

En esta pregunta, las cuatro participantes coincidieron con dos materias, la de metodología de la investigación y la de medios educativos sólo tres de ellas, aunque para esta segunda, una de las participantes dijo que solo fue al inicio porque pensaba que no le podía aportar mucho más de lo que ella supiera o que pudiera buscar en internet, y dos de ellas dijeron que por lo extensa que era.

De las respuestas de las participantes se puede observar que hay dos materias en específico que se repiten, la de metodología de la investigación y la de medios educativos. En la siguiente pregunta se van a exponer los motivos por los cuales las participantes no tenían interés por estas materias.

#### ***4.2.14.1 Ahora que ya terminaste ¿por qué crees que no te interesaban?***

Muchas veces los alumnos pueden no tener interés en una materia por motivos personales, pero muchos otros tienen que ver con factores externos a ellos, y ahí es donde se puede volver

una situación estresante. Se eligió esta pregunta para analizar si los motivos de las participantes en cuanto a la falta de interés por ciertas materias estaban fundamentados.

Por su parte Ackerman, nos explica que de la clase de Metodología de la investigación “en el momento me parecían temas muy aburridos, nunca pude motivarme en esa clase”, en cuanto a la clase de Historia “creo que no me gustó más bien porque nunca se le dio el enfoque que necesitábamos que era; cómo enseñar español a través de la historia, no aprender cosas raras de historia que ni siquiera sentí que fueran concretas”, en el caso de la materia de Análisis del discurso “nunca le entendí, hasta la fecha no sé qué es, no sé para qué sirve y no sé qué tiene que ver con nuestra profesión”, por último de la clase de Análisis de la práctica docente explica que “algo que de pronto no me gustó fue otra vez ese insistir tan cuadrado con la planeación”.

La participante Reiner explica de la clase de Metodología de la investigación que “esa a lo mejor no me interesaba porque en ese momento yo no tenía que hacer una investigación, esta materia a mí me hubiera funcionado mucho más en los últimos semestres cuando yo iba a escribir mi tesis”, de las clases largas menciona que “te echabas casi las tres horas porque te daban descansos como de cinco minutos y en cinco minutos apenas bajaste al baño o fuiste a la tienda, y de pronto ya te encerraban o ya tenías que regresar a clase, y de verdad no disfrutabas el tiempo en esas clases.”.

La participante Hans explica que “medios educativos creo yo que tenía mi mente muy cerrada como a pensar qué es lo más que puedo necesitar que yo no pueda descubrir por mi misma en internet”. “Y metodología de la investigación porque va a sonar contradictorio pero cuando yo entré a la carrera yo no quería enseñar, yo quería ser investigadora pero después me di cuenta qué era lo que acarrea tener que investigar entonces me arrepentí y dije; ‘¿para qué necesito investigar si voy a ser maestra?’”, y por último de literatura afirma que “ahí entraron otras cuestiones como de profesor”, no ahonda más en esta afirmación.

La participante Jaeger explica de la clase de Medios educativos que era “por lo extensa que es”, en cambio de la materia de Comunicación intercultural menciona que “tuvo un enfoque muy limitado, yo esperaba mucho de esa clase y se me dio muy poco a cambio, pero igual también se aprecia y aprendí”.

Con las respuestas de las participantes podemos ver que había falta de interés por algunas materias por el contenido o falta de éste, en el caso de metodología de la investigación, sólo dos de las participantes mencionan que sintieron que el momento en el que se llevó la materia no fue el adecuado, sintieron que no necesitaban la materia. De la misma forma, una de la participante menciona la clase de medios educativos, pero en este caso es por una creencia que ella tenía acerca de la materia y no por lo que contenía la materia en sí. Las demás materias que son mencionadas tuvieron diferentes motivos; la duración, la limitación en cuanto al contenido, la falta de aprendizaje, contenido que no fue el que se esperaba, etcétera.

Debido a que las respuestas de las participantes fueron muy variadas, no es posible llegar a una sola conclusión, pero se puede ver que las razones fueron en mayor parte debido a los contenidos de las materias.

#### **4.2.15 ¿Qué te produjo estrés durante la carrera?**

Los autores Barrio et al. en el año 2006 en su artículo de *El estrés como respuesta*, explican que “Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación” (pp. 37 y 38). Con esta explicación podemos ver que el estrés no es del todo malo, siempre y cuando sepamos lidiar con él y evitarlo en grandes cantidades, de lo contrario nos puede afectar negativamente en nuestra salud mental y hasta física. Por lo anterior se decidió incluir esta respuesta en la investigación para conocer los aspectos que las participantes consideran estresantes.

La participante Ackerman explica “antes de iniciar una materia creo que ya estabas estresado sin haber hecho nada porque te bombardeaban con esa información, y creo que ya cuando lo ibas haciendo te dabas cuenta que ni era tan complejo, también me estresaban algunos maestros por cómo daban sus clases, cuando se acercaban por ejemplo las fechas finales que eran como las más importantes donde eran los trabajos más extensos o los que contaban más, ahí me empezaba a estresar, era muy consciente que tenía muchas cosas por hacer entonces en esos últimos días siempre estaba muy estresada”. Como lo explica Ackerman para ella había varios factores de estrés, unos tenían que ver directamente con los maestros o las materias, pero otros estaban fuera de eso; como el que los propios compañeros

te estuvieran hablando acerca de alguna materia y de lo difícil que estaba, entonces antes de entrar ya estabas estresado por la expectativa que te daban.

