

INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO
LA HABANA



Tesis presentada en opción al título académico de Master en Ciencias de la
Educación

4ta edición

Mención: ETP

Actividades extradocentes para disminuir el estrés en
estudiantes del Centro Mixto Félix Varela Morales

Autora: Lic. Martha Milagros León Abreu

Curso escolar 2013-2014

**INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO
LA HABANA**

Tesis presentada en opción al título académico de Master en Ciencias de la
Educación
4ta edición
Mención: ETP

Actividades extradocentes para disminuir el estrés en estudiantes del Centro Mixto
Félix Varela Morales

Autora: Lic. Martha Milagros León Abreu
Tutor: MSc. Armando Gregorio Perdomo Hernández
Profesor asistente
Curso escolar 2013-2014

Agradecimientos

Agradezco a todas aquellas personas que de una forma u otra han colaborado con la realización del presente trabajo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, ya que siempre confiaron en mí, se han sacrificado y lo han dado todo para que en este momento tengo el nivel alcanzado.

A mis hijos que han sabido comprender la causa de tantos sacrificios.

A todos los profesores que de cualquier forma han contribuido con mi formación profesional.

RESUMEN

La investigación que se presenta parte de la exploración de la realidad educativa del Centro Mixto Félix Varela Morales, donde se constató que los estudiantes sufren de altos niveles de estrés que afectan su salud escolar, por lo que se asume el problema de investigación ¿cómo reducir los niveles de estrés en los estudiantes de 1er año de la especialidad de Zootecnia-veterinaria del Centro Mixto Félix Varela Morales de Cumanayagua? Se emplearon métodos teóricos como el histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo, así como los empíricos: observación, análisis de documentos, encuesta, escala asintomática de estrés, entrevista, inventario SISCO tridimensional de estrés académico y el cálculo porcentual para consolidar el objetivo de elaborar actividades extradocentes para reducir los niveles de estrés en los estudiantes del referido centro mixto. Para la elaboración de las actividades se consideraron los aspectos del contenido, los socioculturales y los de carácter instructivo que posibilitarán los métodos de trabajo que podrían realizarse desde la función de la intervención educativa. Así mismo se consideró el carácter abierto de los espacios para ese fin, dígase la actividad extradocente. La validación de las actividades en la práctica educativa tuvo en cuenta la observación de las actividades, a partir de indicadores que demostraron la productividad de las mismas en ascensos y descensos, que en un segundo momento manifestaron la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes.

Contenido	Página
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. EL ESTRÉS COMO PROBLEMA DE SALUD EN EL PROCESO PEDAGÓGICO PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN TÉCNICA Y PROFESIONAL.....	7
1.1. La promoción y educación para la salud en el tratamiento del estrés en los estudiantes de la escuela politécnica.....	7
1.2. El estrés como proceso productor de enfermedades en el estudiante de la escuela politécnica.....	26
CAPÍTULO II. ACTIVIDADES EXTRADOCENTES PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL CENTRO MIXTO FÉLIX VARELA DEL MUNICIPIO DE CUMANAYAGUA.....	38
2.1. Análisis de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial.....	38
2.2. Fundamentación de las actividades.....	42
2.3. Validación de las actividades en la práctica educativa.....	57
CONCLUSIONES.....	67
RECOMENDACIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El estudio del estrés, es un tema abordado en el marco teórico-práctico de diferentes ciencias, pero a la hora de evaluar sus implicaciones, como norma se ha ido mucho más hacia los problemas de salud asociados a él, que a la concreción de propuestas de afrontamiento para los diferentes grupos humanos que lo padecen, existen íntimas relaciones entre sujeto- medio ambiente, que son dominantes en la ocurrencias del estrés y por tanto en este sentido deben proyectarse las intervenciones , los seguidores de esta disciplina en el mundo, están muy influidos por los beneficios económicos, que les aportan los resultados investigativos llevados al sector productivo de manera que no constituye una prioridad el estudio del estrés en la escuela, donde son comunes las afectaciones a la salud por esta causa.

Los cambios de los proyectos educativos, suelen ser generadores de una fuerte carga de estrés tanto para docentes como para los escolares, porque no siempre suelen ser planteados en correspondencia con las posibilidades de respuestas comportamentales, a partir de estudios avalados científicamente sobre los comportamientos étáreos.

En Cuba, en cambio se han producido muchas transformaciones en el Sistema Nacional de Educación que permiten promover y conservar la salud escolar, como resultado del ejercicio de la labor formativa se trabaja para ordenarla científicamente, teniendo en cuenta que la dinámica escolar no exonera a los alumnos de los problemas de salud que se generan a partir de introducción de la tecnología, los cambios de horarios, la reducción de profesores etc.

El nuevo enfoque de la enseñanza ha planteado la necesidad de una evaluación sistemática de las afectaciones causadas por el estrés los alumnos de forma más especializada, pero puede afirmarse que todavía no se ha avanzado lo suficiente en las condiciones objetivas y subjetivas para un desarrollo científico-profesional ascendente, que permita el abordaje de los problemas asociados al estrés educativo. Es urgente desarrollar propuestas transformadoras en este campo de investigación.

De acuerdo con el significado que encierra en el marco de la enseñanza Pre Universitaria, abocada a las grandes transformaciones de la integración por áreas del conocimiento donde un profesor debe impartir más de una asignaturas, se requiere

unido a la preparación para ofrecer los contenidos, una preparación paralela, para asumir este reto de manera saludable y multiplicarlo a los alumnos.

Para el logro de resultados pedagógicos superiores se requiere de un modelo de profesor que debidamente equilibrado, constituya un ideal para sus alumnos, tanto desde el punto de vista del dominio de los conocimientos científico , como por su ejemplaridad ante todos y muy particularmente lo relacionado con la salud. La ausencia de una visión multilateral del problema del estrés educativo, ha limitado una proyección humanista, hasta hoy, de alternativas elaboradas para mejorar, en su integridad, la Educación para la Salud.

Como antecedentes de estudio sobre las investigaciones del estrés, están las realizadas por el eminente fisiólogo ruso Ivan P. Pávlov quien a partir de 1909 explicó el papel que los estímulos ejercen sobre el sistema nervioso y sus descubrimientos acerca de la neurosis en relación a estos estímulos. Los trabajos de Pávlov sirvieron de base teórica a la escuela corticovisceral.

En 1929 Cannon analiza los cambios fisiológicos que se dan en el organismo con vistas a recuperar el equilibrio perdido. A esto lo llamó homeostasis. Realizó investigaciones sobre la participación del sistema nervioso vegetativo en esta recuperación del equilibrio fisiológico. Si bien sus aportes fueron valiosos su visión del fenómeno resultó restringida, aún en el nivel fisiológico.

En 1946 Hans Hugo Bruno Selye fisiológico austrohúngaro- canadiense, a partir de la tesis, el estrés o síndrome general de adaptación pasó a resumir todo un conjunto de síntomas psicofisiológicos. Selye fue capaz de separar los efectos físicos del estrés de otros síntomas sufridos por sus pacientes a través de su investigación. Observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su enfermedad o por su condición médica. Fue el primero en desarrollar un modelo fisiológico del estrés, basado en rigurosas investigaciones de enfoque nuevo- hormonal las que opacaron durante mucho tiempo los estudios psicológicos del estrés.

Evans (1978), observó que el hacinamiento provoca estados de sobre activación aumentando la presión sanguínea, hostilidad en las relaciones interpersonales e incremento de la agresividad entre otras reacciones. En 1985 Angelina Abarca Molina prepara una estrategia para afrontar el estrés en la vida moderna. En 1988 Jorge

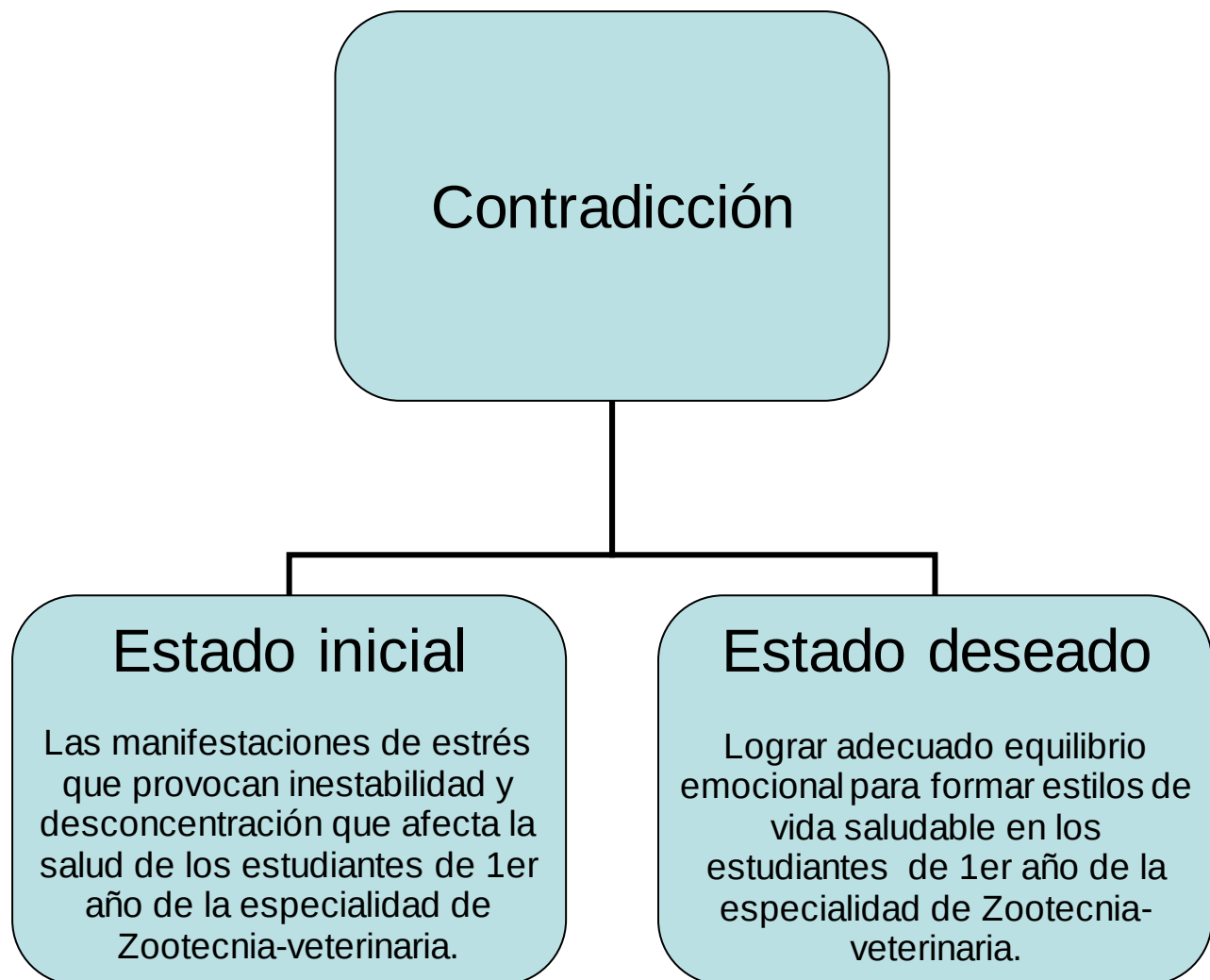
Leonardo Cabrera presenta el trabajo de Educación Física y deporte como analépticos antiestrés.

Diferentes autores cubanos se han sumado a los estudios del estrés en las dos últimas décadas entre ellos: Reinaldo Requeiro Almeida (2008), Mirtha Portel Linton (2008), José Ramón Ponce Salazabal (2008), Pedro Alminar y Arlene Oramas Viera (2010), entre otros, que han trabajado el estrés como problema de salud en el plano pedagógico.

Mediante el empleo de diferentes métodos y técnicas se logra explorar la realidad educativa del centro Mixto Félix Varela Morales, en el tema que ocupa la investigación afloró las siguientes regularidades:

- Los estudiantes que padecen de enfermedades crónicas (asma y problemas de la visión) saben lo que son las técnicas de relajación para evitar el estrés, este entrenamiento ha sido suministrado por parte de los médicos de familia y de los especialistas, pero en ningún caso por las instituciones escolares donde han estado.
- Las manifestaciones de malestar presentadas en el grupo están relacionadas con el sistema nervioso y expresan estados de estrés manifiestos en sentimientos de angustia.
- Los estados de inapetencia constituyen una manifestación frecuente pero no de manera sostenida.
- Esta situación ha llevado aparejado la apatía como una consecuencia lógica y la desmovilización escolar que se entrelaza con cuadros de inseguridad ante demandas del medio institucional.
- La desconcentración se presenta en el grupo de manera frecuente.

Lo anteriormente planteado llevó a establecer la contradicción entre el estado real y el estado deseado, lo cual queda establecido de la siguiente manera:



Se aborda como **problema** ¿cómo reducir los niveles de estrés en los estudiantes de 1er año de la especialidad de Zootecnia-veterinaria del Centro Mixto Félix Varela Morales de Cumanayagua?

Se asume como **objeto** de la investigación la promoción y educación para la salud escolar y como **campo** el tratamiento del estrés en los estudiantes en los estudiantes de 1er año de la especialidad de Zootecnia-veterinaria del Centro Mixto Félix Varela Morales de Cumanayagua

De ahí que se haya trazado como **objetivo**: la elaboración de actividades extradocentes para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de 1er año de la especialidad de Zootecnia-veterinaria del Centro Mixto Félix Varela Morales de Cumanayagua.

En este contexto se defiende **la siguiente idea:** las actividades extradocentes vinculadas a las clases prácticas propias de la especialidad Zootecnia-veterinaria contribuirá a reducir los niveles de estrés en los estudiantes de 1er año de la especialidad de del Centro Mixto Félix Varela Morales de Cumanayagua.

Para ello se trazan las siguientes **tareas de investigación:**

- Estudio de los referentes teóricos del estrés como problema de salud que afecta a los estudiantes de la escuela politécnica.
- Diagnóstico de los niveles de estrés de los estudiantes del Centro Mixto Félix Varela.
- Elaboración de las actividades extradocentes para reducir el estrés en los estudiantes.
- Validación de las actividades en la práctica educativa.

Los métodos de investigación abarcan tanto los de nivel teórico, como empíricos y estadísticos, con ellos será posible el procesamiento del material bibliográfico acopiado y de los resultados del trabajo de campo:

Métodos teóricos

- **Histórico-lógico:** imprescindible para la descripción histórica de cómo se ha comportado el estudio del estrés en períodos precedentes, para llegar a establecer mediante procedimientos lógicos su desarrollo actual y futuro en la promoción y educación para la salud en la escuela politécnica.
- **Analítico-sintético:** imprescindible en el estudio de las teorías y enfoques que facilitaron la comprensión de los niveles de estrés como un proceso homogéneo y sus particularidades en la incidencia en la promoción y educación para la salud en la escuela politécnica.
- **Inductivo-deductivo:** la identificación del problema en la investigación como consecuencia de la interacción entre la inducción y deducción, para revisar la teoría sobre los niveles de estrés y la información que se extrae de la propia realidad estudiada y llegar a conclusiones pertinentes en el estudio del mismo en la promoción y educación para la salud en la escuela politécnica.

Métodos empíricos

- **La observación:** permitió conocer, observar, profundizar cómo influyen los niveles de

estrés en el desempeño académico de los estudiantes.

- **Análisis de documentos:** su utilización permitió el estudio de los documentos rectores para el trabajo con los estudiantes, las caracterizaciones psicopedagógicas de los estudiantes en sus expedientes escolares.
- **La encuesta:** se aplicó para conocer los niveles de estrés que tienen los estudiantes y que afecta su salud.
- **Escala asintomática de estrés (ESS):** para conocer los problemas de salud en el estrés que se padece por la dinámica de la vida en la escuela.
- **La entrevista:** para constatar la opinión de los estudiantes sobre su estado de salud afectado por los niveles de estrés.
- **Inventario SISCO tridimensional de estrés académico:** para inventariar los elementos de los niveles de estrés que afectan el estado de salud de los estudiantes.
- **Cálculo porcentual:** se aplicó durante toda la investigación para el procesamiento de los datos obtenidos en la aplicación de otros instrumentos.