Para Reiner también hubieron varios factores que influyeron para el estrés; “las clases que se repetían de que ya te enseñaron una cosa y te la vuelven a enseñar en los últimos semestres sí te causaban estrés, lo que sigue es personal, era como la presión que yo le quería dar a no quiero dejar pasar las tareas ni los trabajos, la tesis yo creo que me estreso muchísimo porque en mi plan yo quería titularme de una forma pero no salió entonces me tocó hacer tesis, algunos maestros, también me estresaban mis mismos compañeros de semestre más arriba, me predispusieran a materias que todavía ni siquiera había tenido”, además de los factores como el de la tesis, al igual que Ackerman también influyeron los comentarios de los mismos compañeros en cuanto a materias que aún ni tomaban.

Para la participante Hans “también ciertos profesores que llevaban la dinámica tediosa o lenta, eso me llegó a frustrar, la tesis por supuesto que claro que sí”, con Hans se repite el factor de los profesores y de la manera en la que llevaban sus clases.

En cambio, para la participante Jaeger, los factores estresantes eran “las fechas, tener tiempo límite para algo, ese sí es problema totalmente mío porque todo funciona así”, lo que no habían mencionado ninguna de las participantes anteriores, además de eso “el tiempo de las clases, algunos maestros, algunos compañeros, me estresaba mucho compartir clase con más gente”. Con Jaeger podemos ver algunos factores que no habían mencionado, el factor de las fechas, pero como lo menciona ella era más asunto personal y no tenía mucho que ver con la escuela, otro factor que se repite con ella es el de los profesores, aunque no especifica la razón, y por último el tener que compartir clase con más gente, en las materias optativas no eran solo las personas de su generación, sino que había estudiantes de otros grados y hasta de otras divisiones.

En esta pregunta las cuatro participantes coincidieron con que un factor que las estresaba eran los maestros, solo una de ellas dijo que era por cómo daban sus clases, las demás no lo abordaron. Dos de ellas mencionaron que las llegaron a estresar los mismos compañeros, solo una de ellas mencionó que fue por las cosas que le decían de materias que todavía no tomaba o de ciertos profesores. Dos de las participantes mencionaron la tesis, sólo

una de ellas mencionó la razón, y esta fue que ella inicialmente planeaba titularse de otra forma, pero no se pudo y al final tuvo que hacer la tesis.

De las respuestas de las participantes podemos ver que mencionan algunas cosas que son estresores comunes dentro de la carrera; las fechas de entrega, los profesores, etcétera. Pero también mencionan cosas como que los mismos compañeros de otros semestres las sobre disponían en cuanto a la dificultad de las materias, en ambos casos no tenemos mucho control sobre lo que nos pasa, pero sí podemos cambiar la forma en la que reaccionamos a lo que nos dicen nuestros compañeros, y en el caso de las fechas de entrega, tenemos que desarrollar una rutina de forma que tengamos una organización efectiva para realizar las tareas a tiempo.

#### **4.2.16 ¿Cómo manejaste el estrés como estudiante?**

Los autores Escobar Zurita et al.(año) en su artículo *Manejo del estrés académico; revisión crítica* afirman que:

El manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan integración emocional, física, intelectual, espiritual, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, se debe contemplar el desarrollo integral de la persona como uno de los objetivos prioritarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y vivencia de técnicas, las cuales nutran el “eustress” o estrés positivo, logrando procesos educativos más conscientes y sensibles de las necesidades del estudiantado (p. 5).

Con la cita mencionada, podemos concluir que tener técnicas para manejar el estrés es de beneficio para los seres humanos, y en el caso de los estudiantes sería de ayuda para evitar el daño mental y posiblemente físico que puede causar el estrés. Por lo cual se eligió esta pregunta para la investigación, es importante conocer qué técnicas llegaron a usar las participantes, si les funcionaron o no, y en caso de que sí, poder compartirlas en su momento con los actuales estudiantes de la licenciatura de LEES.

La participante Ackerman explica “no tuve algo que me ayudara a controlar el estrés, creo que aprendí a vivir con eso porque por mí situación también personal, yo no podía tener como esta parte tan social que a lo mejor sí podían mis compañeras, algún momento como de liberación era en las noches que me ponía a ver películas con mi esposo”, para Ackerman no había como una liberación de estrés por la parte social ya como lo menciona por su situación personal no le era posible, pero lo que sí hacía era pasar tiempo con su compañero de vida.

Para Reiner era precisamente esa parte social “creo que mi forma era hacer cosas obviamente que no tuvieran nada que ver con la escuela, salir con mis amigos, ir por ejemplo a veces a desayunar, no hacer nada que tuviera que ver con la escuela, estar con mi familia, salir de paseo, platicar con amigos, también me ayudaba mucho hacer ejercicio, cansarme y dormir también, el alcohol también ayuda, no es bueno pero sí”. “Yo por ejemplo no tomaba, jamás había tomado hasta en la universidad empecé a tomar y tuvo que ver un poco también por el estrés”. Además de la parte social, Reiner menciona algo muy interesante acerca del alcohol, explica que comenzó a tomar hasta la Universidad y el estrés tuvo influencia en ello.

Lo que hace Hans es “primero lo que hago es distraerme, hacer lo que tengo ganas de hacer, por ejemplo salir con alguien y ya después que vengo como que distraída, relajada y que ya me divertí, digo bueno ahora sí voy a trabajar, nunca sentí que sofoque mi vida social o mi diversión por estar pensando en la escuela o haciendo tarea, me funciona comer”, Hans dice algo parecido a Reiner en cuanto a la parte social, y además menciona otra cosa que es la comida, le ayudaba comer para combatir el estrés.

La participante Jaeger menciona “me dan dos tipos de estrés, uno que manejo con la sociedad y otro que manejo sola, si solo es la presión del semestre o del trabajo que tengo normalmente lo libero con amigos, si es el tipo de estrés de ya los últimos días, es como no tengo tiempo para nada más, sí totalmente sola, yoga siempre hago, a veces la mejor forma de controlar el estrés es haciendo lo que tienes que hacer, porque si hay una situación que te provoca estrés y no trabajas para que esa situación desaparezca, puedes trabajar todo lo que quieras en el estrés que tienes pero no va a desaparecer si no haces lo que tienes que hacer, no necesariamente el alcohol hasta que te pongas inconsciente, no, a veces una cerveza, una copa de vino, otra forma es el azúcar, funciona igual que el alcohol, tiene que ser algún tipo de estimulante, entonces a veces por estrés buscamos cantidades exorbitantes de azúcar”. Jaeger menciona algo que no habían comentado ninguna de las participantes anteriores y es lo de que

puede manejar el estrés de dos formas, dependiendo de lo que lo esté provocando. Con ella se repite el factor del alcohol, como también lo mencionó Reiner. Otra cosa fue la comida como lo mencionó Hans, pero en el caso de Jaeger es específicamente el azúcar.

En esta pregunta dos de las participantes mencionaron que el ejercicio les ayudaba a combatir el estrés, dos mencionaron la comida, una específicamente los azúcares. También dos de ellas mencionan el alcohol y una de ellas dice que justamente comenzó a tomarlo en la universidad y tuvo que ver un poco con el estrés. Solo una de ellas mencionó que no tenía algo que le ayudara a manejar el estrés, por su situación personal no podía salir mucho, lo único que hacía era ver películas con su esposo. A la participante que mencionaba lo de la comida, dijo que no le daba más importancia a la escuela que a su vida personal, que siempre las intentó llevar a la par.

Con las respuestas de las participantes podemos ver que estaban muy al tanto de que estaban lidiando con el estrés e intentaron buscar formas de poder lidiar con él. Lo importante con esto es saber elegir un método que nos ayude y que no sea dañino para nosotros.

#### **4.2.16.1 ¿Esto cambió en las etapas de la carrera? (inicial, intermedia y final)**

Es importante saber reconocer cuando estamos lidiando con el estrés ya que de esa manera podemos encontrar algo que nos ayude a combatirlo, por ello se eligió esta pregunta; para saber si las participantes supieron reconocer los síntomas del estrés y si fueron cambiando de técnicas para lidiar con él de forma efectiva.

Para esta pregunta tres de las participantes tuvieron respuesta, una de ellas fue Reiner, la cual menciona “el ejercicio era por pura voluntad de hoy voy a hacer ejercicio y me va a ayudar, pero eso ya fue como al final de la carrera.” Reiner menciona que incorporó el ejercicio, pero no desde el inicio sino hasta más adelante.

La otra participante que respondió fue Hans quién menciona “creo que siempre fue así, no hubo un momento en el que ese hábito cambiara o apareciera de repente, creo que siempre intenté llevar las dos” para ella no hubo un cambio notable ya que siempre intentó llevar a la par su vida académica y su vida social.

La última participante que respondió esta pregunta fue Jaeger, quien menciona el yoga “eso sí lo empecé a hacer en la universidad, en tercer semestre más o menos, esa fue una forma de liberar estrés; haciendo yoga y haciendo ejercicio en general”, aquí podemos ver una situación similar con Reiner quién también comenzó a hacer ejercicio para liberar estrés.

Cada persona tiene formas diferentes de lidiar con el estrés, como lo podemos ver con las participantes, lo importante es saber qué cosas nos ayudan a combatirlo y asegurarnos de no dejarlo pasar, y en caso de probar algo y que no nos funcione, no dejar de buscar alternativas.

#### **4.2.17 En tu experiencia ¿Alguna sugerencia que pudieras brindarnos para el manejo del estrés y que les pueda servir a los futuros estudiantes de la licenciatura?**

Puesto que esta investigación es también para poder ayudar a los futuros estudiantes de la licenciatura, esta pregunta es de suma importancia, los consejos que tienen las participantes para los futuros estudiantes pueden ahorrarles muchos dolores de cabeza.

La participante Ackerman recomienda “que identifiquen primero cómo les gusta trabajar, si por ejemplo trabajan mejor en equipo, necesitan grupos de estudio o si trabajan mejor de manera individual, o sí necesitan un lugar en silencio, una cafetería, cosas así, no sobrecargarse pero sí tampoco procrastinar mucho porque al final el estrés va a ser mayor y también que encuentren un balance en su vida social y la escuela”.

Reiner sugiere “trabajar en donde haya luz de día, donde tú veas como personas y así más tranquilo, porque no relacionaba mi casa que era mi lugar de descanso con la escuela, mi tiempo era la luz del día, tenía que acabar antes que el sol se escondiera y me servía mucho, haz las cosas cuando te las están pidiendo”.

Hans aconseja “nada con exceso todo con medida, tienes que ser responsable, tienes que administrar tus tiempos, que no haya ni exceso de trabajo ni exceso de irresponsabilidad, que encuentren su equilibrio”.

Por último, Jaeger menciona “Mi recomendación para profesores y alumnos es la misma, número uno nunca dejen de instruirse, no quiero decir que lo tienes que saber todo y

que siempre tienes que estar preparado con una respuesta, que puedo resolver dudas y que si no las puedo resolver esté abierto, porque saber también implica saber cuándo no sabes, y eso hay que tenerlo en cuenta desde que somos aprendices hasta que somos profesores porque cuando somos profesores no hemos dejado de aprender, soltar también un poco de responsabilidad, porque eso es lo que a veces provoca estrés, entonces agarrar las responsabilidades que te tocan y soltar las que ya no, lo mismo aplica para ser buen estudiante”.

Para esta pregunta hubo tres tipos de respuestas. Ackerman sugiere que los alumnos se conozcan en cuanto a su forma de trabajo, para que así puedan sacarle todo el provecho a su tiempo y tener un aprendizaje efectivo. Reiner sugiere que hagan las cosas con tiempo. Similarmente Hans sugiere que tengan una buena administración de su tiempo. Por su parte, Jaeger menciona que suelten responsabilidades que no les corresponden y hacerse cargo de las que sí.