La **población y muestra** constituida por 30 alumnos, de 1er año los que constituyen el 100% del total de un grupo, en el Centro Mixto Félix Varela del municipio de Cumanayagua, 17 varones y 13 hembras, procedentes de los 8 municipios de la provincia; ellos conforman una muestra seleccionada de forma intencional, por ser la investigadora profesora responsable de grupo con incidencia en la gestión educativa del mismo.

El **aporte práctico** de la presente investigación, consiste en las actividades extracurriculares para reducir el estrés en estudiantes del Centro Mixto Félix Varela del municipio de Cumanayagua.

El cuerpo de la tesis consta de 2 capítulos. En el primero de ellos se explican las referencias teóricas del estrés como problema de salud, donde se asume el estudio del proceso de educación para la salud en la escuela y la incidencia del estrés en los diferentes procesos pedagógicos. Se dedica un segundo capítulo a presentar las actividades extracurriculares para disminuir el estrés en los estudiantes del Centro Mixto Félix Varela a partir del diagnóstico correspondiente, se expone su fundamentación y los espacios para su consolidación, así como el proceso de validación en la práctica educativa.

CAPÍTULO I. EL ESTRÉS COMO PROBLEMA DE SALUD EN EL PROCESO PEDAGÓGICO PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN TÉCNICA Y PROFESIONAL

En este capítulo se abordan las concepciones teóricas sobre la promoción y educación para la salud en el tratamiento del estrés en los estudiantes de la escuela politécnica, para asumir posiciones que sustentan la fundamentación metodológica de las actividades que se presentan en el capítulo II.

1.1. La promoción y educación para la salud en el tratamiento del estrés en los estudiantes de la escuela politécnica

La escuela no se limita a la transmisión de conocimientos, su misión trasciende a contribuciones más elevadas en la formación de la personalidad tales como: influir en la formación del carácter, la voluntad, el desarrollo de las habilidades, sentimientos, actitudes y valores que van conformando en el individuo una cultura general, de la cual forma parte la cultura en salud.

Lograr cultura en salud precisa que desde las primeras edades se trabaje por elevar los conocimientos, desarrollar hábitos y habilidades que se correspondan con el estilo de vida sana; crear las condiciones objetivas y subjetivas necesarias para que las personas aprendan a ordenar su conducta y lograr una vida más larga, activa y productiva. En ese proceso la salud ha de percibirse no como el objetivo, sino como una fuente de riquezas para la vida cotidiana, donde hombres y mujeres aprendan a valorarla como un concepto positivo que trasciende la idea del organismo sano.

La contribución de la escuela al desarrollo de la cultura en salud, presupone que las acciones de Promoción de la Salud que se instrumenten en el Sistema Nacional de Educación no sean espontáneas, ellas deben corresponderse con estrategias bien concebidas para que se satisfagan las exigencias que la sociedad plantea a la institución educativa.

Una de esas exigencias es la promoción de la salud que guarda correspondencia con las metas educativas planteadas para la formación de las jóvenes generaciones porque influye en los conocimientos, concepciones, valores y conductas de los individuos de forma sistemática y contribuye a su preparación para la creación de ambientes

favorables, el reforzamiento de la acción comunitaria y el desarrollo de las actitudes personales.

En Cuba la escuela funciona como sistema abierto y centro cultural más importante de la comunidad, es una institución con objetivos estratégicos bien definidos que agrupa y ordena una serie de elementos personales, materiales, técnicos, metodológicos y que posee medios específicos para conseguir esos objetivos entre los que se destaca la educación del comportamiento humano para desarrollar estilos de vida saludables.

El trabajo por la cultura en salud exige también un abordaje consecuente de la promoción de la salud en el ámbito escolar, la concreción de los aspectos pedagógicos que aseguren una verdadera influencia en este sentido, y determinar los elementos de la promoción de la salud que deben concebirse desde la planificación y organización de la actividad escolar, para garantizar su desarrollo real sin que se perciba como una sobrecarga para los docentes, y se convierta en una forma nueva de concebir la actividad de educandos y educadores en el trabajo por mejorar la calidad de vida de los adolescentes cubanos.

Como resultado de la sistematización de la información disponible y los resultados de investigaciones, informes de trabajo y evaluaciones de los cursos escolares, en Cuba se reconoce que no se aprovechan al máximo todas las potencialidades de las instituciones educativas para desarrollar de forma sistemática la promoción de la salud y que las escuelas funcionen como instituciones educativas cuyos integrantes (personal docente, no docentes, estudiantes, familia, organizaciones políticas y de masas de la escuela y la comunidad), hayan tomado la decisión explícita de trabajar juntos para mejorar las condiciones de salud y bienestar de la comunidad educativa, es decir como escuelas promotoras de la salud. (Carvajal y Torres, 2009)

La Educación para la salud y la promoción de la salud dejaron de ser patrimonio del sector de la salud y se reconoce internacionalmente la necesidad de ser atendidas, de forma prioritaria desde la escuela. En muchos países se ofrecen servicios de salud en los centros educacionales, los cuales en su mayoría son destinados a identificar problemas relacionados con la audición, postura, visión, pie plano, desnutrición, caries y otros que puedan afectar el aprovechamiento escolar; también existen programas

curriculares de Educación para la Salud en temas diversos, tales como: higiene, alimentación, accidentes, saneamiento, otros.

Se reconocen tres tendencias internacionales en el tratamiento de la Educación para la Salud:

- Los contenidos de salud como asignatura o disciplina del currículo.
- Los contenidos de salud como ejes transversales.
- Combinación de ambas tendencias, como en el caso de Cuba donde además de sistematizarse los contenidos en unidades curriculares, son tratados como ejes transversales para todo el proceso pedagógico.

En relación con la Promoción de la Salud se distinguen dos proyecciones básicas:

- Se trabaja por lograr voluntad política y técnica para resolver problemas básicos de la salud como la alimentación y el saneamiento ambiental.
- Otros dirigen los esfuerzos a consolidar la participación social de estudiantes y trabajadores de la educación como protagonistas en la construcción y desarrollo de su propia salud.

En Cuba es histórico el interés pedagógico de proteger la salud de los estudiantes desde la escuela, existen algunos hechos que así lo demuestran, por ejemplo:

En 1816 la Secretaría de Educación nombra a los primeros inspectores escolares los cuales tenían entre sus obligaciones: *“Velar acerca de la moralidad, aplicación y aseo de la juventud que frecuentaba las escuelas, advirtiendo juiciosamente a los maestros los defectos que notaren;...”* (Pérez Figueiras, 1990), en 1901 la Junta Municipal de Salubridad fundó un Servicio de Inspección Escolar formado por seis médicos, en 1902 el Departamento de Sanidad de la Habana asignó dos médicos como inspectores de escuelas para hacer cumplir los principios higiénicos (Pérez Figueiras, 1990), en 1910 se crea el Servicio de Higiene Escolar en la Secretaría de Sanidad y Beneficencia (Pérez Figueiras, 1990) y a partir de 1935 se organiza el Negociado de Higiene Escolar y se asignó a médicos, enfermeras y dentistas la responsabilidad de brindar charlas higiénicas en las escuelas.

En el período del 40 al 61 existió una asignatura llamada Educación para la Salud que se impartió tanto en la Educación General Básica como en las Escuelas Normales para Maestros (Pérez Figueiras, 1990) y en 1961 durante la Campaña de Alfabetización los

maestros llevaron la Cartilla Sanitaria para enseñar normas higiénicas en las zonas rurales. En todo ese tiempo el trabajo se centró en los aspectos relacionados con la higiene, la conservación de la salud física y el aspecto personal adecuado, con el objetivo fundamental de prevenir y controlar enfermedades en la población escolar.

Como resultado de las diferentes etapas del perfeccionamiento, particularmente en el aspecto curricular, la asignatura Educación para la Salud va desapareciendo de los esquemas de asignaturas a impartir en la Educación General pero se mantiene en la formación de maestros hasta 1979. En la formación universitaria de los docentes se mantuvo la enseñanza de estos elementos en la asignatura Anatomía del Desarrollo e Higiene Escolar hasta 1987 en que a partir de entonces se encuentran algunos contenidos en la disciplina Formación Pedagógica General.

En 1986, durante el perfeccionamiento continuo del Sistema Nacional de Educación, se definen objetivos y contenidos para ser abordados de forma transversal en todas las asignaturas, en los diferentes programas de distintos grados y niveles. Esta decisión tuvo en consideración que:

- El criterio de que la Educación para la Salud debe ser atendida en todos los momentos del proceso docente educativo y en dinámica de la vida de la escuela.
- La integración de los contenidos de salud a las asignaturas y a todo el proceso docente educativo debe materializarse en un actuar consciente y sistemático del maestro o profesor como un propósito pedagógico.
- Necesidad de lograr mayor integración en el sistema de conocimientos que se ofrece al alumno, descargando el número de horas lectivas y la carga docente a que se somete al estudiante. (García Ramis, 1996)

Esta posición del Ministerio de Educación se corresponde con la responsabilidad que le asigna el Estado en la Constitución de la República, cuando define la política y la responsabilidad estatal en cuanto a la salud y la educación y establece su carácter general y gratuito libre de toda discriminación humana; establece el derecho a la atención y protección a la salud y el acceso gratuito a la asistencia médica. (Constitución de la República de Cuba. Capítulo IV “De los Deberes y derechos de los Ciudadanos Cubanos”)

Hasta la década del 80 no se había rebasado el carácter, fundamentalmente preventivo con enfoque biologicista del trabajo, a pesar de que se apreciaba un saldo importante al tratar de integrar la Educación para la Salud a todos los programas de las asignaturas e involucrar a todo el personal docente en esta tarea.

En 1984 se inicia en Cuba el programa de la medicina comunitaria con un nuevo modelo de atención primaria de salud: el médico de la familia. En 1986 este programa comienza en los centros educacionales, ubicándose en ellos a los primeros médicos que ejercerían su labor en una comunidad con características particulares: el círculo infantil o la escuela.

Este cambio abrió una nueva dimensión y revolucionó el trabajo por la protección y conservación de la salud de la población escolar y en especial, el enriquecimiento de los conceptos para la formación de una cultura en salud, al acercar mucho más los propósitos de la acción conjunta por consolidar estilos de vida más sanos en las nuevas generaciones, sobre la base de la aplicación práctica de un concepto más social de la salud.

La secuencia de hechos señalada nos permite concluir que la tradición pedagógica cubana refleja la preocupación de los maestros y de la política educacional por el cuidado del aspecto personal, el cumplimiento de las normas elementales de higiene y la atención a la salud de los alumnos desde la etapa colonial, en que se evidencia en el pensamiento pedagógico cubano.

En 1986, durante el proceso de perfeccionamiento continuo del Sistema Nacional de Educación, el Ministerio de Educación cubano se pronuncia por continuar trabajado por el desarrollo de una cultura en salud mediante la transversalidad de los contenidos de Educación para la Salud, posición que se corresponde con la responsabilidad que le asigna el Estado en la Constitución de la República, cuando define la política y la responsabilidad estatal en cuanto a la salud y la educación y establece su carácter general y gratuito libre de toda discriminación humana; establece el derecho a la atención y protección a la salud y el acceso gratuito a la asistencia médica. (Constitución de la República de Cuba. Capítulo IV “De los Deberes y derechos de los Ciudadanos Cubanos”)

Estos intereses se expresaron en los documentos oficiales de la política educacional del país, entre ellos: la Resolución Ministerial (RM) # 60/96 que aprueba los documentos principales para el trabajo metodológico en el curso 1996-1997, explica las metas a lograr en el trabajo de Educación para la Salud en cada enseñanza en la Organización Escolar y dirección del proceso docente educativo, el trabajo metodológico, científico técnico y de superación, en la formación laboral y el trabajo comunitario.

En el caso específico de las escuelas plantea:

Ejecutar, con el médico escolar o de la comunidad, actividades curriculares y extracurriculares de promoción de salud, (en particular contra el tabaquismo y el alcoholismo), que abarquen la educación ambiental, nutricional, sexual y vial". (Resolución Ministerial No. 60/96. Documentos Principales para el Trabajo Metodológico. Curso escolar 1996 -1997.)

En las precisiones para el trabajo metodológico del curso 1997-1998 (RM 35/97) se hace igual referencia en cada enseñanza, para Escuelas se expresa: *"Garantizar la participación del médico de la escuela y la comunidad en la preparación metodológica de los docentes por la vía del Entrenamiento Metodológico Conjunto para la promoción de salud, la educación sexual, vial, ambiental, nutricional y la cultura antitabáquica y antialcohólica"*. (RM 35/97. Precisiones para el Trabajo Metodológico. Curso escolar 1997 -1998)

Las Direcciones principales del trabajo educacional para el curso escolar 1996-1997 señalan: *"Que se propicie la formación de hábitos higiénicos, modos y estilos de vida más sanos en los estudiantes, a través de la participación de médicos de la familia y el colectivo pedagógico, en estrecho vínculo con los contenidos de las asignaturas"*. (Direcciones Principales del Trabajo Educacional. Curso Escolar 1996-1997.)

La Resolución conjunta MINED - MINSAP 1/97 pone en vigor las indicaciones para el trabajo conjunto entre estos dos organismos la misma expresa: *"Por trabajo conjunto se entiende el proceso organizado de ambos organismos para la consecución de sus objetivos y, la gestión colegiada para la solución de los problemas identificados. Tiene como base la conciliación de intereses y participación activa de ambos, desde el nivel central hasta la base, en la definición de propósitos, acciones, indicaciones y*

programas de acción que se correspondan con la política del Estado y el Gobierno”.
(Resolución Conjunta MINED – MINSAP 1/97)

La puesta en vigor de esta resolución marca un momento importante en la acción de ambos organismos al definir la integración médico-pedagógica como un concepto de nuevas dimensiones en el trabajo conjunto del personal docente y de salud en las instituciones, ella plantea: *“Integración médico-pedagógica es la expresión más acabada de la relación entre los propósitos de salud y educación al complementarse la labor de ambos sectores y potenciar el óptimo aprovechamiento de su capacidad técnica”.*

Se concreta cuando médicos y enfermeras de la familia, como integrantes del consejo de dirección de los centros educacionales, conjuntamente con los docentes ejecutan o se complementan en las acciones de promoción, prevención, curación y rehabilitación así como, cuando el personal docente se apoya en el equipo de salud para aprovechar los contenidos de enseñanza y las posibilidades que ofrecen el trabajo extracurricular y la educación familiar para desarrollar la promoción y educación para la salud.
(Resolución Conjunta MINED – MINSAP 1/97)

Entre los Objetivos Estatales del Ministerio de Educación para el año 1998 el # 22 plantea: *“Implementar las acciones de Educación Sexual, Ambiental y para la Salud, con el médico de la familia que garanticen disminuir, con respecto al curso anterior, las enfermedades de transmisión sexual, infecto-contagiosas, las bajas por matrimonio y embarazo precoz y los accidentes”.* (Objetivos Estatales para el año 1998). Aunque en su elaboración el objetivo aún se refiere al control y prevención de enfermedades y problemas, en su enfoque atiende asuntos de trascendencia social como es el caso de las bajas por matrimonio.

La política educacional cubana ha ido evolucionando de la Educación Sanitaria a la Educación para la Salud y de esta a la Promoción de la Salud, es evidente la existencia de una fuerte voluntad política por integrar las acciones de la Salud Pública y la Educación en el objetivo de formar generaciones con conductas más responsables ante la salud individual y colectiva; al mismo tiempo el desarrollo de una Pedagogía propia que recoge las experiencias educativas de un contexto social particular hacen posible que los problemas de salud se integren al proceso pedagógico y que parte de la

pedagogía y de la educación sea educar a los niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior.

Durante el curso escolar 2000 – 2001, se perfeccionan los programas de Ciencias Naturales en la Escuelas y se define que la asignatura Biología de los tres grados de ese nivel iniciara su desarrollo con una unidad de estudio llamada “Educación para la Salud y Educación Sexual”, la cual mostró algunas insuficiencias en cuanto a la graduación de los contenidos por grados y la ausencia de algunos temas imprescindibles, no obstante su establecimiento marcó en inicio de la aplicación de una nueva tendencia caracterizada por la combinación de la presencia de un programa de contenidos con el tratamiento transversal de las temáticas.