Me parece que las respuestas de cada participante son útiles de alguna manera, pero como se ha mencionó en el apartado anterior cada persona tiene que buscar métodos que les funcionen, la forma de manejar el estrés es muy personal y a veces puede que no nos funcione el primer método que utilicemos, o que bien lo tengamos que complementar con otro.

#### ***4.2.17.1 Sugerencia para los profesores en apoyo al manejo del estrés de los estudiantes***

Como muchos de los factores que pueden llegar a afectar al alumno durante su proceso educativo son externos, se pensó en esta pregunta para ahondar en una alternativa para hacer su carga menos pesada, y con eso que tuvieran una mejor experiencia educativa.

La recomendación de la participante Ackerman es “algunos les diría que sean un poco más congruentes porque si tú estás enseñando algo como, vuelvo a lo mismo, las planeaciones de clase o quieres darle al alumno la capacidad de reflexionar sobre la importancia de planear una clase, y cómo tienes que llevar tu clase, entonces en tu clase se tiene que ver reflejado eso que tú pretendes enseñar, sí se ve que de pronto tú como maestro te sacas algo de la manga nada más porque se te ocurrió, o crees que *ah como que esto es mejor idea* entonces la voy a cambiar cuando ya tenías planteado algo, contemplar a los alumnos porque a veces los

maestros tienen ya definido que con su materia va a ser así, y siento que no contemplan mucho a los estudiantes, pero también para que los alumnos se atrevan a decir realmente lo que piensan sobre una materia tienes que inspirar confianza, porque no vas a tomar represalias contra el alumno”.

La sugerencia de la participante Reiner es “Que no dejen tarea, me parecen innecesarias las tareas, porque es como lo que tú vas a aprender en el salón de clase lo tienes que ver con los maestros que te están enseñando, porque son ellos los que saben”. La recomendación de la participante Hans es “ser justos, creo que es importante adaptarnos a las necesidades reales de los alumnos, porque muchas veces tal vez los profesores quieren abarcar más o cosas que no son relevantes”. La recomendación que Jaeger menciona es la misma para alumnos y para profesores, la cual está previamente mencionada en el apartado 4.2.17.

Para esta pregunta las respuestas también fueron bastante variadas, dependiendo mucho de las experiencias personales de las participantes. La recomendación de Reiner me parece poco factible puesto que es poco probable que no dejen tarea. Sin embargo, los demás consejos me parecen adecuados, como en el caso de Jaeger que sugiere que los profesores tengan coherencia con sus clases, o como Jaeger que menciona dejar responsabilidades que no nos corresponden, y me parece que especialmente esto último es importante ya que muchas veces nos preocupamos por cosas que no nos corresponden y terminamos sobrecargados. Al final del día, cada quién sabe con lo que puede y es responsabilidad personal cuidarnos a nosotros mismos.

#### ***4.2.17.2 Sugerencias para la universidad***

Al igual que con la pregunta anterior, las cosas que pueden pasar con la Universidad como institución sin factores externos que nos pueden llegar a producir estrés, entonces es importante reconocerlas y ver sus posibles soluciones, para hacer el proceso educativo de los alumnos más beneficioso.

Ackerman únicamente recomienda “con servicios para los estudiantes como la enfermería, porque luego ibas a la enfermería y nunca tenían nada o te daba ahí cualquier cháchara y ya, o el psicólogo o supuestamente el servicio deportivo del Nieto Piña, también

siempre tenía como muchas trabas o no había disponible, entonces como que sean más organizados en los servicios que les ofrecen a los estudiantes”.

La participante Hans sugiere “que agilicen algunos procesos o trámites, siento que les hacen falta incentivar adecuadamente a los alumnos a participar o trabajar en lo que sea que la universidad esté ofreciendo, y a veces creo que dificultan el trabajo más de lo que lo facilitan, escuchar la voz de los alumnos, no solo valerse de que hay somos una universidad muy popular muy famosa, sino que estos son mis alumnos, esta es la carrera, qué necesidades hay, valorar realmente lo que se necesita, en cuanto a los servicios de psicología o este tipo de atención, a lo mejor no pueden conseguir un psicólogo para cada alumno pero sí que pueden optimizar los servicios que se ofrecen para tratar casos en los que un alumno sí esté pasando por un mal momento”.

La participante Jaeger sugiere “que arreglen su sistema, en todos los aspectos, que no se fíen de que ya tenían renombre, y ya se valió de eso y ya está decayendo un montón, entonces creo que debe de cuidar la calidad de escuela que es, la cara que le está dando a la sociedad porque es un compromiso social, formar estudiantes es un compromiso social muy serio, que procuren el bienestar de sus estudiantes, en todo sentido, no consintiéndolos nada más, sino exigiendo algo de regreso también, responsabilidad de la universidad es tener buenos profesores y yo me imagino que para eso se tiene que pasar un filtro, así como se pasa un filtro para ser estudiante, entonces creo que debe de cuidar esa calidad tanto de profesores como de estudiantes que tienen”. Para este apartado Reiner no tiene ninguna recomendación para la Universidad.

Me parece que cada comentario tiene puntos importantes que se deberían de tomar en cuenta, sobre todo lo que comentan Ackerman y Hans, debido a que los servicios que ofrece la Universidad de Guanajuato para sus estudiantes, sí son de suma importancia para su bienestar, por ejemplo, los servicios de las instalaciones deportivas o el servicio de psicología, es importante tener una buena condición tanto física como mental para poder obtener una educación de calidad.

### **4.3 Conclusiones**

En este capítulo se mostraron tanto los datos obtenidos con los instrumentos de recolección, así como su análisis detallado, específicamente en el grupo focal, lo que permitió obtener información relevante que ayudará a dar respuesta a la pregunta de investigación en el Capítulo 5.