En los objetivos estratégicos del Ministerio de Educación para el curso 2003-2004 se plantea en el No. 9 *“Dirigir científicamente el desarrollo educacional, integrando los programas de la Revolución y perfeccionando la labor educativa de los docentes y la familia, a partir de la elevación continua de su ejemplaridad y de su capacidad de formar niños, adolescentes y jóvenes sanos, cultos y profundamente revolucionarios.”* (Objetivos Estratégicos. Curso escolar 2003- 2004). Esta formulación refleja un perfeccionamiento del planteamiento del propósito al considerar la formación de una personalidad saludable integrada a la formación cultural y revolucionaria de los educandos.

En resumen, la preservación y el fomento de la salud o el combate de la enfermedad no han estado ajenos al fenómeno educativo, independientemente de la conciencia y la intencionalidad de los hombres. Con la evolución de la sociedad la salud ha adquirido una dimensión más amplia, adquiriendo un carácter cada vez más social, en tanto lo biológico se condiciona cada vez más a los estilos y condiciones de vida; pero a su vez también han crecido los factores que pueden alterarla y producir la enfermedad. La interrelación entre los fenómenos salud-enfermedad-educación forma parte de un mismo proceso de la conciencia humana y se manifiesta como un proceso objetivo y cognoscible, único y contradictorio.

La relación salud-enfermedad-educación tiene un carácter histórico concreto y está formada por procesos que en todas las épocas, han sido parte importante de las

preocupaciones del hombre y de sus acciones fundamentales. El contenido de la relación salud-enfermedad-educación ha estado históricamente relacionado con el pensamiento filosófico y este a su vez determinado por la evolución histórica de la sociedad.

La escuela ha pasado de las acciones propias de la educación para la salud a perfeccionarse como centros promotores de la salud de sus alumnos/as, trabajadores y la comunidad, no como un evento casual, sino como el resultado de un largo proceso de desarrollo económico, político y social, dado en el de cursar de la evolución de la humanidad y del pensamiento filosófico.

La escuela necesita niños y niñas aptos para aprender, educables y suficientemente sanos para insertarse y tener resultados en el proceso docente; por otra parte la sociedad se transforma mejor por ciudadanos informados, con hábitos y habilidades suficientes para participar activamente en los diferentes procesos económicos, políticos y sociales que aseguran la calidad de vida y estilos de vida cada vez más sanos.

El sentido de la política educacional actual en relación con el trabajo de atención a la salud en las instituciones docentes desde el punto de vista de las ciencias, presupone la definición de una concepción pedagógica para el trabajo de Educación para la salud y de Promoción de la salud que se realiza desde las instituciones del Sistema Nacional de Educación y exige interpretar, en la teoría y la práctica, cuál es la relación entre las categorías vinculadas a la Educación y la Salud.

El Foro Mundial sobre Educación efectuado en Dakar año 2000, se planteó una visión amplia de la relación entre la Salud Escolar y la Educación para Todos y se destacó tres maneras de esta relación:

- La salud como aporte o condición para el aprendizaje.
- La salud como resultado de una educación eficaz y de calidad.
- La salud como colaboradora con la Educación para lograr los objetivos de la Educación para Todos. (Foro Mundial sobre Educación. Informe Central. Dakar, 2000)

Si la educación es un proceso continuo de formación y desarrollo que se origina con el surgimiento del ser humano, que termina con él y está presente en todos los momentos de su vida, si la educación multilateral abarca todas las esferas de la vida física,

intelectual y moral del ser humano, entonces es posible acercarse al criterio de que educar multilateralmente significa también educar en y para la salud.

Se asume aquí que la Educación para la Salud se refiere a las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente con vista a facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada, están estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud. (Carvajal, 2002)

Este planteamiento coloca en la posibilidad de entender la Educación para la Salud como un concepto pedagógico encaminado a mejorar el estilo de vida. Se asume el concepto Estilos de Vida como el patrón de elección comportamental construido a partir de las alternativas que están disponibles a las personas de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos sobre otros, socialmente condicionada, culturalmente determinado y económicamente limitado. (Carvajal, 2002)

Criterio que se comparte aquí por su forma clara de designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y en las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. Estas pautas de conducta determinadas socialmente son desarrolladas y utilizadas como mecanismos para afrontar los problemas de la vida.

El estilo de vida está compuesto por las reacciones habituales desarrolladas durante el proceso de socialización en el que se aprenden las relaciones interpersonales con la familia y los demás grupos sociales (transmisión de experiencias que se produce en el proceso de Educación), dichas pautas son puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones y por tanto no son fijas y están sujetas a modificaciones.

Al plantearse como fin de la educación la formación integral de la personalidad, la categoría formación, adquiere un alcance mucho mayor en la comprensión como integridad, de la que entonces forman parte las habilidades y actitudes para la participación social que requiere la promoción de la salud, los hábitos de estilos de vida

saludable esenciales para desarrollar y alcanzar salud y la información necesaria para desarrollar la cultura en salud. El análisis realizado sobre los conceptos: Salud, Educación para la Salud y Promoción de la Salud esclarece la relación entre ellos y la Educación en su sentido más amplio, a nivel de toda la sociedad, de las actividades y esfuerzos que realizan los diferentes sectores para educar a una población más sana, propósito para el que la escuela es un escenario estratégico en cuyo contexto se hace necesario interpretar la relación entre los conceptos que se relacionan con la salud y la educación en su sentido estrecho.

La comprensión de la educación en su sentido estrecho hace posible considerar la necesidad de un proceso docente que, mediante la actividad y la comunicación de conocimientos, experiencias, desarrollo de capacidades físicas, sociales y psíquicas, forme y desarrolle en los individuos, habilidades para conservar la vida y prolongar la salud, convicciones y hábitos de vida saludables y de participación real en el mejoramiento de la calidad de vida, todo como parte de las adquisiciones que se pueden lograr en la escuela bajo la dirección de los educadores en el marco del proceso docente y de los objetivos formativos contenidos en el encargo social de las instituciones educativas.

La entrega de información y la promoción del conocimiento es uno de los valiosos instrumentos para la participación y los cambios de los estilos de vida. Sin duda en esta opción para el desarrollo humano, individual y social la escuela es un escenario ideal para que se produzca una parte importante de esa valiosa entrega porque el proceso pedagógico que se desarrolla en ella incluye los procesos de enseñanza y educación, organizados en su conjunto y dirigidos a la formación de la personalidad; establece las relaciones sociales activas que se desarrollan entre pedagogos y educandos y asegura la influencia recíproca, en el logro de los objetivos planteados por la sociedad.

El proceso docente necesita individuos con determinadas potencialidades físicas y psíquicas que le permitan implicarse en él; uno de sus resultados es la salud en la medida en que el trabajo de los educadores, higiénicamente organizado, asuma como propósito pedagógico desarrollar el estado de bienestar físico, mental y social de los estudiantes y los docentes, logre influir en la prevención de enfermedades y en la

capacidad de desarrollar el potencial personal y las posibilidades de responder positivamente a los retos del ambiente.

El tratamiento de la Promoción y Educación para la Salud en el ámbito escolar cubano tiene los rasgos siguientes:

- Se aborda tanto en la educación formal como en la no formal.
- Forma parte de los objetivos estatales del Ministerio de Educación y de las direcciones principales del trabajo educacional.
- Tiene un enfoque multisectorial y multidisciplinario.
- Se desarrolla básicamente a través de las vías curricular, extracurricular y mediante la educación familiar y comunitaria.
- Está presente en todos los componentes del proceso enseñanza aprendizaje (objetivos, métodos, contenidos, medios y evaluación).
- Su contenido se expresa de forma lineal y concéntrica en los programas de estudio, atendiendo a las características de las diferentes asignaturas, disciplinas y niveles de enseñanza.
- Es un objetivo de trabajo para los órganos técnicos y de dirección.
- Potencia la integración médico-pedagógica.

La Promoción y Educación para la Salud a través del proceso docente asume una concepción teórica y metodológica fundamentada en principios que constituyen el punto de partida de toda la estrategia educacional en este sentido. Esos principios son:

- El de la centralización y la descentralización.
- De la unidad y la diversidad.
- De lo general a lo particular.
- El carácter sistémico y sistemático.
- Carácter integral alternativo y participativo.
- Enfoque multisectorial y multidisciplinario.
- Efecto multiplicador.
- Diagnosticar para transformar

La experiencia acumulada en el trabajo por desarrollar la cultura en salud a través del Sistema de Educación, el estudio realizado y las múltiples reflexiones conjuntas de expertos, estudiosos y otros profesionales dedicados a igual tarea, permite plantear

que, para lograr una organización escolar que potencie la Promoción de la Salud hay que tener en cuenta determinados principios, entre ellos:

- Principio de la centralización y la descentralización, el cual presupone que el Sistema Educativo asume la Promoción de la Salud como una de las estrategias generales para potenciar las particularidades personales y colectivas de las personas que participan en el proceso docente educativo y su crecimiento como seres humanos, pero la modalidad de desarrollo está en dependencia de la decisión soberana de los colectivos de alumnos y trabajadores de las instituciones docentes.
- Principio de la unidad y la diversidad. La concepción teórica y metodológica de la Promoción de la Salud en las instituciones educativas se define como resultado de las condiciones Políticas y sociales del país, del trabajo científico-pedagógico, la actividad práctica, marcando los rasgos distintivos de ella en el escenario escolar del país, pero al mismo tiempo ha de lograrse autenticidad en la implementación de la estrategia al ajustarse en cada caso a las necesidades y características particulares de los colectivos de alumnos, trabajadores y la comunidad donde esté ubicada la institución.
- Principio de lo general y lo particular. Existen prioridades y objetivos estatales a lograr en las escuelas, entre los cuales están los relacionados con la Promoción de la Salud que responden a las exigencias sociales planteada al Sistema Nacional de Educación en correspondencia con el ideal del hombre a formar en una sociedad determinada; la derivación gradual de estos objetivos y la aplicación particular que cada centro hace para lograr el cumplimiento de las prioridades, hacen posible que la institución educativa se Plantee propósitos particulares, como resultado de la identificación de necesidades y metas que se propongan los miembros de sus colectividades y organicen de manera peculiar su proceso docente educativo.
- Principio del carácter sistémico y sistemático. La influencia educativa de la Promoción de la Salud se ha de mantener sistemáticamente durante toda la organización de la escuela, es decir en las actividades que se desarrollan en el proceso docente y durante todos los grados y niveles de enseñanza, la dinámica

que el proceso adquiera debe producir actividades que guardan articulación con el proceso de desarrollo del educando, las características de su edad y las particularidades de cada uno de los niveles de enseñanza por los que debe transitar, en tal sentido es evidente entonces que la Promoción de la Salud en la escuela, no es campaña de una etapa, sino un estilo en la organización y desarrollo de la actividad educativa y ha de penetrar toda la vida de educandos y educadores.

- Principio del carácter integral, alternativo y participativo. La Promoción de la Salud en la escuela está centrada en el desarrollo integral de las posibilidades personales y colectivas de los alumnos, trabajadores de las instituciones educativas y la comunidad circundante. Estimula a cada miembro del colectivo a ser actor principal de su propia vida y de la de sus compañeros, respeta la singularidad de cada grupo para seleccionar y experimentar las vías para desarrollar la salud, los prepara para tomar decisiones acertadas y seguir la ruta de su propio desarrollo en correspondencia con las exigencias sociales.
- Principio del carácter multisectorial y multidisciplinario. El desarrollo de la salud en la colectividad escolar, como todo el proceso docente educativo en general, demanda de la participación de todos los sectores relacionados con ella, son prioritarios Educación, Salud Pública, Cultura, pero está comprometido también Comercio, Gastronomía, Ministerio de Justicia, Vivienda, las organizaciones estudiantiles, juveniles, comunitarias y otras muchas; igualmente el acompañamiento técnico en este proceso está dado en múltiples disciplinas, variedad que se hace objetiva desde el desarrollo de los conocimientos en salud que son responsabilidad de todas las disciplinas y asignaturas del currículo general y escolar.
- Efecto multiplicador, determinado por el resultado de la acción educativa que ejerce la Promoción de la Salud al hacer de cada miembro del colectivo escolar y pedagógico un promotor multiplicador de experiencias y conocimientos en el ámbito de la familia, el barrio y otros grupos a que pertenezca, sobre todo en lo relacionado a la conciencia de que cada hombre posee posibilidades reales de enfrentar los problemas con sus propias potencialidades y encontrar soluciones

positivas y transformadoras de la realidad, cuya ejecución será posible en la participación real que tengan en el proceso de organización de la vida escolar.

- Diagnosticar para transformar. La decisión de Promover Salud en un colectivo determinado se basa en la determinación de las necesidades prioritarias de sus miembros, sin ese diagnóstico inicial es imposible transformar la realidad y potenciar el desarrollo humano; caracterizar la situación inicial es el punto de partida de un proceso de seguimiento sobre cómo se va movilizand el entorno y se modifican las condiciones en que estudian y trabajan los alumnos, los trabajadores y de cómo participan los padres, madres y otros miembros de la comunidad; evaluar los resultados que se van obteniendo permite reorientar las acciones y plantearse las nuevas metas en busca de más salud, que significa: mejores condiciones de vida, conductas más saludables, mayor participación en el logro de ellas y mayor crecimiento personal en lo psíquico, lo social y físicamente.

Bases de la concepción del trabajo de promoción de salud en el sistema nacional de educación La concepción del trabajo de Promoción de la Salud en el sistema educacional cubano tiene base ideológica, jurídica, pedagógica, científica y tecnológica las cuales se identifican de la forma siguiente:

- Base ideológica: Centrada en el enfoque marxista leninista, el ideario martiano y fidelista relacionado con la educación, el desarrollo de la personalidad, el cuidado y protección de la vida.
- Base jurídica: Contenida en las leyes, decretos y regulaciones del Gobierno, de Educación, de Salud Pública y del trabajo conjunto MINED-MINSAP y la más estricta observancia de los derechos humanos básicos entre los que se encuentran el acceso a la educación, a los servicios médicos y el desarrollo de la salud.
- Base pedagógica: Entendida a partir de los principios y concepciones teóricas fundamentales de la Pedagogía, de un enfoque educativo centrado en la formación de valores para cambiar actitudes y crear estilos de vida sanos.
- Base científica: Que se refleja en el desarrollo de las Ciencias Pedagógicas y de las Ciencias Médicas

- Base tecnológica: Que asume el uso de las tecnologías (TV, videos, computadoras en función de la salud escolar) para contribuir a elevar la calidad educativa y con ella las posibilidades de mayor desarrollo humano hacia una concepción de la vida cualitativamente superior.

Las exigencias del trabajo docente en las condiciones actuales de la escuela cubana plantea la necesidad de precisar los contenidos de Educación para la Salud y de Promoción de la Salud que se asumen como punto de partida para ordenar, articular y fortalecer las acciones de Promoción y de Educación para la Salud en el sistema de trabajo metodológico.

Un programa de Promoción y Educación para la Salud para el ámbito escolar ha de plantear contenidos que:

- Se aborden tanto en la educación formal como en la no formal.
- Se trabajen con un enfoque multisectorial y multidisciplinario.
- Se desarrollen básicamente a través de las vías curricular, extracurricular y mediante la educación familiar y comunitaria.
- Estén presente en todos los componentes del proceso enseñanza aprendizaje: objetivos, métodos, contenidos, medios y evaluación.
- Se expresen de forma lineal y concéntrica en los programas de estudio, atendiendo a las características de las diferentes asignaturas, disciplinas y niveles de enseñanza.

El tratamiento curricular de la Educación para la Salud contribuye a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en los sistemas educativos y permite:

- Fortalecer el tratamiento de los objetivos de salud a través de los contenidos de los programas de las diferentes enseñanzas.
- Contribuir a la formación de valores, al desarrollo de conocimientos, habilidades, hábitos y conductas saludables en los niños y adolescentes para que sean capaces de asumir una actitud responsable ante la salud personal y colectiva.
- Estimular el perfeccionamiento continuo del personal docente en ejercicio y en formación en materia de Salud Escolar.

Desarrollar trabajos e investigaciones científicas que contribuyan al enriquecimiento teórico, práctico y metodológico del trabajo de la promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. A partir del diagnóstico realizado y sobre la base de los datos aportados por diferentes fuentes, se puede afirmar que existen contenidos universales de la Educación para la Salud que deben ser abordados en el currículo escolar, esos contenidos generales pueden constituir temáticas propias de un programa o contenidos transversales que atraviesen todas las disciplinas y el quehacer educativo de las instituciones y la familia. Ellos a su vez contienen temáticas que recogen la información imprescindible para el estudiante. Los contenidos generales y sus respectivas temáticas pueden expresar:

Higiene personal y colectiva

- Hábitos de higiene personal: aseo, higiene buco dental, alimentación, descanso y sueño, hábitos posturales, práctica sistemática de ejercicios físicos, deportes y gimnasia. Recreación y disfrute del tiempo libre. Higiene mental. Higiene colectiva.
- Régimen de vida
- Higiene del medio ambiente. Saneamiento ambiental. Salud y desarrollo sostenible.
- Vida en colectivo: Formación ciudadana. Relaciones interpersonales. Comunicación afectiva. Convivencia. Hábitos de cortesía.
- Enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- Protección e higiene del trabajo en el huerto, agricultura, talleres y laboratorios, entre otros.

Educación sexual

- Sexo y sexualidad. La sexualidad como parte de la personalidad.
- Identidad de género. Rol de género.
- Orientación sexual.
- Dimensiones y cualidades de la sexualidad.
- El amor como base de las relaciones interpersonales y de las relaciones sexuales. Autoestima.
- La sexualidad y la formación de valores.

- Salud sexual y reproductiva. Planificación familiar. Métodos anticonceptivos.
- El embarazo precoz. Causas y consecuencias, Cómo evitarlo.
- Embarazo no deseado. Causas y consecuencias.
- Enfermedades de transmisión sexual. ETS/SIDA.
- Estabilidad de la familia.
- La violencia y sus manifestaciones.
- La sexualidad en la tercera edad

Educación nutricional e higiene de los alimentos

- Alimentación y nutrición. Diferencias.
- Grupos básicos de alimentos. Importancia.
- Régimen y frecuencia alimentaria.
- Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.
- Consecuencias de la malnutrición.
- Cadena alimentaria. Manipulación higiénica de los alimentos.
- Enfermedades transmitidas por alimentos. Etiología.
- Control sanitario del agua de consumo. Calidad y cantidad. El agua como alimento fundamental en la dieta.
- Hábitos alimentarios y de mesa.
- Vías que contribuyen a mejorar la alimentación y nutrición.

Educación antitabáquica, antialcohólica y antidroga

- Antecedentes históricos del tabaco y del alcohol
- Características botánicas y morfológicas del tabaco
- Componentes del tabaco. Sus efectos en el organismo humano
- Componentes químicos del alcohol
- Consecuencias para la salud del hábito de fumar y del consumo excesivo de alcohol. Su comportamiento como droga.
- Definición de fumador pasivo. Riesgos para su salud. Derecho al reclamo de no agresión a su salud.
- Cómo se establece el hábito de fumar y de beber. Papel del ejemplo.
- Métodos para dejar de fumar y de beber

- El alcoholismo como un problema familiar y social.
- Quién es un alcohólico.
- Relación entre tabaquismo, alcoholismo, sexo y sexualidad.
- Necesidad de conocer la naturaleza y prescripción de los medicamentos.
- Farmacodependencia.
- Utilización innecesaria de medicamentos.

Prevención de accidentes y educación vial

- Definición de accidentes y de peligros potenciales de accidentes
- Percepción del riesgo. Medidas para la prevención. Tipos de accidentes
- Educación vial
- Los accidentes en la morbilidad y mortalidad en el ámbito escolar
- Consecuencias, personales, familiares, sociales y económicas de los accidentes

Medicina tradicional y natural

- Concepción. Antecedentes históricos. Sus diferentes variantes.
- Importancia y uso.
- Medicina verde (fitofármacos)
- Apifármacos
- Peloides o fangos medicinales
- Aguas sulfurosas y termales
- Tratamientos con cera
- Acupuntura
- Digitopuntura
- Homeopatía
 - Belleza y salud.

Comunicación y convivencia

- Autoestima.
- Respeto y solidaridad.
- Asertividad. Aprendiendo a decir NO.
- Negociación.
- La violencia y sus consecuencias.

En relación con la Promoción de la Salud el trabajo curricular está dirigido a desarrollar las actitudes, hábitos y habilidades para la participación social, la intersectorialidad, la descentralización y la selección de los comportamientos más beneficiosos para la salud, en tal sentido se hace imprescindible desarrollar en los estudiantes habilidades para la vida que le faciliten ese nivel de actuación, entre las que se reconocen como las básicas las siguientes:

- Conocimiento de sí mismo.
- Empatía.
- Comunicación asertiva.
- Relaciones interpersonales.
- Toma de decisiones.
- Solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento crítico.
- Pensamiento creativo.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Manejo de las tensiones y el estrés.

1.2. El estrés como proceso productor de enfermedades en el estudiante de la escuela politécnica

El estrés se ha definido por la ciencia como un proceso físico, químico y emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física. Se han identificado tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas del sistema endocrino secretan hormonas que intensifican los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, se eleva el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma, sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar

en situaciones muy extremas incluso a la muerte, el llamado distrés, el estrés conocido como eustrés es beneficioso al organismo.

El estrés fue definido por el médico: austriaco - canadiense Hans Selye en 1936 en Montreal como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al estresor, mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico de significado que él denominó como Síndrome General de Adaptación. (Abarca Molina, A. 1985)

Durante la década del 1920 el neurólogo y fisiólogo norteamericano Walter B. Cannon descubrió que cuando un organismo tiene miedo o se enfrenta a una emergencia su cerebro responde activando el sistema nervioso simpático. Los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe (1930) intentan colocar en un escalafón diversos acontecimientos en base a cuánto estrés producen en las personas. La realidad nos indica que dos personas sometidas a un mismo evento o circunstancia probablemente reaccionarán de forma muy distinta, las teorías sobre el estrés están siendo modificadas para incluir factores tales como la interpretación, las creencias y las actitudes.

Los psicólogos Suzanne Kobasa y Salvatore Maddi (1965) llevaron a cabo un estudio con 200 ejecutivos y ejecutivas de empresa que habían estado sometidos a altos niveles de estrés. Una buena parte de ellos había caído víctima de enfermedades relacionadas con el estrés, sin embargo otros, aparentemente no habían sufrido ningún efecto adverso (Cabrera, 1988). Las principales afectaciones fisiológicas del estrés en estudiantes se corresponde con los síntomas ya previstos por la ciencia y comprobados por numerosos autores, según Almaderos Espinosa (1994) estas afectaciones son:

- Alteraciones de los ritmos biológicos: se manifiesta en la actividad funcional del organismo como un todo, y tiene una estrecha relación con las funciones vegetativas, nutrición, transporte, respiración y excreción, modificando los comportamientos individuales. En este caso se observa en el estudiante de Preuniversitario reacciones diversas entre ellas nerviosismo a la llegada al centro, búsqueda constante de compañía junto a los demás miembros del grupo docente, aumento de latidos cardiacos, respiración acelerada, miedos, insomnios, sudoraciones.

- Pérdida de la eficiencia intelectual durante las dos primeras semanas posteriores al debut y por tanto del aprendizaje, esto puede entrelazarse organizativamente en otros síntomas psico-somáticos como: desconcentración frecuente, apatía, ansiedad, sueño a deshora, palpitaciones, etc. La acidez o sensación de quemazón en el estómago, como consecuencias de un estado de estrés prolongado, debido a la alteración en las secreciones gástricas, o unido a afectaciones digestivas ya instauradas.
- La pérdida del apetito, como consecuencia del estrés se manifiesta de manera continuada durante el día e incluso en períodos prolongados, más en hembras que en varones. Los dolores abdominales, son poco frecuente y más comunes en las hembras se han estimado por los especialistas como las respuestas dolorosas a un problema emocional, suele estar asociado a estímulos estresores que afectan la vida en la escuela.
- Micciones frecuentes llevan a la salida frecuente al baño, en horarios de clases, lo cual provoca la incomprensión de profesores, es el resultado de la modificación de las funciones vegetativas. Es muy común la alternancia de episodios de insomnio o sueño a deshora se producen generalmente a la llegada de los primeros exámenes como respuestas ante situaciones de contingencia, la alteración del sueño como resultado de estas afectaciones nerviosas llevan ocasionalmente a la interrupción.
- Dolores de cabeza cuando son causados por el estrés se prolongan en diferentes lapsos de tiempo y el escolar refiere persistencia de la afectación pero el efecto desaparece cuando es retirado el estímulo. Los mareos son frecuentes cuando se producen ayunos prolongados siempre a voluntad en los escolares o antes estímulos no deseados, más frecuentes en hembras que en varones. Falta de energía o depresión, falta o decaimiento de fuerzas caracterizado por apatía, fatiga física o ausencia de iniciativa, sudoraciones excesivas sin esfuerzo físico, ansiedad o nerviosismo, temblores o sudoraciones en las manos principalmente en momentos del examen de diagnóstico u otros. Irritabilidad o sensación de ira comienza a aparecer generalmente después de la tercera semana de

permanencia en la institución, como resultado de los continuos desplazamientos y aparición gradual de evaluaciones y carga docente más elevada.

Al tener en cuenta lo anteriormente expuesto, Requeiro Almeida, R. (2008), expone que estos síntomas ya confirmados en los escolares de una institución, sirven de punto de partida para evaluar su manifestación en los estudiantes, se debe señalar, sin embargo, que en la planteado por el investigador anteriormente citado no se logró concretar un enfoque personalizado de intervención, sobre este precedente. Al respecto se puede comentar lo citado por Barrera (2009) sobre el planteamiento del médico soviético Ivan S. Jorol (1977).

Cuando se nace recibe con los genes una cantidad de “combustible” para enfrentar la tensión de la vida cotidiana. La dosis de combustible esta controlada como sí fuera un motor que se pone en marcha cuando el organismo lo necesita y se detiene cuando ya no es necesario consumir más este, la cantidad de combustible que se trae genéticamente, es diferente para cada individuo pero las variaciones presentan un límite estrecho y es adecuada para toda la vida.

Esto confirma que no todos los escolares tienen igual predisposición al estrés, e incluso la reacción estresora también es diferente, esto no quita que de manera general suelen presentarse síntomas casi generalizados. Una de las afectaciones más generalizadas del estrés en los escolares suele ser el desencadenamiento de la depresión. El estudiante deprimido prefiere alejarse de la convivencia escolar pero sin embargo el educador debe instruir a sus compañeros para que de manera natural no lo dejen solo, apoyarlo para que encuentre motivaciones y tareas que lo alejen de la depresión. En este sentido se necesita una buena educación familiar y social, una intervención pedagógica que enseñe a afrontar los problemas abiertamente.

El adiestramiento del colectivo para que ante la tristeza lleven al afectado a buscar nuevas fuentes que provoquen la risa y la alegría ante las angustias y las penas, que le estimulen a luchar y vencer es lo más importante. El profesor se proyectará para que el colectivo no se burle del escolar afectado, es muy importante la preparación del profesor guía para establecer una correcta orientación grupal.

El análisis de la situación del estrés educativo desde diversos puntos de vista, debe abrirse en los colectivos pedagógicos para tratar de encontrarle el lado positivo, la enseñanza que puede proporcionarle al escolar nuevas fuentes de inspiración y permanencia en la comunidad escolar para ello el profesor guía debe establecer un sistema de estímulos jerarquizados y contenidos en el contexto educativo entre los cuales se encuentra el deporte opcional, la recreación sana, las excursiones etc. Esta problemática tiene que ser regularmente analizado en el colectivo de profesores del grado.

Es preciso que el educador enseñe al joven a reflexionar a fondo y con honestidad o trazarse un plan de acción encaminado a perfeccionar la existencia, ello significa aceptar las imperfecciones y reconocer sus virtudes para explotarlas. Educar al alumno en la ecuanimidad, flexibilidad, tolerancia y optimismo, son valiosas cualidades a cultivar, esto permitirá un ajuste social más pleno. El profesor del preuniversitario como está comúnmente ante frecuentes explosiones de ira, que le provocan malestar y le crean tensiones y problemas con otras personas, tiende a multiplicar esta situación a los escolares la regla expone la necesidad de aprender a manejar su ira, evitar explorar y a educar con el ejemplo.

Para el manejo del estrés en la escuela, uno de los elementos más importantes es aprender a detenerse justo antes de llegar al punto en cual el sujeto suele explotar, es por ello que los mecanismos de regulación nerviosa deben ser entrenados, para interactuar con grupos humanos de menor edad; los alumnos.

Se ha insistido en la literatura en una serie de pasos a seguir: contenerse tratar de identificar las causas, si es una persona, escucharla y tratar de entender sus puntos de vistas, si tiene razón, reconocer si hay equivocación, si el sujeto piensa que la razón está de su parte tratar de exponer sus puntos de vista y su estado de ánimo. Este enfoque comunicativo de la convivencia requiere sistematicidad en su planteamiento e involucra a todo el grupo escolar en el análisis de situaciones que suelen presentarse a diario, se pueden aprovechar situaciones de carácter colectivo para abordarlos con charlas educativas. (Cabrera, 1988)

Si el sujeto cree que no puede contenerse entonces alejarse y dejar que la ira se apague, sobre esta base diferentes ejercicios se recomiendan para valorizar la salud del

sujeto afectado entre ellas la práctica sistemática del deporte que en la institución escolar cuenta con un espacio planificado en el horario del día. Es importante reconocer que el deporte opcional ofrece independencia al escolar, es punto de contacto con los compañeros y en él se liberan tensiones.

Antes de comenzar o finalizar, el deporte se pueden, recordar situaciones en que tuvo una explosión de ira e imaginar que se encuentra en alguna de ellas, y que aplique la estrategia señalada, ensayar el procedimiento con varias situaciones hasta que se domine, esta práctica es posible acometerla también en conversaciones informales donde esté presente todo el grupo escolar ya que por un lado se logra una menor presión a causa del horario docente y por otra la posibilidad de un contacto más socializado.

Ante dificultades y frustraciones en el desarrollo de las relaciones personales, el escolar aprenderá a aceptar las realidades de la vida y reconocer que estas existen con independencia de las necesidades o deseos. Se deben utilizar medios de propaganda gráfica para promover una correcta convivencia y comunicación, también de materiales en soporte magnético.

Muchas de las reacciones ante tropiezos y frustraciones que se presentan en las relaciones personales, del escolar suelen provenir de las falsas creencias de que la vida debe transcurrir sin dificultades ni tropiezos, de acuerdo con las necesidades y deseos asentados en la insuficiente madurez intelectual.

Reconocer que las dificultades, frustraciones, tropiezos, etc., son parte de la vida y de la realidad que muchas cosas suceden con independencia de lo que se quiere esto implica también un proceso de adiestramiento del escolar para aceptar esta verdad, ello permitirá que necesariamente problemas frustraciones etc. se puedan hacer presentes en cualquier esfera de la vida. (Cabrera, 1990)

Todas estas cualidades del escolar de Preuniversitario hacen posible un trabajo de anticipación al estrés donde pueden recomendarse diferentes ejercicios, entre ello se recomienda la selección de dos o tres situaciones de sus relaciones personales, que en alguna medida fueron inesperados y le costó trabajo aceptar o no aceptar. En este caso el sujeto tratará de identificar en que medida sus deseos y/o necesidades lo llevaron a

distorsionar la realidad, o no adoptar la posición de *“esto no me puede pasar a mí”* o *“esto no debería haberme pasado a mí”*.

Otro tipo de ejercicio puede resultar la confección de una lista de sus realidades o situacional de vida, relaciones personales, laborales, familiares etc., que le cuestan trabajo aceptar y trate de identificar en que medida sus necesidades o deseos están incidiendo en ello. El análisis de estas situaciones puede desarrollarse en sesiones de trabajo desarrolladas con los escolares desde la misma clase mediante la utilización de técnicas participativas.