## Capítulo 5. Conclusiones

### 5.1 Introducción

En este capítulo se va a dar respuesta a la pregunta de investigación, en base a los datos obtenidos y analizados en el Capítulo 4, además de presentar los problemas surgidos durante la investigación, así como también la presentación de futuras investigaciones.

### 5.2 Respuesta a las preguntas de investigación

Las preguntas de investigación propuestas fueron: *¿Cómo afecta el estrés en el desarrollo de los estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua?, ¿Cuál es la forma en la que los estudiantes manejan el estrés? Y ¿Cuáles son las implicaciones del estrés en la vida de los participantes?*

Respondiendo a la pregunta *¿Cómo afecta el estrés en el desarrollo de los estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua?*. De acuerdo a los datos obtenidos de los instrumentos de recolección sobra decir que el estrés es un factor que está presente en nuestro día a día, y que, si no lo sabemos sobrellevar, nos puede afectar en gran medida en nuestra salud física y/o mental.

Una de las consecuencias del estrés es el insomnio, y ya que el sueño es un factor indispensable para tener un aprendizaje exitoso y una buena calidad de vida en general, el insomnio se convierte en un factor que nos afecta no solo en nuestro aprendizaje, sino también en otras áreas de nuestra vida. Como lo mencionan los autores Carrillo, Ramírez y Magaña (2013) en su artículo *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*:

El incremento en la demanda académica, así como de responsabilidades, tareas y actividades, además de las circunstancias sociales y personales que rodean a esta población, junto a una gran diversidad de conductas que pueden influir negativamente en su calidad del sueño (estrés, privación de sueño, horarios de sueño irregulares, períodos de ayuno, consumo de tabaco, café, bebidas energéticas, alcohol u otras drogas, etc.). (p. 13)

Por lo que es precisamente durante esta etapa en la que deberíamos de priorizar nuestra calidad del sueño, para poder obtener un mejor aprendizaje, pero como lo vamos a ver con algunas de las participantes, este no es siempre el caso, ya que Reiner menciona que prefería trabajar de noche y como le daba mucha prioridad a la escuela el hacer eso le terminó haciendo mucho daño, uno de los aspectos en los que menciona que le afectó fue en su vida social ya que su familia hacía actividades por las mañanas y por dormir ella no iba con ellos. La interacción social es un aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de lidiar con el estrés, ya que somos seres humanos y como tales necesitamos ese contacto con las personas, para así poder tener una buena salud mental.

Otra de las participantes menciona que necesita dormir ocho horas o más para poder tener un buen rendimiento y por supuesto que este hecho tampoco es algo nuevo, ya que para tener una buena salud tanto física como mental necesitamos dormir nuestras horas, y aunque la participante menciona que sí llegó a tener problemas de insomnio, no menciona que estuvieran directamente relacionados con el estrés de la carrera.

Las otras dos participantes no mencionan haber tenido problemas graves de insomnio durante la carrera, por ende se puede concluir que ninguna de las participantes sufrió de insomnio a causa de las materias o el estrés de la carrera.

Otra de las formas en las que se puede manifestar el estrés, es mediante problemas de concentración, pero como pudimos ver con las respuestas de las participantes, no siempre tiene que ver con el estrés, muchas veces es solo el contenido de las clases lo que hacía que tuvieran dificultad para concentrarse, y a esto también le afecta el profesor que imparte la clase ya que de él depende como va a ser explicado el contenido y de si va a mantener la atención de los estudiantes o no. Para otra de las participantes era algo más personal porque dependía de si era de su interés o no, y de la misma forma para la última participante tenía que ver con las horas de las clases y no tanto con el contenido en sí. Me parece que el horario de las clases sí es algo que se tiene que tomar mucho en cuenta ya que hay estudiantes para los que es muy difícil poner atención en ese horario o bien que tienen que trabajar en la noche y no alcanzan a dormir las horas que tienen que dormir. Creo que muchas veces las universidades tienen esto muy poco en cuenta y tal vez es algo que se debería de considerar un poco más.

Como podemos ver con las respuestas de las cuatro participantes, que ellas pudieran poner atención o no consistía básicamente de los contenidos de las clases, en algunos de los casos con factores externos como el horario en el que se impartía la clase.

En cuanto a la siguiente pregunta *¿Cuál es la forma en la que los estudiantes manejan el estrés?*, las participantes manejaban el estrés de acuerdo a su situación personal, haciendo lo que estaba dentro de sus posibilidades.

Como ya se mencionó en el párrafo de arriba, la situación era diferente para cada una de las participantes, Ackerman menciona que tuvo que aprender a vivir con el estrés ya que no le era posible tener como esa interacción social que sus demás compañeras sí tenían, y lo único que dijo que podía hacer era ver películas por las noches con su pareja.

Reiner optó por salir con su familia y amigos y hacer ejercicio, pero también menciona el alcohol, entonces en su caso podemos ver que sí encontró formas sanas de manejar el estrés, como la parte social o el ejercicio, pero podemos ver que decidió manejarlo también con el alcohol.

Hans menciona también la parte social, dice que eso le ayudaba a después poder cumplir con sus deberes escolares, y afirma que nunca se sintió sofocada en su vida social por la escuela. Al igual que la participante anterior menciona que le ayudaba comer, entonces esta es la segunda vez que podemos ver que un tipo de estimulante les ayuda a las participantes a sobrellevar la carga de escuela.