La comunicación entre los escolares es algo que resulta vital que a través de esta se satisfagan importantes necesidades psicológicas: seguridad, aceptación, afecto, reconocimiento. En la relación y comunicación interpersonal de los escolares se encuentra una gran fuente de satisfacción bienestar y gozo, pero también una gran fuente de tensiones y estrés cuando estas afectan o distorsionan, dando paso a la aparición de conflictos entre los individuos.

Las relaciones entre los escolares suelen ser fuentes de complejo y malestar cuando no son dirigidas correctamente. La represión de la comunicación por parte de los educadores también es fuente de estrés, el regaño pedagógico inoportuno es un caso.

En todos los casos se recurrirá a conversaciones individuales con el profesor para tratar privadamente la orientación más eficaz a fin de disminuir el estrés. El estrés acumulativo también es resultado de pseudo-intervenciones pedagógicas que pueden originarse a partir de:

- Utilizar diversas estrategias para evitar o posponer el diálogo, quedando el conflicto sin solución y por lo tanto creadas las condiciones para una explosión en el momento menos esperados.
- No adoptar una posición de pierde o gana todo o nada. Los participantes utilizan como estrategia la defensa y el ataque ya que esta postura tampoco soluciona el problema, ya que al haber un ganador y un perdedor, siempre el que pierde se queda resentido y se ocasionan nuevos conflictos al tratar de buscar el “desquite.”

- No discutir de manera negativa enlazándose de tal forma que quedan más confundidos que al inicio sin abordar los aspectos centrales que conducirían a la solución del problema.

Se han realizado investigaciones relacionados con el estilo de vida, la edad y los períodos de adaptaciones, y en ellos se han identificado los estresores que actúan, aunque no son universales, se han descrito patrones de enfrentamiento efectivos ante situaciones de la vida real con grados extraordinarios de dificultad (Hamburgo, 1982). La lista a continuación está en orden secuencial y se centra en estrategias individuales o en conjuntos interrelacionados de ellas esta situación puede verse en las siguientes situaciones en el preuniversitario es por ello que se insiste en que se enseñe al escolar a proceder con las siguientes situaciones (Dewe Philip, J. 1995):

- Las personas bajo stress tienden a regular el tiempo y la dosis de la toma de conciencia del mismo, buscan una transición gradual de la evitación al reconocimiento si la amenaza es altamente perturbadora. Esto se ve claramente en escolares amenazados por diferentes situaciones adversas un ejemplo es la suspensión del pase.
- Los afectados tienden a manipular los estímulos estresantes múltiples ocurrientes procesándolos secuencialmente, uno a uno. La aplicación atropellada de exámenes lleva a comportamientos reactivos en forma de protesta. Es por ello que resulta de mucha importancia la elaboración temprana de un cronograma de evaluación flexible y equilibrado en el que tenga participación los escolares al ofrecer sus opiniones en el sentido de las infecciones es que ven en la propuesta. El hecho de tener en cuenta las opiniones de los escolares les ofrece seguridad y por tanto se disminuye el estrés.
- Buscan información de fuentes múltiples en situaciones amenazantes, formulan la misma pregunta a diferentes profesores o trabajadores del centro antes las expectativas de cambios sobre todo en el pase escolar.

Hay que tener en cuenta que el becario de cualquier nivel concede una alta significación a la permanencia en el hogar el contacto con su comunidad de origen lo ubica en límites socialmente acertado de convivencia donde una porción especial ocupan los amigos de la cuadra y la familia, este proceso de intercambio socializador y

autoidentificativo fortalece su autoestima y funciona como descargas emocionales antiestrés.

Se crean expectativas, esperanzadoras si fuera posibles preferencias por determinadas carreras, aún cuando no tienen condiciones para ellas, ni su índice académico les permite acceder de estas.

En este proceso de definición de expectativas sigue jugando un papel muy importante el grupo de coetáneos, aunque no se desconoce el origen multicausal de la vocación; entre estas causas pueden citarse las tradiciones familiares llevadas a planos de intereses y valores, el acceso a fuentes de información la influencia de la valoración social entre otros.

Delinearán unidades manejables, centrándose en metas intermedias visibles y posiblemente alcanzables, se confirma en caso de estudiantes de bajo rendimiento a causa del estudio insuficiente y que sin embargo poseen condiciones intelectuales para llegar a resultados superiores, sin embargo estudian poco y se conforman con puntuaciones bajas. Este tipo de ajuste escolar debe ser seguido de cerca por el profesor como parte del tratamiento de la diversidad.

Ramón López Machín en su artículo Educación y diversidad. Reflexiones e implicaciones metodológicas cita al ilustre pedagogo cubano Luciano R Martínez “La labor del maestro (...) ha de tener como base indispensable que los sostenga y que lo inspire, un conocimiento lo más perfecto posible de la psicología de la niñez y un dominio acabado de los métodos y procedimientos más adecuados para lograr el aprendizaje de los alumnos (...) su saber no debe conducirlo jamás a una verbolezca y rutinaria aplicación de reglas o preceptos de la vieja pedagogía porque su trabajo consiste en una gloriosa empresa de carácter eminentemente científico.” (Cienfuegos. Dirección Provincial de Educación, 1996)

Ensayan conductas específicas para cada tarea, tienden a practicar en una situación segura. Esto a menudo lleva a la restauración de una relación afectiva y respetuosa con una persona que haya sido importante en su vida del escolar.

Se manifiesta en el afecto que les toman a algunos profesores y el rechazo a otros, la sola presencia de un educador que no haya logrado los adecuados niveles de comunicación puede constituir un punto de fricción que genera estresores importantes.

La conducta específica para la tarea es comprobada en situaciones revelantes, preferiblemente asumiendo un riesgo no más que moderado. Esta situación es evidente en los temores que experimenta el escolar en las evaluaciones orales de modo que no se someten a participar a menos que no se le evalúe o cuando el profesor ha logrado el suficiente nivel de empatía, con él trasmitiéndole confianza.

Al probarse nuevos patrones de conducta, se valora la retroalimentación para la adecuación de la ejecución y la satisfacción personal. En este caso algunos alumnos piden insistentemente cambios de grupos o albergues a partir de estos nuevos patrones, estos cambios muchas veces son rechazados por los directivos en aras de racionalizar tiempo y de no alterar la estabilidad organizativa, pero en determinadas situaciones estos cambios son oportunos.

Se usa más de una estrategia, y otra subsidiaria. Esto se explica en qué los escolares establecen amistad con un alumno más que con otros, esta selección múltiple funciona como un soporte afectivo adaptable y también comunicacional que llevan a la conformación de grupos afines. A su debido tiempo se hace un compromiso con una estrategia prometedora, que se acomete con vigor y persistencia. Esta situación explica en parte el comportamiento a la hora de establecer un noviazgo que tiene siempre un nivel de significación emocional para el estudiante.

Se construyen amortiguadores (buffers) contra las decepciones, y se elaboran planes de contingencia para las inevitables decepciones que depara la existencia. Esta situación no es completamente funcional para la edad juvenil donde se enmarcan los escolares, se ha presentado con frecuencia el déficit de adaptación. La construcción de amortiguadores suele esbozarse en unos casos y en otros aparece más adelantado. La intervención del educador debe funcionar en aras de propiciar un mayor.

Los patrones para el enfrentamiento con amenazas reales constituyen objeto de análisis por diferentes autores, estos han evaluado desde distintas perspectivas el fenómeno y han sugerido diferentes patrones. De acuerdo al significado de estos patrones en el contacto de la escuela cubana parecen ser más funcionales los descritos por (Manis, 1977). Ellos fueron sacados de un análisis de la literatura existente sobre cómo reaccionan las personas ante mensajes públicos que alertan sobre las acciones para

proteger la salud. Estos patrones han sido readecuado a las condiciones de la escuela, ya que originalmente estos se dirigen a la actividad pública.

Estos cinco patrones serán instrumentados durante la intervención:

- Persistencia sin conflicto: El sujeto mantiene la conducta establecida e ignora la información sobre los riesgos. Esto ha podido ser comprobado en estudiantes con hábitos de fumar, en el nivel Preuniversitario, con los cuales ha sido difícil la modificación dada la poca o nula resistencia hecha a la intervención pero luego en la práctica no se transforman.
- Cambio sin conflicto: El sujeto adopta con total confianza la sugerencia fuertemente recomendada. Comprobado en los casos de alumnos que aceptan más fácilmente el reglamento escolar y dejan de fumar, en esto interviene el insipiente grado de iniciación del hábito de fumar.
- Evitación defensiva: El sujeto evita conflictos, ya sea dilatando o cambiando la responsabilidad para otra persona, o construyendo racionalizaciones, que apoyen una opción atractiva mientras que ignoran otras. El alumno sin abandonar el hábito de fumar se involucra en la crítica colectiva a los fumadores.
- Hipervigilancia: El sujeto busca frenéticamente una salida del problema y de forma acelerada adopta un curso de acción que parece prometer un alivio inmediato, le da poca consideración a las consecuencias de esa acción. El escolar fumador evade resueltamente la charla educativa y el reglamento lo importante para él mantener su hábito.
- Vigilancia: El sujeto busca información cuidadosamente, valora opciones en forma deliberada antes de tomar una decisión. El escolar fumador procura informarse cuidadosamente del estado de vigilancia del profesorado al respecto busca situación propicia y en esa búsqueda se torna obsesivo estresado.

Es importante en cualquier caso el apoyo de la familia en este sentido para lo cual se propone una comunicación más efectiva con ella, se impone que el profesor esté muy atento al comportamiento de los escolares con carácter preventivo, para lo cual debe realizar la búsqueda previa de información. (Dewe Philip, J., 1995)

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

El proceso de educación para la salud para reducir los niveles de estrés en el contexto escolar implica que se realicen actividades de intervención educativa para mejorar la salud psicológica de los estudiantes y supone que los individuos dispongan de información, de habilidades personales, un entorno que promueva y ofrezca oportunidades para poder realizar elecciones saludables y necesita de condiciones que favorezcan la salud en el entorno económico, social y físico.

La institución educativa de hoy, está llamada a integrar la búsqueda de la salud al proceso pedagógico como una exigencia social con significación importante para la elevación de la calidad educativa, lo que resulta viable a partir de la evidente posibilidad al considerar la promoción de la salud desde la proyección educativa que contiene su influencia en la educación de estilos de vida sanos y el desarrollo de habilidades para la vida como parte de la formación de la cultura general integral del ser humano.

CAPÍTULO II. ACTIVIDADES EXTRADOCENTES PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESPECIALIDAD DE DEL CENTRO MIXTO FÉLIX VARELA MORALES DE CUMANAYAGUA

En este capítulo se presentan los resultados de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial del nivel de estrés que presentan los estudiantes de la especialidad de Zootecnia-veterinaria. Se fundamentan las actividades y se ofrecen los resultados de su validación en la práctica educativa.

2.1. Análisis de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial

En la encuesta a los estudiantes (**Anexo 1**), se comprobó que de los 30 estudiantes muestreados solo cinco presentaron enfermedades transitorias durante los últimos cinco cursos y las mismas obedecen a al tipo infeccioso: hepatitis, conjuntivitis y estado gripales. Los estudiantes que padecen de enfermedades crónicas (asma y problemas de la visión) saben lo que son las técnicas de relajación para evitar el estrés, este entrenamiento ha sido suministrado por parte de lo médicos de familia y de los especialistas, pero en ningún caso por las instituciones escolares donde han estado.

Las manifestaciones de malestar presentadas en el grupo se han presentado de manera irregular, el mayor número de casos esta relacionada con el sistema nervioso y expresan estados de estrés manifiestos en angustia en el 100% de los casos al menos una vez, dolor de cabeza esporádico en el 10% de los casos, la ansiedad es referida al menos una vez en el curso por el 100% de los casos.

Al aplicar la Escala sintomática de estrés (E.S.S) (**Anexo 2**), se comprobó que los estados de inapetencia constituyen una manifestación frecuente pero no de manera sostenida en el 100% de las hembras (13 en total) se confirma en este caso la importancia de del trabajo orientado a desarrollar adecuado hábitos nutricionales. La inapetencia constituye un elemento que favorece la ocurrencia del estrés, ya que al disminuir los niveles de glucosa en sangre se crea un estado de desequilibrio biológico donde la incidencia de agentes sociales internos aceleran el agotamiento.

Esta situación ha llevado aparejado estados de apatía como una consecuencia lógica desmovilización escolar que se entrelaza con cuadros de inseguridad ante demandas

del medio institucional. Estas dos afectaciones han estado presentes en el 30,3% y 33,3 % de los casos y de forma muy relacionada con los síntomas de decaimiento e insomnio en estos mismos estudiantes.

La desconcentración frecuente se presenta en el grupo de manera irregular pero afecta al 100% de los casos, durante períodos de tiempo no muy prolongados, la inadecuada intervención del profesorado, desconociendo las causas fisiológicas de estos basamentos llevan a producir regaños inadecuados que acrecientan el malestar y generan por tanto irritabilidad 100% de los casos.

Los estados de estrés (**Anexo 3**) terminan produciendo cansancio en el sujeto una vez que son liberadas las tensiones, las manifestaciones de sueño a deshora han afectado al 100% de los matriculados como consecuencia de estados de tensión sostenidos, sobre todo ante la inminencia de evaluaciones parciales de elevada complicación y se imponen una mayor demanda de los escolares, unido a esto ha estado presente manifestaciones de nerviosismo.

Las afectaciones del aparato de fonación más frecuentes en el grupo han sido el dolor de garganta, como consecuencia de afectaciones virales temporales que han tenido lugar en el curso, pero no asociado a enfermedades crónicas y no directamente vinculado a afectaciones por estrés frecuente, en este caso se han visto afectado 3 estudiantes que representan un 10% del total.

No se han presentado en el grupo afectaciones significativas del sistema cardiovascular tales como dolor torácico, esta afección en muchos casos suele constituir un síntoma relacionado con el estrés, pero en otros obedece a afectaciones funcionales más complicadas del aparato cardiovascular. Sólo un estudiante refiere haber presentado en una ocasión hormigueo en las manos y palpitaciones y también en víspera de exámenes.

Las afectaciones de los órganos de la visión se presenta en 4 estudiantes enfermos 13,3 % del grupo, en este sistema funcional (miopía 2 casos y estrabismo 1): Los síntomas más significativos son ardor en los ojos, lagrimeo frecuente y cansancio visual frecuente.

Las afectaciones del sistema respiratorio guardan una relación directa con el estrés, en este grupo se encuentran los estudiantes asmáticos (2 casos), en ellos las crisis, se

manifiestan unido a estados de nerviosismo y de tensión, este cuadro agudiza las dificultades respiratorias.

Las afectaciones del sistema digestivo están estrechamente vinculadas al estrés, en este caso se ha comprobado en cuadros de estrés síntomas tales como: acidez gástrica (3 casos), estreñimiento (1 caso), diarreas (2 casos), saltos epigástricos (3 casos), náuseas – vómitos (1 caso).

Los síntomas de estrés relacionados con el sistema osteomuscular han sido dolores en el cuello (2 casos), dolor en la espalda (1), dolor muscular (6), dolor en las piernas (5), dolor lumbar (2), dolores articulares (4).

No puede dejarse de mencionarse en este análisis las implicaciones del estrés sobre el sistema urogenital, los síntomas relacionados en este sentido, han sido los siguientes: alteraciones menstruales (3 casos), ardor durante la micción (2 casos), dolor frecuente en el bajo abdomen (4 casos), secreciones vaginales (1 caso)

No se presentan afectaciones significativas en la piel, solo un caso se constató erupciones que presumiblemente estuvieron afectadas a intoxicación. No se presentan afectaciones en el sistema endocrino.

En el grupo existen 3 estudiantes fumadores, con los cuales se ha venido trabajado sistemáticamente, aun antes de estar culminada la estrategia para eliminar esta manifestación, pero los resultados no han sido totalmente exitosos.

La práctica ejercicios físicos complementarios a las clases de Educación Física es asumida mayormente por los varones. Cuatro veces en la semana 5 varones y 2 hembras, tres veces en la semana: 5 varones y 3 hembras, dos veces en semana 6 varones y 4 hembras.

Durante la búsqueda de datos (**Anexo 4**), se comprobó en el expediente acumulativo del escolar los resultados docentes de los últimos 3 cursos han estado por encima de los 85 puntos como promedio, lo cual se corresponde plenamente con las exigencias del preuniversitario vocacional, de este modo puede inferirse la situación académica no constituye un factor desencadenante del estrés.