Jaeger explica que ella puede sufrir de dos tipos de estrés, uno que maneja sola y otro que maneja con la sociedad. Ella menciona algo muy interesante ya que cuando es el tipo de estrés de fin de curso o de cuando tiene que hacer algo, no hay otra forma de sobrellevarlo más que haciendo lo que tiene que hacer y si es el tipo de estrés donde se siente presionada ahí sí lo tiene que liberar con amigos. También menciona que comenzó a hacer yoga precisamente debido al estrés, entonces esta fue otra forma de lidiar con el estrés de una forma saludable, al igual que la interacción social. De igual manera menciona un estimulante; el azúcar y coincide con la participante Reiner en el alcohol, sin embargo, menciona que no tienen

que ser cantidades desproporcionadas sino solo un poco, al contrario, menciona que también el azúcar, pero en ese caso sí menciona que son grandes cantidades.

Solamente dos de las participantes mencionan haber buscado ayuda psicológica debido a la carga que llegaron a sentir durante la carrera, sumado a problemas de sus vidas personales. En esta parte el apoyo psicológico es una herramienta, que nos puede ayudar a identificar las áreas en las podemos estar teniendo problemas y como resolverlos. Como lo mencionan los autores Labrador, Vallejo, Matellanes, Echeburúa, Bados y Fernández (2003) en su artículo *La eficacia de los tratamientos psicológicos*:

Un tratamiento psicológico implica, entre otras cosas, escuchar con atención lo que el paciente tiene que decir y buscar qué aspectos personales, sociales, familiares, etc., son responsables del problema. También supone informar al paciente sobre cómo puede resolver los problemas planteados y emplear técnicas psicológicas específicas tales como, por ejemplo, el entrenamiento en respiración o relajación, la resolución de problemas interpersonales, el cuestionamiento de creencias erróneas, el entrenamiento en habilidades sociales, etc. (p. 3)

Al buscar ayuda psicológica podemos resolver los problemas que estamos teniendo en ese momento, nos puede dar herramientas que nos pueden seguir siendo útiles en nuestra vida. De las dos participantes que buscaron esta ayuda por parte de la universidad ninguna quedó satisfecha con ellos. Ackerman explica que su disconformidad fue debido a que los psicólogos que atendían también eran practicantes y no sintió que realmente le ayudara mucho, sumado a esto menciona que las fechas en las que te daban las citas no fueron algo con lo que ella pudiera trabajar. Debido a esa disconformidad y a que realmente quería la ayuda, buscó un psicólogo que se acomodara a sus necesidades pero esto no es algo que pueden hacer todos los estudiantes ya que los servicios de psicología son costosos y como estudiantes no siempre se puede cubrir ese gasto.

La otra participante fue Jaeger, ella explica que intentó asistir a terapia tres veces y su desacuerdo fue también con la discontinuidad de las citas y con que de repente la pusieron en terapia grupal y ni siquiera le dieron un aviso previo a esa sesión, entonces ella buscó ayuda no una ni dos veces, sino tres, pero ninguna de esas veces pudo tener la ayuda que buscaba por falta de disponibilidad de los psicólogos. Agrega que entiende la falta de disponibilidad de los

psicólogos pero que también puede ser falta de organización ya que el psicólogo con el que ella asistía estaba a cargo del edificio central y de DCEA y es difícil no estar de acuerdo con ella porque los servicios de psicología no son algo que la institución se deba tomar a la ligera ya que ellos pueden representar una gran ayuda para los estudiantes que lo necesiten y que tal vez no tengan otra opción. En el caso de Jaeger, no buscó un psicólogo por fuera, sino que optó por otras alternativas, como el yoga y la meditación. Como podemos ver, las opciones que eligió siguen siendo benéficas para su bienestar, aunque no reemplazan por completo la ayuda que un psicólogo puede brindar.

Otra de las participantes mencionó hablar acerca de sus problemas con sus compañeros o bien con uno de sus profesores de inglés, y esto aunque no sea terapia psicológica tiene un impacto, ya que como lo menciona Roselló (2008) en su artículo *El placer de ser escuchado* "Cuando uno es escuchado, experimenta una liberación interior; pues aquella pesadumbre vivida aisladamente es compartida y, al serlo, pesa menos, se comparte su densidad y, por ello, la misma expresión ya es, de por sí, higiénica y liberadora" (p. 16) Pienso que esto también entra precisamente en el hecho de que como humanos necesitamos ese contacto con las demás personas y esa conexión no hace bien siempre y cuando sea una relación sana.

Si bien lo único que la persona que escucha le puede ofrecer a la persona escuchada es un consejo, le puede ser reconfortante en el sentido que compartió lo que estuviera pensando en su mente, y de esa forma se puede sentir mejor.

En general cada participante manejaba el estrés dependiendo de su contexto personal y de eso dependía el método que eligieran para poder lidiar con el estrés.

La última pregunta es *¿Cuáles son las implicaciones del estrés en la vida de los participantes?*.

Una de las principales implicaciones del estrés en la vida de las participantes son las consecuencias de no haber atendido sus necesidades de salud mental, en el caso de dos de ellas, ya que por el estrés de la carrera y de aspectos personales surgió una necesidad de buscar un apoyo psicológico, el cual no encontraron de manera eficiente dentro de la institución y solo una de ellas buscó fuera de la universidad. El estrés es algo a lo que se le tiene que dar

mucha atención, ya que puede llegar a afectarnos hasta de forma física y creo que en general en México no se le da mucha importancia a la salud mental de las personas.

Otras de las formas en que afectaba el estrés fue el insomnio; ya que debido al estrés se les dificultaba dormir a horas adecuadas para obtener un ciclo de sueño suficiente, por eso algunas recuperaban las horas de sueño durante el día y se perdían de las salidas con amigos o familiares. Relacionado con el sueño, otra de las participantes afirma que debido a que le daba mucha prioridad a la escuela, se desvelaba haciendo tareas y por ende descuidaba de su persona.