Los problemas personales y familiares más significativos que ha afrontado el grupo están dados en Félix Varela por malas condiciones de convivencias familiar: 1 caso,

problemas que se ha seguido de cerca por parte de los profesores pero, los resultados no han sido totalmente exitoso.

En la aplicación inventario SISCO tridimensional del estrés académico (**Anexo 5**), se obtuvieron datos de interés para la investigación. Entre las variables de interés figuraron: sexo, nivel de estrés, situaciones generadoras de estrés académico (estresores); reacciones o síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento ante el estrés, estrategias de afrontamiento y patrón de conducta. Los resultados de ubicar a los estudiantes por los niveles de estrés se expresan en la tabla 1.

Tabla 1. Ubicación de los estudiantes por los niveles de estrés

Niveles de estrés	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Medio	3	23.07	7	41.17	10	33.3
Alto	10	76.92	10	58.82	20	66.6
Total	13	100	17	100	30	100

Según el inventario SISCO, las situaciones que más estrés le producen a los estudiantes, son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, así como las evaluaciones de los profesores, seguidas de tiempo limitado para hacer el trabajo, en tanto las restantes alcanzaron puntuaciones por debajo del teórico punto medio, aunque por encima de 2 (algo de estrés), exceptuando la competencia con los condiscípulos del grupo y la personalidad y el carácter del docente. El número de estudiantes en cada situación se refleja en la tabla 2.

Tabla 2. Ubicación de los estudiantes por situaciones generadoras de estrés

Situaciones generadoras de estrés	Femenino	Masculino	Total
Competencia con los condiscípulos del grupo.	0	0	0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	13	17	
Personalidad y carácter del docente.	0	0	0
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación.	13	17	30
Tipo de trabajo pedido por los profesores (consulta de temas, fichas, ensayos, mapas conceptuales u otro).	8	6	14
No entendimiento de las tareas abordadas en clases.	8	6	14
Participación en clases (responder preguntas, exponer u otra).	8	6	14
Tiempo limitado para la realización del trabajo.	10	10	20

2.2. Fundamentación de las actividades

La actividad es una faceta de la Psicología que mediatiza la vinculación del sujeto con el mundo real. La actividad es generadora del reflejo psíquico el cual, a su vez, mediatiza a la propia actividad. Siempre está ligada a cierta necesidad que provoca la búsqueda. Durante la realización de la actividad colectiva e individual tiene lugar el reflejo psíquico de la realidad y se forma la conciencia. (Merani, A. 2013)

La actividad humana consciente tendiente hacia una finalidad es la sustancia de la conciencia humana porque es un proceso objetivo tanto como todos los procesos de la naturaleza. En Psicología se estudian la actividad objetual externa y la actividad interna donde esta última es secundaria, porque se forma en proceso de interiorización de la actividad objetual externa formando un plano interior de la conciencia. Este proceso de

interiorización Lev S. Vygotsky (1896-1934) lo interpretaba como pasaje de la función psíquica superior desde el plano social externo al plano individual interno de su realización. La actividad está estrechamente interrelacionada con los conceptos conciencia y de lo ideal. (Merani, A. 2013)

Para Galperin (1983), la actividad está formada por componentes estructurales y funcionales. Al consultar a Leontiev (1987), se constató que este define la actividad como el proceso de interacción sujeto-objeto, dirigido a la satisfacción de las necesidades del sujeto, como resultado del cual se produce una transformación del objeto y del propio sujeto.

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2011), se define la actividad como la facultad de obrar. La actividad es una de las bases de toda educación pues el hombre, y más el niño, es ante todo un ser activo. La actividad educativa no es una actividad arbitraria y caprichosa, nacida de la improvisación, sino regulada, aunque esta regulación debe ser interna más que impuesta, es decir, debe ser autoactividad.

La Pedagogía cubana define la actividad como aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma. La actividad no es una reacción ni un conjunto de reacciones. La actividad ocurre en la interrelación sujeto- objeto, gracias a la cual se origina el reflejo psíquico que media esta interrelación. De este modo, la actividad es un proceso en que ocurren transiciones entre los polos sujeto- objeto en función de las necesidades del primero. (González, V. 1995)

Se consideró en el ordenamiento de cada actividad un fin u objetivo y el apoyo de los especialistas del tránsito con experiencia práctica que pudieran asegurar la misma, velando por un nivel de instrucción cultural general y el reconocimiento de valores éticos de la realidad.

La concepción que se asume para las actividades es el enfoque histórico cultural, que presupone:

- Partir del carácter rector de la enseñanza para el desarrollo psíquico, donde la determinación de este se da en la interrelación de los aspectos externos, internos y lo objetar.

- El desarrollo psicológico humano es de naturaleza social y cultural y se produce como consecuencia de la asimilación de la experiencia histórico-social a través de una experiencia individual.
- La educación debe integrar todo el sistema de relaciones más cercano del sujeto para propiciar su interés, mayor grado de participación e implicación.
- Utilizar todas las potencialidades de la personalidad del sujeto y su experiencia personal que permite el despliegue del proceso de redescubrimiento y reconstrucción del conocimiento, de sus particularidades personales que posibiliten potenciar un ambiente de cooperación para la solución conjunta de las dificultades. Hacer de las actividades una práctica autorreflexiva y participativa.

Para el diseño de las actividades que se presentan en la tabla 3, se consideraron los aspectos del contenido, los socioculturales y los de carácter instructivo que posibilitarán los métodos de trabajo que podrían realizarse desde la función de la intervención educativa. Así mismo se consideró el carácter abierto de los espacios para ese fin, dígase la actividad extradocente. En este punto se consideraron aspectos socioculturales y educativos del espacio, la actividad y el contenido de las mismas.

Tabla 3. Las actividades extradocentes

Título	Objetivo	Método	Metodología	Evaluación	Bibliografía
1. ¿Qué es el estrés	Explicar qué es el estrés, mediante conversación heurística para contrarrestar sus efectos en la vida del escolar.	Discusión grupal	Concepto de estrés ¿Quién lo describió por primera vez? ¿Cómo se manifiesta? Estrés bueno y estrés malo Importancia del conocimiento del estrés para ayudar a la familia. El estrés y los valores Importancia de una cultura general integral para afrontar el estrés		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
2. Afectaciones más comunes por estrés en escolares	Valorar las afectaciones causadas por estrés para que los escolares sean capaces de afrontarlas exitosamente	Discusión grupal	Daños generales causados por estrés Prevención del estrés Los ejercicios Físicos su importancia Las buenas relaciones interpersonales El trabajo agrícola su importancia para prevenir el estrés		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente.

			Los espacios televisivos y el estrés. La satisfacción y la insatisfacción con los programas radiotelevisivos		Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
3. ¿Por qué dormimos en clases?	Argumentar la relación que existe entre los procesos inhibitorios y la carga de actividades docentes, mediante diálogo para enseñar como alcanzar un equilibrio existencial.	Discusión grupal	Explicar causas de los procesos inhibitorios del organismo ¿Qué hacer para poder cumplir con la carga docente y el régimen de vida de la escuela sin cansarnos demasiados?		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
4. ¿Por qué nos asustamos?	Ejemplificar el funcionamiento de los mecanismos de regulación	Discusión grupal	¿Siempre han tenido los hombres? La secreción hormonal y el miedo Importancia del miedo en el		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI.

	neuroendocrina, mediante el diálogo para demostrar importancia del organismo.		correcto funcionamiento del organismos ¿Cuándo el miedo hace daño? ¿Cómo contrarrestar el miedo?		Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
5. ¿Por qué nos desconcentramos en la clase?	Explicar el funcionamiento de la actividad nerviosa superior mediante diálogo para ejemplificar su importancia en la significación de estímulos ambientales.	Discusión grupal	La distracción involuntaria. Causas La pereza mental ¿Por qué atendemos a las cosas que nos interesan? La atención como manifestación de respeto ¿Se puede educar la atención?		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN

6. ¿Hay que ir siempre al comedor?	Explicar la importancia de los distintos grupos nutricionales en la salud, mediante diálogo, para proponer técnicas de incorporación nutricional y desarrollo de adecuados hábitos dietéticos, para enfrentar el estrés.	Discusión grupal	Explicar la existencia de diferentes grupos de alimentación Qué aporta cada uno de estos grupos al organismo Funciones biológicas en las que se implican ¿Por qué es importante consumir alimentos pertenecientes a todos los grupos alimenticios? Explicar las relaciones de la alimentación con el estrés Confección de un menú.		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
7. ¿Qué hacer cuando nos cuesta trabajo dormir?	Enseñar técnicas de relajación que permiten conciliar el sueño, mediante ejercicios demostrativos, para afrontar estos trastornos	Discusión grupal	Explicar las afecciones del sueño como un fenómeno multicausal Identificación de situaciones que provocan trastornos del sueño Actitudes que ayudan a evitar las afectaciones del sueño Demostración de ejercicios de relajación que pueden practicar los estudiantes		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA.

					Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
8. ¿Es bueno incomodarse?	Identificar las causas de la ocurrencia ira como un comportamiento reactivo que afecta las relaciones interpersonales, mediante diálogo, para reconocer y prevenir situaciones que la provocan.	Discusión grupal	Situaciones de ira. Descripción. Causas de la ira Medidas de comportamentales de evitación. Ejercicios prácticos. La educación de la personalidad y la ira		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
9. ¿Padeces de dolores frecuentes? .	Explicar los mecanismo de regulación nerviosa y su incidencia en la producción del dolor, mediante diálogo para contrarrestar los	Discusión grupal	Caracterización biológica del dolor El dolor como expresión somática de problemas emocionales Dolor real y dolor percibido El dolor y sus consecuencias en la realización personal		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente.

	efectos de la automedicación		El dolor y el estrés La orientación médica		Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
10. ¿Por qué arde el estómago?	Explicar el funcionamiento del sistema digestivo, mediante diálogo para indicar medidas higiénicas que favorecen su funcionamiento.	Discusión grupal	Caracterización estructural y funcional del sistema digestivo Trastornos del sistema digestivo La digestión y el estrés Medidas higiénicas		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
11. El ciclo menstrual y el estrés	Explicar las relaciones entre el ciclo menstrual y el	Discusión grupal	Recordar elementos relacionados con el ciclo menstrual Las manifestaciones		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI.

	estrés, mediante diálogo para demostrar como pueden atenuarse los efectos emocionales de este proceso.		emocionales El manejo de los estados emocionales asociados Elementos disposicionales para una relación distendida		Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
12. Manos que sudan	Explicar las causas de la hiperhidrosis como trastorno de la sudoración generalizada o localizada, mediante diálogo, para indicar su tratamiento.	Discusión grupal	Explicar brevemente la sudoración como mecanismo de excreción necesario para el organismo La hiperhidrosis. Causas La hiperhidrosis y el estrés. Preparación emocional Medidas para atenuarla		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La

					Habana: MEDISAN
13. Fatiga, decaimiento, disnea	Explicar las causas fisiológicas de la fatiga mediante diálogo para indicar medidas de prevención.	Discusión grupal	Explicar brevemente causas fisiológicas de la fatiga Explicar causas ambientales La fatiga y su relación con el estrés pedagógico Medidas higiénicas		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México. Siglo XXI. 6ta.ed Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina. Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
14. ¿Cómo llevarnos mejor con los demás?	Explicar la importancia de una comunicación asertiva en el establecimiento de relaciones interpersonales sanas, mediante diálogo para ejemplificar sus incidencia en la	Discusión grupal	Explicar brevemente los tipos de relaciones interpersonales que se establecen por los escolares. Significado de estas relaciones Forma asertivas de relación interpersonal Formas no asertivas Orientaciones para la construcción de relaciones interpersonales sanas.		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA.

	salud.				Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN
15. Generalización del concepto estrés y resumen de las medidas higiénicas para evitarlo.	Generalizar el concepto estrés y las medidas higiénicas tendientes a su la evitación.	Discusión grupal	Recordar concepto y medidas higiénicas que de modo general se trataron en cada encuentro. <u>Generalización del concepto y medidas para la última clase</u> ¿Te has sentido en algunos momentos que no puedes más, que lo que estudias no lo asimilas, que te tornas irritable por cualquier causa o lloras sin razón? Seguramente estás pasando por un momento estresante en tu vida, pero ¿Qué es el estrés? Es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades así como un eficaz desempeño en muchas esferas de la vida. La ausencia de estrés, es la muerte.		Deveraux G. (1991) De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento. México: Siglo XXI. Lowen A. (1994) El Gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos . Argentina: Era Naciente. Newcomb, T. (1964) Manual de psicología social . Buenos Aires: EUDEBA. Del Toro Añe, Y. Estrés académico en estudiantes con bajo rendimiento escolar. La Habana: MEDISAN

			El nivel de estrés es diferente en todas las personas. Cuando una persona esta expuesta frecuentemente a situaciones estresantes y el nivel de estrés sobrepasa cierto umbral, entonces el estrés se convierte en un elemento muy dañino para la salud física y mental, reduciendo la capacidad para disfrutar la vida y adaptarnos a ella. ¿Qué provoca el estrés en mi organismo? • Dificultad en la memoria. • Dificultad para aprender. • Disminución de la capacidad de atención voluntaria. • Presencia de pensamientos irreales. • Dificultad para expresarse y concentrarse. • Disminución de la capacidad para percibir una situación global.		
--	--	--	---	--	--

			• Agresividad de forma exagerada y continua. • Vergüenza, sentimientos de culpabilidad. • Tristeza. • Aislamiento o necesidad de estar acompañado. • Volubilidad. • Intolerancia con su entorno. • Culpa fácilmente a los otros. • Inseguridad a la hora de tomar decisiones. • Miedo al fracaso. • Falta de interés por los semejantes. • Dificultad para dar y recibir afecto. • Sudoración. • Sensación de calor y enrojecimiento en la cara. • Aumento del ritmo cardiaco. • Aumento de la presión sanguínea. • Palidez. • Aumento del ritmo		
--	--	--	--	--	--

			respiratorio. • Respiración profunda. • Pérdida o aumento del apetito. • Necesidad de orinar con frecuencia. • Tos seca. • Cambios en la voz y el lenguaje. • Picazón en el cuerpo. • Aumento del tono muscular. • Presencia de tics. • Temblores. • Sensación de fatiga o debilidad. • Trastornos del sueño. Tener una o dos de las situaciones anteriores de forma ocasional o aislada no significa que estés estresado (a). Los adolescentes están sometidos a numerosos e intensos agentes estresantes, lo que conlleva en ocasiones a dolores de cabeza, dolor en el pecho, dolor abdominal recurrentes, lipotimias o desmayos,		
--	--	--	---	--	--

			lesiones de piel, hipertensión arterial, trastornos del sueño. Además pueden manifestar necesidad repentina de moverse o dormir, inestabilidad emocional, conflictos con los padres, comportamientos agresivos, aislamiento social, ciertos problemas cognitivos, comportamientos delictivos, uso de drogas, entre otras. <u>Recomendaciones para disminuir el estrés.</u> • Aprende a identificar los estímulos que te producen estrés. • Aprende a reaccionar frente a situaciones de estrés de forma saludable. • Aprende y practica ejercicios de relajación corporal y mental. Para llevar a cabo estas recomendaciones debes apoyarte en tu médico de familia ya sea en la escuela o en la comunidad o bien solicitar la ayuda de un psicólogo o psicoterapeuta.		
--	--	--	---	--	--

2.3. Validación de las actividades en la práctica educativa

En esta etapa que coincide con la fase final de todo proceso de dirección, o sea, control y evaluación, que permite enjuiciar el proceso de ejecución en correspondencia con el de planificación y rediseñar, modificar, transformar el objeto a partir de criterios, opiniones del proceso y los resultados con los participantes, para así establecer nuevas acciones. En esta se emplean las diferentes formas de evaluación: la heteroevaluación, la coevaluación y la autoevaluación como vías para efectuar la valoración general del proceso desarrollado.