Como y se ha ido mencionando a lo largo de toda la investigación, la motivación juega un papel muy importante en el desempeño de los estudiantes a lo largo de la carrera y precisamente por eso es indispensable saber cuál es el motivo por el cuál escogieron la carrera, para así poder identificar si es que desde el inicio tenían la motivación suficiente para poder superar los obstáculos y decepciones a lo que se enfrentarían a lo largo de la carrera. Dos de las participantes explicaron que eligieron la carrera porque querían algo relacionado con idiomas y que de alguna manera les llamó la atención el plan curricular, pero las otras dos no tenían motivos muy claros de haberla elegido, y precisamente estas dos fueron las que vieron afectada su motivación durante la carrera, además de factores personales.

Me parece que solo uno de los casos de las cuatro participantes tuvo consecuencias después de la carrera, ya que dicha participante desde el inicio no quería esta carrera y por presión de la sociedad y de no saber qué iba a hacer en caso de salirse decidió terminar y aunque le empezó a gustar cuando hizo las prácticas, en la actualidad no está ejerciendo y es posible que no lo vaya a hacer.

Hubo respuestas de los instrumentos de recolección que no ayudaron a responder estas preguntas pero ayudaron a poner en contexto a las participantes. Aunque la carrera puede tener que ver con el estrés, en la mayoría de los casos de las participantes eran más cuestiones personales que académicas.

### **5.3 Limitaciones durante la investigación**

Una de las problemáticas que surgieron durante esta investigación fue un imprevisto con el tiempo que duró el grupo focal, debido a la entusiasta participación de las participantes la sesión se alargó al punto que tuvimos que dejar las preguntas a la mitad y se agendó una segunda sesión para terminar el resto de las preguntas.

Otra de las problemáticas, fue que debido a la situación del COVID, el grupo focal tuvo que ser a través de videollamada, una de las participantes no tenía internet, y se terminó conectando tarde a la sesión, por lo que se tuvo que quedar cuando las demás participantes ya habían terminado las preguntas.

### **5.4 Futuras investigaciones**

Como resultado de esta investigación, surgieron temas cuyo estudio podría ser beneficioso para el desempeño óptimo de los estudiantes universitarios. Dicho tema es el ciclo de sueño de cada persona y los aspectos que influyen la manera en la que dormimos, siendo algunos aspectos; hora, ambiente, rutina diaria, etcétera. Tal estudio tendría como fin ayudar a los estudiantes a regular y/o mejorar su ciclo de sueño para mejorar su desempeño académico y por ende su vida en general.

### **5.5 Conclusión**

El interés por el tema del estrés comenzó como un interés propio, pero tomó importancia conforme fui avanzando en la carrera ya que comencé a poner atención en mis compañeros de clases y en como todos llegamos a pasar por periodos de estrés, unos llevándolos de mejor manera que otros. Sin duda, la psicología humana es algo demasiado complicado como para abordar en un solo trabajo, pero creo que lo importante es comenzar y más que eso preguntarse si se está manejando de la mejor manera para beneficio tanto para la institución como para los alumnos. En esta investigación apenas y se llega a la superficie de la forma en la que sobrellevamos el estrés en nuestro día a día, sobre todo como estudiantes, pero con todo y eso es un paso hacia la salud mental de los estudiantes y me parece que es indispensable que este tipo de investigaciones sea tomada en cuenta por los administrativos,

alumnos, y por los profesores para así poder asegurarnos de que se está cuidando este aspecto tan importante de la vida que es la salud mental.

## Referencias

- Almagiá, E. B. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237-243.
- Barona, E. G. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto. Revista de Educación*, 13(1), 51-69.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3).
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Escobar, J. y Bonilla-Jimenez, F. (s.f.). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 9(1). Pp. 51-67. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/957>
- Castaño Garrido, C. M., & Quecedo Lecanda, M. R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Universidad del País Vasco.
- Cavazos Sada, V. (2013). La actitud mental en la zona de confort. *Proyectos institucionales y de vinculación*, 1(2), 54-59.
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56(4), 5-15.
- De la Ossa, E. D., & González, J. D. H. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620-641.

- de Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp.)*, 46.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto).
- Gallagher (2011). El estrés. *La Tensión en la Vida. Segunda edición, compa-a General Fabril Editora SA, Buenos Aires*.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Hernández, A. P. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*. 5(2), 1-13.
- Labrador, F. J., Vallejo, M. Á., Matellanes, M., Echeburúa, E., Bados, A., & Fernández-Montalvo, J. (2003). La eficacia de los tratamientos psicológicos. *Infocop*, nº 84, 2003.
- Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. M. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. Universidad Complutense de Madrid.
- Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129.
- Murillo, J., & Martínez, C. (2010). Investigación etnográfica, Métodos de Investigación Educativa en Ed. Especial. *Madrid: UAM*, 141 (3).
- Notimex (12 de octubre de 2016) *Tres de cada 10 jóvenes se equivocaron de carrera*  
<https://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/Tres-de-cada-10-jovenes-se-equivocaron-de-carrera-20161012-0034.html>

- Roselló, F. T. (2008). El placer de ser escuchado. *Proyecto Hombre: Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, (65), 15-17.
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N., Rojas-Jara, C., Molina, R., ... & Gómez-Muzzio, E. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: Una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54 (1). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1287>
- Segovia Martínez, C. C. (2016). *Estrés, motivación y rendimiento*. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/162195>
- Sewell, G. (2011). Como la inteligencia emocional puede influir positivamente. *Military Review*, 4, 2-7.
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*, 25(6), 35-43.
- Vasco, L. G. (2007). Así es mi método en etnografía. *Tabula rasa*, (6), 19-52.
- Viteri, N. C. (2012). La Investigación Mixta, Estrategia Andragógica Fundamental Para Fortalecer Las Capacidades Intelectuales Superiores. *Revista Científica*, 2 (2).

## Anexos

### Anexo 01 Marco Narrativo

Los siguientes **marcos narrativos** serán usados **para la investigación** que pretende dar respuesta a la interrogativa “**De qué manera afecta el estrés a los y las estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua**”.