Para ello se elaboró una guía de observación con el objetivo de conocer en la práctica cómo se trabajó en las actividades que se presentan para poder reducir los niveles de estrés en los estudiantes. En la guía se tuvieron en cuenta seis indicadores, que fueron tomados de las técnicas de trabajo grupal de los psicólogos (Burin D., Karl I., Levin L. 1995) que toma como criterio los problemas que se deben ir resolviendo:

1. Orientación, comunicaciones previas y búsqueda de consensos acerca de las metas u objetivos a alcanzar.
2. Proposición y evaluación de las propuestas de posibles alternativas de acción para alcanzar los objetivos.
3. Intercambio y elaboración de las informaciones de los miembros.
4. Establecimiento de los desacuerdos y definición de los modos de resolverlos.
5. Reducción de las tensiones generadas.
6. Síntesis o de elaboración final integrativa.

Para cada indicador se propuso la categoría a evaluar de Bien (B), Regular (R) y Mal (M)

Tabla 4. Resultados de la guía de observación a las actividades

Actividad observada	Categorías	Indicadores						
		1	2	3	4	5	6	%
1	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
2	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
3	Bien	X				X	X	66.6%
	Regular		X	X	X			33.3%
	Mal							
4	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
5	Bien	X				X	X	66.6%
	Regular		X	X	X			33.3%
	Mal							
6	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
7	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
8	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
9	Bien	X	X	X	X	X	X	100%

	Regular							
	Mal							
10	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
11	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
12	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
13	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
14	Bien	X	X	X	X	X	X	100%
	Regular							
	Mal							
15	Bien	X	X		X		X	66.6%
	Regular			X		X		33.3%
	Mal							
Total	Bien	100%	80%	80%	80%	93.3%	100%	
	Regular		20%	20%	20%	6.6%		
	Mal							

El indicador 1 sobre la orientación, comunicaciones previas y búsqueda de consensos acerca de las metas u objetivos a alcanzar, se evalúa de Bien en todas las actividades. El criterio se centra en que en el grupo los estudiantes hacen cosas, que tienen un significado para la tarea, para las relaciones al interior del grupo y para sí mismo, pero e también manifiestan cosas que no hace directamente, y que también tienen un significado.

El indicador 2 sobre la proposición y evaluación de las propuestas de posibles alternativas de acción para alcanzar los objetivos, se evalúa de Bien en 13 actividades (80.0%) y de Regular en 2 (20.0%). El criterio de regular está en las actividades 3 y 5 ¿Por qué dormimos en clases? y ¿Por qué nos desconcentramos en la clase?, pues no se logra que el estudiante interiorice el objetivo y se busque una alternativa de acción que favorezca esta expresión de estrés.

El indicador 3 sobre el intercambio y elaboración de las informaciones de los miembros, se evalúa de Bien en 13 actividades (80.0%) y de Regular en 2 (20.0%). El criterio se centra en que en las actividades 3 y 5 ¿Por qué dormimos en clases? y ¿Por qué nos desconcentramos en la clase?, no se logra que el estudiante intercambie opiniones al respecto.

El indicador 4 sobre el establecimiento de los desacuerdos y definición de los modos de resolverlos, se evalúa de Bien en 13 actividades (80.0%) y de Regular en 2 (20.0%). El criterio se centra en que en las actividades 3 y 5 ¿Por qué dormimos en clases? y ¿Por qué nos desconcentramos en la clase?, no se logra llegar a acuerdos sobre cómo resolver el conflicto.

El indicador 5 sobre la reducción de las tensiones generadas, se evalúa de Bien en 14 actividades (93.3%) y de regular en 1 (6.6%), ya que la actividad 15 se incorpora contenido que provocan más tensión que la que se reduce. Este aspecto se tiene en cuenta para futuras intervenciones.

El indicador 6 sobre la síntesis o elaboración final integrativa, en el 100% de las actividades se evalúa de Bien. Aquí el criterio se centra en la preferencia de los estudiantes por la actividad y la dinámica con que se desarrollaron.

Los resultados de la evaluación de las actividades por cada uno de los indicadores trazados en la guía de observación se reflejan en el gráfico 1.

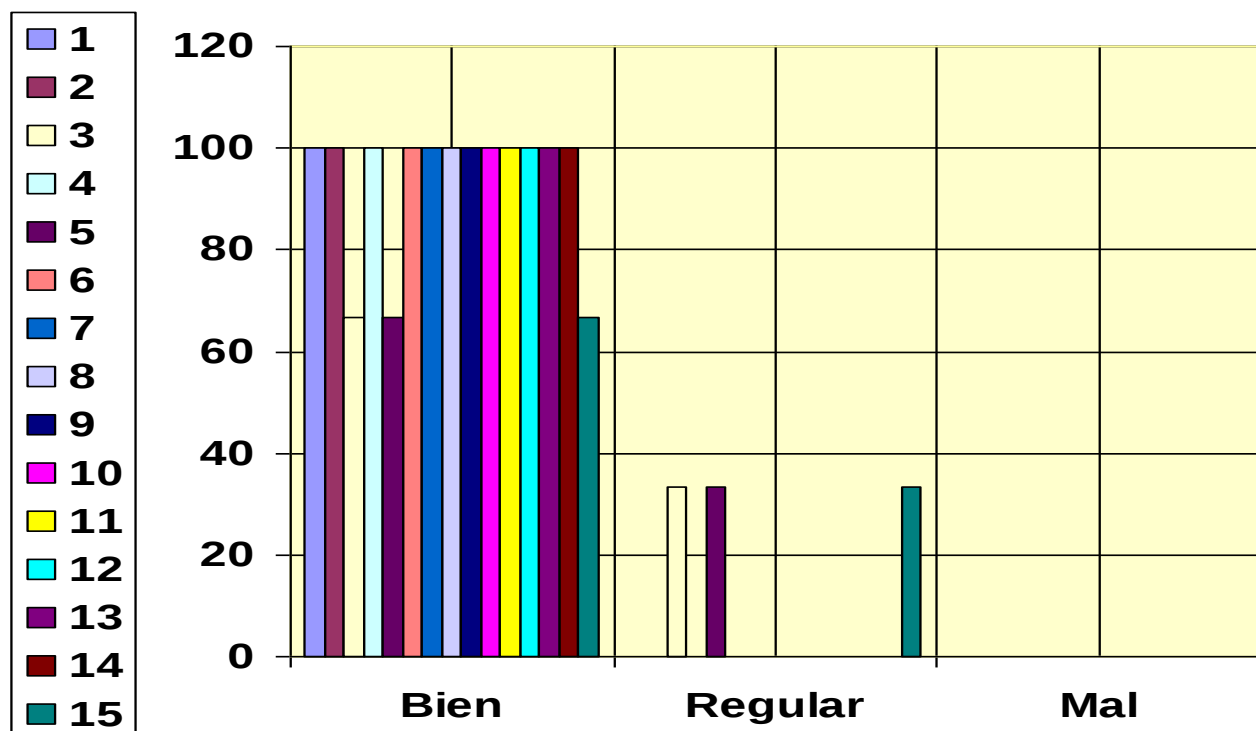


Gráfico 1. Resultado de la evaluación de las actividades por indicadores

Lo importante en esta etapa de validación para demostrar los cambios operados, es representar los indicadores como una cierta secuencia, más que como una línea ascendente o escalonada, el proceso grupal quedaría mejor representado como un espiral, en el que se producen ciertos retrocesos, descensos y ascensos. Se trata de medir el proceso de productividad variable que se desliza a lo largo de las actividades. Los resultados se observan en el gráfico 2 y en el gráfico 3, se observa el espiral de ascensos y descensos que constituye la expresión de la productividad de las actividades.

Se considera entonces, que las actividades como el espacio de tiempo que media entre el inicio y el fin del encuentro grupal está en el encuadre fijado por el contrato y en el que transcurren los procesos de interacción, los procesos dinámicos del grupo y la elaboración de los contenidos de sucesos de carácter ideo-comportamental que producen e intercambian los miembros del grupo como producto de su ajuste a la tarea.

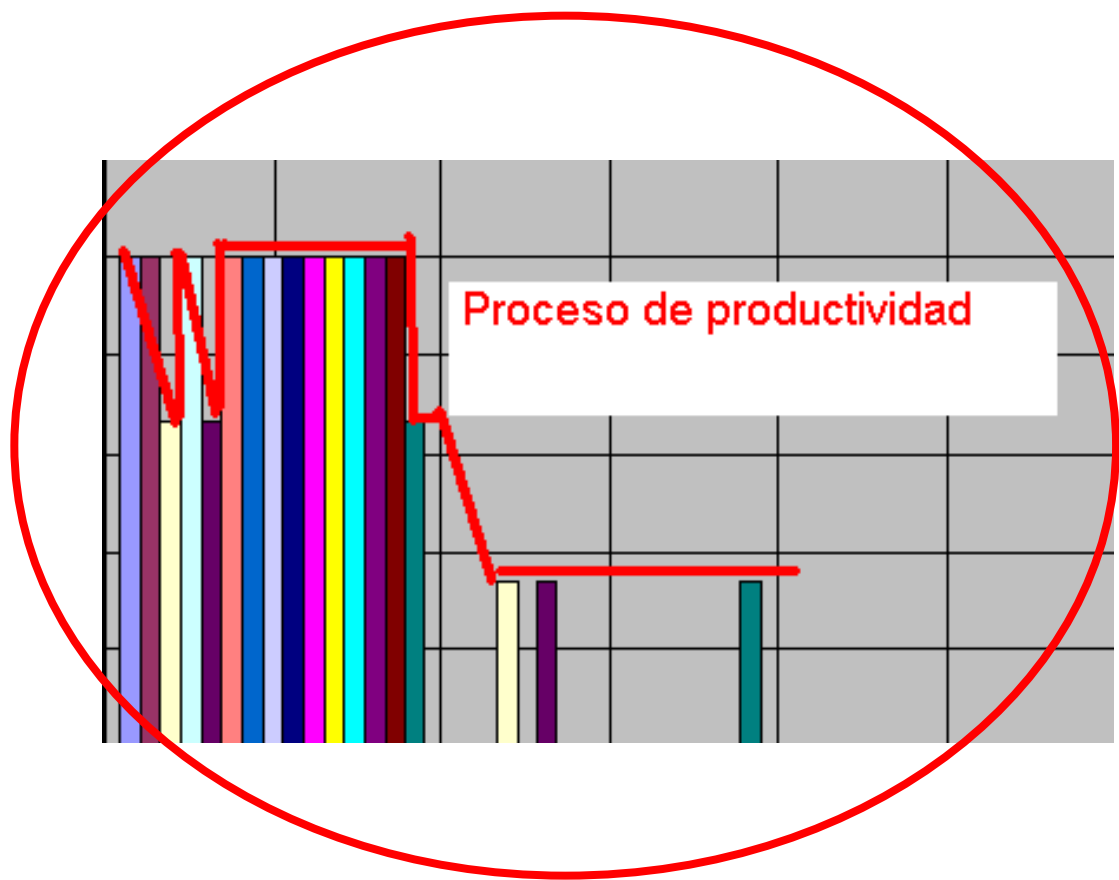


Gráfico 2. Proceso de productividad

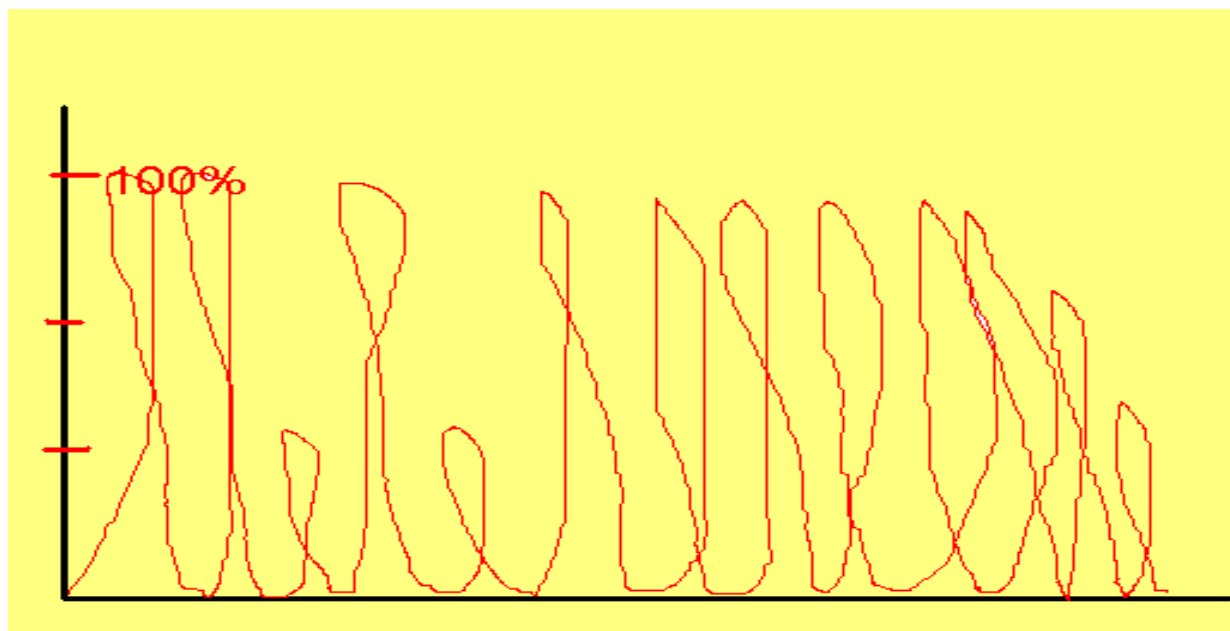


Gráfico 3. Espiral de ascensos y descensos de la productividad de las actividades.

En sentido general estos indicadores que se observan en el desarrollo de las actividades guardan una relación de sucesión, que no es rígida y exacta. Ellos se mueven internamente, para poder seguir el curso del paso de la dependencia, a la independencia y de esta a la interdependencia.

Además, en este proceso de validación se tuvo en cuenta, aplicar en un segundo momento el inventario SISCO tridimensional del estrés académico, que se aplicó en el diagnóstico inicial con el objetivo de conocer el nivel de estrés de los estudiantes. Entre las variables de interés figuraron: sexo, nivel de estrés, situaciones generadoras de estrés académico (estresores); reacciones o síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento ante el estrés, estrategias de afrontamiento y patrón de conducta.

Mediante la aplicación de los instrumentos: inventario SISCO tridimensional del estrés académico, se obtuvieron datos de interés para la validación de las actividades. Los resultados se presentan en la tabla 5.

Tabla 5. Ubicación de los estudiantes por los niveles de estrés

Niveles de estrés	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Medio	8	61.53	12	70.58	20	66.3
Alto	5	38.46	5	29.41	10	33.3
Total	13	100.0	17	100	30	100

Según los educandos evaluados, las situaciones que más estrés les producen en esta segunda intervención continúan siendo la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores. Pero en el resto de las situaciones alcanzaron puntuaciones por debajo del teórico punto medio.

Tabla 6. Ubicación de los estudiantes por situaciones generadoras de estrés

Situaciones generadoras de estrés	Femenino	Masculino	Total
Competencia con los condiscípulos del grupo	0	0	0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	13	17	30
Personalidad y carácter del docente	0	0	0
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	13	17	30
Tipo de trabajo pedido por los profesores (consulta de temas, fichas, ensayos, mapas conceptuales u otro)	0	0	0
No entendimiento de las tareas abordadas en clases	0	0	0
Participación en clases (responder preguntas, exponer u otra)	0	0	0
Tiempo limitado para la realización del trabajo	0	0	0

En el gráfico 4 se expresa una comparación de los resultados de la aplicación inicial y final del inventario SISCO, que denota la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes.