A continuación podrás encontrar varios marcos narrativos, los cuales te pido completes basados en tu experiencia, dependiendo de la situación que se presenta en ellos, en caso de que no aplique a tu experiencia, favor de escribir: no aplica.

**Se seguirán los lineamientos de la carta de consentimiento previamente firmada.**

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a sentir insomnio cuando ...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a sentir insomnio cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, me mordía las uñas cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, me mordía las uñas cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a sentir inquietud cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a sentir inquietud cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a tener problemas de concentración cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a tener problemas de concentración cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a sentir algún bloqueo mental cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a sentir algún bloqueo mental cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a olvidar cosas cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a olvidar cosas cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a aislarme cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a aislarme cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a consumir bebidas alcohólicas en exceso cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a consumir bebidas alcohólicas en exceso cuando...

En mi vida antes de entrar a LEES, llegué a fumar en exceso cuando...

En mi tiempo como estudiante en la LEES, llegué a fumar en exceso cuando...

## Anexo 02 Preguntas para grupo focal

1. ¿Por qué escogiste esta carrera?
  - 1.1 (¿Te sentiste presionada para encontrar una carrera?)
2. ¿La razón por haber elegido esta carrera se mantuvo durante todo tu proceso educativo?
  - 2.2 ¿qué te hizo decidir quedarte?
3. Durante tu periodo de estudios en la LEES ¿Hay alguna estrategia de concentración que usaste?
  - 3.1 ¿Modificaste la estrategia inicial?
  - 3.2 ¿Cambiaste de estrategia?
4. ¿Llegaste a hacer uso del servicio de psicología brindado por la universidad?  
De ser así ¿Cuál fue tu experiencia?
  - 4.1 ¿Usaste otro servicio de apoyo durante la LEES? Externo a la universidad
5. ¿De qué forma organizabas tu tiempo para realizar las tareas y trabajos durante la licenciatura?
  - 5.1 ¿Modificaste la organización?
6. ¿Hay un semestre en particular que te parece que fue más pesado? ¿por qué?
7. ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tu servicio social profesional?  
¿en qué consistió la dificultad?
8. ¿Tuviste alguna dificultad para encontrar en dónde hacer tus prácticas profesionales?
  - 8.1 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales presenciales?
  - 8.2 ¿Cómo fueron las prácticas profesionales en línea?
9. Si es que llegaste a tener problemas personales durante la carrera ¿hablaste de esto con algún profesor o tu tutor?
  - 9.1 ¿Cómo abordabas la situación con tu tutor?
  - 9.2 En caso de no haber hablado con tu tutor ¿externaste tus problemas con otras personas?
10. De las clases que sientes que no te interesaban ¿cuál crees que era la razón?
  - 10.1 Ahora que ya terminaste y estás dando clases, ¿le ves un beneficio a las clases que no te interesaban?
11. ¿Qué te desmotivó durante la carrera?
  - 11.1 ¿El motivo cambió o permaneció?

12. Si llegaste a tener insomnio durante la carrera ¿crees que te llegó a afectar en las clases?

12.1 ¿De qué manera te afectaba en las clases?

12.2 ¿De qué manera te afectaba en tu entorno personal o social?

13. ¿Cómo te preparabas mentalmente cuando tenías que hacer algo nuevo por primera vez?

13.1 ¿Esto cambió en las etapas de la carrera? (inicial, intermedia y final)

14. ¿Qué temas no te interesaban de las materias de la licenciatura?

14.1 Ahora que ya terminaste ¿por qué crees que no te interesaban?

15. ¿Qué te produjo estrés durante la carrera?

16. ¿Cómo manejaste el estrés como estudiante?

16.1 ¿Esto cambió en las etapas de la carrera? (inicial, intermedia y final)

17. En tu experiencia ¿Alguna sugerencia que pudieras brindarnos para el manejo del estrés y que les pueda servir a los futuros estudiantes de la licenciatura?

17.1 Sugerencia para los profesores en apoyo al manejo del estrés de los estudiantes (¿tienes alguna sugerencia para alguno de los profesores o para la universidad?)

17.2 Sugerencias para la universidad

## **Anexo 03 Carta de consentimiento**

### **Consentimiento Informado para Participante de Investigación**

La presente investigación es conducida por Sanjuana del Rocio Barrón Arévalo, de la Universidad de Guanajuato. El objetivo de este estudio es recabar la información necesaria para dar respuesta a la incógnita: “De qué manera afecta el estrés a los y las estudiantes de la Licenciatura de la Enseñanza del Español como Segunda Lengua.”.

Si usted accede participar en este estudio, se le pedirá que responda con honestidad tanto el marco narrativo como la entrevista en forma de grupo focal. El marco teórico le va a ser otorgado por la persona encargada de esta investigación. Lo que hagamos durante esta investigación será compartido con la asesora de la investigación; Alma Laura Montes Hernández y posteriormente con los lectores y sinodales a los que se les va a presentar esta investigación.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial, solo se compartirá con las personas previamente mencionadas no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, y no habrá remuneración económica ni de ningún otro tipo.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo \_\_\_\_\_ accedo a participar en esta investigación, conducida por Sanjuana del Rocio Barrón Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es dar respuesta a la incógnita “Cómo afecta el estrés a los y las profesores en formación de la carrera de LEES”.

Reconozco que la información que yo proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento y que no voy a ser remunerado ni económicamente ni de ninguna otra manera. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que me puedo retirar cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Sanjuana del Rocio Barrón Arévalo al teléfono 477-468-2943 o bien al correo: rociobarronarevalo@hotmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar a Sanjuana del Rocio Barrón Arévalo al teléfono o correo anteriormente especificados.

---

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

---

Nombre del Encargado  
De la investigación

Firma del Encargado  
de la investigación

Fecha