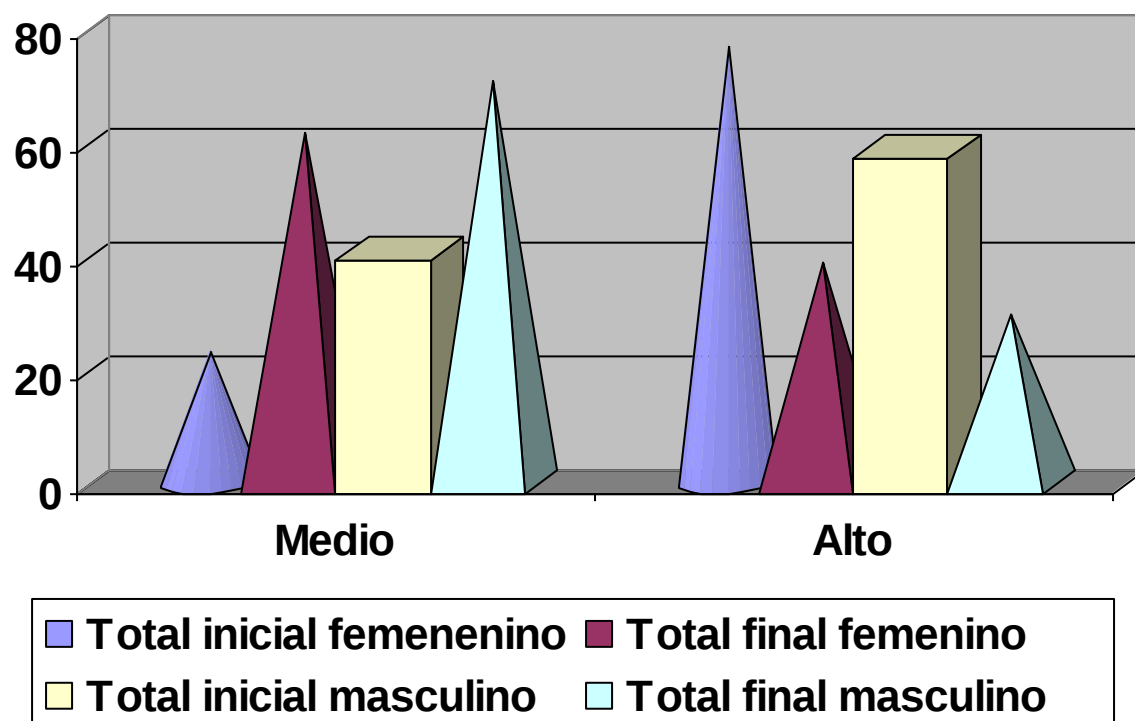


Gráfico 4. Comparación de los resultados de la aplicación inicial y final del inventario SISCO

CONCLUSIONES

El estudio de los referentes teóricos del estrés como proceso productor de enfermedades en el estudiante de la escuela politécnica corroboró la importancia de intervenir educativamente en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes del Centro Mixto Félix Varela.

El diagnóstico de los niveles de estrés de los estudiantes del Centro Mixto Félix Varela, denota la necesidad de intervenir educativamente para reducir los mismos, por los resultados que demuestran la cantidad de estudiantes que se ubican en la tabla.

Para el diseño de las actividades se consideraron los aspectos del contenido, los socioculturales y los de carácter instructivo que posibilitarán los métodos de trabajo que podrían realizarse desde la función de la intervención educativa. Así mismo se consideró el carácter abierto de los espacios para ese fin, dígase la actividad extracurricular.

La validación de las actividades en la práctica educativa tuvo en cuenta la observación de las actividades, a partir de indicadores que demostraron la productividad de las mismas en ascensos y descensos, que en un segundo momento manifestaron la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes al tener en cuenta las situaciones generadoras de estrés académico; reacciones o síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento ante el estrés, estrategias de afrontamiento y patrón de conducta para centrar la atención en la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores, como aspectos que necesitan ser tratados en futuras intervenciones.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Dirección del Centro Mixto Félix Varela:

- Socializar la propuesta de actividades para poder generalizar su implementación como vía de intervención educativa en los estudiantes.
- Estudiar, a partir del diagnóstico, otras áreas que permitan reducir los niveles de estrés en los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- ABARCA MOLINA, A. (1995). Estrategia para enfrentar el estrés en la vida moderna. Educación, 78, 21 – 30.
- ACOSTA NODAL, C. (1990). Propedéutica y clínica psiquiátrica. La Habana: Pueblo y Educación.
- ALMADEROS ESPINOSA, C. (1994). Enfermedad es la ausencia de salud: Un modelo de integración del tiempo libre. En Cuadernos iguales pero diferentes. (pp. 12 – 17). Madrid: Popular.
- ALONSO RODRÍGUEZ, S. M. (1996). Mercadotecnia educacional. Oportunidades y amenazas. Educación, 87, 30-37.
- ALONSO SERAFÍN, A. (1998). Estudio del nivel de desarrollo de las capacidades comunicativas de los docentes. La Habana: Facultad de Superación.
- ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. A. (1998). Stress: Un enfoque integral. La Habana: Científico- Técnica.
- AÑORGA MORALES, J. (1995). Glosario de términos de Educación Avanzada. La Habana: ISPEJV.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2010). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Disponible en http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=203&Itemid=147&limit=1&limitstart=3 [consulta: 21 mayo 2012].
- BARRERA, J. M. (1991). Cansados porque sí. En Comunidad escolar. (pp. 31 – 36). Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- BARRERO RIVERO, R. (2000). Estrategia didáctica para dirigir la Educación para la Salud en Secundaria Básica. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Universidad, La Habana.
- BENÍTEZ G, C., QUINTERO, J. Y TORRES, R. (2012). Preguntas frecuentes acerca del estrés y su salud. Disponible en www.revmed.cl [consulta: 21 mayo].
- BETANCOURT BALTRAEAL, D. (1981). La iluminación de las aulas y la salud visual de los escolares. Educación, 75, 39 – 43.
- BUSTAMANTE, J. Á. (1966). Psicología médica. La Habana: Universitaria.

- CABANAS, R. (1985). Repercusión psicológica de las afectaciones verbales y vocales. Revista Cubana de Pediatría, 47, 86-91.
- CABRERA, J. L. (1988). Educación física y deporte como analépticos antiestrés, Universidad Técnica Particular, 10, 39-44.
- CABRERA ONAVIS, C. (1990). Perfil del educador popular. Pedagogía, 30, 13-16.
- CALVIÑO, M. A. (2010). Trabajar en y con grupos. La Habana: Ciencias Sociales.
- CASTELLANOS NOVEL, L. G. (1989). Relaciones entre diagnóstico y pronóstico del síndrome de disfonía respecto al uso profesional de la voz. Tesis para optar por el título de especialista de primer grado en el Hospital Provincial Docente Manuel Ascunce Doménech, Universidad, Camagüey.
- CIENFUEGOS. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (1995). Carta a los centros subordinados al Ministerio de Educación en Cienfuegos sobre protección e higiene del trabajo: Manuscrito. Cienfuegos: MINED.
- , -----, (1996). Lineamientos generales para el fortalecimiento de la actividad de protección, higiene y seguridad del trabajo para las entidades de subordinación nacional, local, centros docentes y de aseguramiento del Ministerio de Educación en Cienfuegos durante 1996: Manuscrito. Cienfuegos: MINED.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (1996). Guía Mundial Enciclopédica. Santa Fe: S.A.
- COLVIN, C. Y GONZÁLEZ, M. (1995). Tension testing. The physical educator, 1, 9-13.
- CUBA. LEYES. (1989). Ley 13/77. Orientaciones a las administraciones sobre el control de las ausencias por enfermedad. La Habana: Comité Estatal del Trabajo y Seguridad Social.
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (1989). Biología 1: Séptimo grado: Programa. La Habana: Pueblo y Educación.
- , -----, (1989). Biología 2: Octavo grado: Programa. La Habana: Pueblo y Educación.
- , -----, (1989). Biología 3: Noveno grado Programa. La Habana: Pueblo y Educación.
- , -----, (1990). Biología 4: Onceno grado: Programa. La Habana: Pueblo y Educación.

- , -----, (1989). Biología 5: Décimo grado: Programa. La Habana: Pueblo y Educación.
- , -----, 1999). Programa Director de Promoción Educación Y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana: MINED.
- , -----, (1989). Reglamento sobre los requisitos generales de protección e higiene del trabajo a cumplir en los centros de la Educación General Politécnica y Laboral: Educación Especial y Centros de Formación de Personal Pedagógico. La Habana: MINED.
- CUBA. MINISTERIO DEL TRABAJO. (1996). Resolución Ministerial 6/96: Sobre reubicación laboral por invalidez, por una comisión de peritaje médico laboral. La Habana: Autor.
- CUETO GONZÁLEZ, O. (1985). Incidencia de las alteraciones de la voz en un grupo de maestros de la escuela primaria. Trabajo de diploma, Instituto Superior Pedagógico, La Habana.
- DESMOND, D. (1963). Yoga para todos. Barcelona: Tonay.
- DEWE PHILIP, J. (1997). Coping with work stress: an investigation of teachers' actions. Research in education, 33, 27- 40.
- ESTÉVEZ, J. M. (1995). Los alumnos ante el cambio social. Málaga: Antharopos,
- GÓMEZ, R. Y CASTELLAR, C. (2007). Grupo sobre Grupo. Rio de Janeiro: Rocco.
- NÚÑEZ DE VILLAVICENCIO, P. F. (1999). Psicología y salud. La Habana: Ciencias Médicas.
- REQUEIRO ALMEIDA, R. (2008). Modificación afectiva de regaño pedagógico. Trabajo de Maestría, Instituto Superior Pedagógico, Cienfuegos.
- RUIZ, J. (1986). Dinámicas de Grupo para la Educación Popular. Lima: JARB.
- SÁNCHEZ SEGURA, M., GONZÁLEZ GARCÍA, R. M., COS, P. Y MACÍAS ABRAHAM, C. (2010). Estrés y sistema inmune. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/hih/vol23_2_07/hih01207.html [consulta: 21 mayo 2012].
- SCAGLIA, H. (2010). La posición fantasmática del observador en un grupo. Buenos Aires: Cinco.

SCHUTZENBERGER, A. Y SAURET, M. (2008). Nuevas terapias de grupo. Madrid: Pirámide.

ZAS, B. y CALVIÑO, M. (1988). La conformación de grupos terapéuticos. Algunos criterios y una experiencia concreta: II Encuentro Latinoamericano de Psicología Marxista y Psicoanálisis. La Habana: Resúmenes.

ANEXO 1

Encuesta a estudiantes

Compañero estudiante: Resulta de gran importancia en esta investigación, el conocimiento del estado de adaptación que sientes con relación a ti necesitamos que tú colabores con nosotros, respondiendo objetivamente el presente cuestionario.

I.- Datos Generales:

Tipo de centro: _____

Edad: _____

Sexo: _____

II. Enfermedades que has padecido durante los últimos cinco cursos.

(Sólo aquellas con certificados médicos.)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

b. ¿Sabes lo que son las técnicas de relajación para evitar el estrés?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

III. - Manifestaciones de malestar:

a. En el siguiente listado, marque las manifestaciones de malestar que le han afectado frecuentemente durante este curso (Puede agregar otras):

Sistema nervioso:

Angustia	_____	Dolor de cabeza frecuente	_____
Ansiedad	_____	Inapetencia	_____
Apatía	_____	Inseguridad	_____
Decaimiento	_____	Insomnio	_____
Desconcentración frecuente	_____	Irritabilidad	_____
Sueño a deshora	_____	Nerviosismo	_____
Olvido frecuente	_____		_____

Aparato de fonación:

Dolor de garganta frecuente	_____	Ronquera ocasional	_____
Pérdida de la voz	_____		

Sistema cardiovascular:

Dolor torácico	_____	Palpitaciones	_____
Hormigueo en las manos	_____		_____

Órganos de la visión:

Ardentía en los ojos	_____	Lagrimo frecuente en los ojos	_____
Cansancio visual frecuente	_____	Secreción en los ojos	_____

Sistema respiratorio:

Expectoraciones frecuentes	_____	Secreción nasal frecuente	_____
Dificultades respiratorias	_____		

Sistema digestivo:

Acidez gástrica	_____	Estreñimiento	_____
Diarreas	_____	Salto epigástrico	_____
Náuseas - vómitos	_____		

Sistema osteomuscular:

Dolor en el cuello	_____	Dolores articulares	_____
Dolor en la espalda	_____	Dolor lumbar	_____
Dolor muscular	_____	Dolor en las piernas	_____

Sistema urogenital:

Alteraciones menstruales	_____	Dolor frecuente en el bajo abdomen	_____
Ardentía durante la micción	_____	Secreciones vaginales	_____

Piel:

Herpes zoster _____ Manchas en la piel _____

Intoxicaciones _____ Erupciones _____

Sistema endocrino:

Amargura en la boca _____ Sed persistente _____

V.- Costumbres tóxicas:

a.1.- ¿Fuma? SÍ _____ NO _____

Práctica ejercicios físicos además de las clases:

5 veces en la semana o más _____ 2 veces en la semana _____

4 veces en la semana _____ 1 vez en la semana _____

3 veces en la semana _____ No practica _____

ANEXO 2

Escala sintomática de estrés (E.S.S).

SEPPO ARO (11)

Estimado estudiante te invitamos a llenar el siguiente cuestionario para ayudarte a resolver tus problemas de salud en el estrés que se padece por la dinámica de la vida en la escuela.

Cuestionario

¿Ha padecido usted algunos de estos síntomas, durante este año?

(Los síntomas periódicos, como aquellos relacionados con la menstruación, no deben ser incluidos; tampoco, aquellos que puedan relacionarse con la ingestión de bebidas alcohólicas).

		(0)	(1)	(2)	(3)
		Raramente o nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente o continuamente
1.	Acidez o sensación de quemazón en el aparato digestivo.	_____	_____	_____	_____
2.	Pérdida de apetito.	_____	-	_____	-
3.	Náuseas y vómitos	_____	-	_____	-
4.	Dolores abdominales.	_____	-	_____	-
5.	Diarreas o micciones frecuentes	_____	-	_____	-

6.	Insomnios o sueños muy ligeros	_____	- _____	_____	- _____
7.	Pesadillas.	_____	- _____	_____	- _____
8.	Dolores de cabeza.	_____	- _____	_____	- _____
9.	Disnea sin realizar esfuerzo físico.	_____	- _____	_____	- _____
10.	Mareos.	_____	- _____	_____	- _____
11.	Taquicardias o latidos cardiacos irregulares.	_____	- _____	_____	- _____
12.	Temblores o sudoraciones en las manos.	_____	- _____	_____	- _____
13.	Sudoración excesiva sin esfuerzo físico.	_____	- _____	_____	- _____
14.	Falta de energía o depresión.	_____	- _____	_____	- _____
15.	Fatiga o debilidad.	_____	- _____	_____	- _____
16.	Ansiedad o nerviosismo.	_____	- _____	_____	- _____
17.	Irritabilidad o sensación de ira.	_____	- _____	_____	- _____

ANEXO 3

Entrevista a los estudiantes

Guía de entrevista

1. Primeramente, desearíamos que hicieras un recordatorio de las afectaciones que ha tenido tu salud en los últimos cinco años.
2. ¿Qué otros síntomas, aparentemente no asociados a tu enfermedad, te sientes habitualmente y que llegan a provocarte malestar?
3. ¿Qué situaciones te resultan más generadores de malestar durante tu permanencia en la escuela y fuera de ella?
4. ¿Tiene alguna costumbre tóxica?
5. ¿En qué empleas tu tiempo libre?
6. ¿Qué esperas de tu escuela?
7. ¿Qué momentos de la estancia en tu escuela te desagrada más?

ANEXO 4

Guía para la búsqueda de datos durante consulta de documentos

Documentos:

1. Expediente Acumulativo
2. Historias Clínicas
3. Certificados Médicos

I.- Datos Generales:

Certificados médicos

- a. Número de certificados por la misma causa.
- b. Número de enfermedades diversas.

Expediente Acumulativo

Resultados docentes de los últimos 3 cursos.

Problemas personales y familiares más significativos.

Condiciones de convivencias familiares

Enfermedades que ha padecido.

Comportamiento escolar

Historias clínicas

Enfermedades que ha padecido durante los últimos cinco años

ANEXO 5

Inventario SISCO tridimensional del estrés académico

Querido estudiante, se está realizando una investigación con el objetivo de determinar tu nivel de estrés y poder ayudarte a resolver el problema. Te invitamos a inventariar los siguientes elementos sobre la base de una puntuación de 0 a 5. Cuando consideres que no sabes ubicar un elemento, no le des ninguna puntuación.

Sexo: _____

- ¿Se ha sentido estresado recientemente? Sí ____ No ____
- ¿Qué problemas específicos ha tratado de resolver? ¿En qué se basa para decir eso?

- ¿Cómo sabe que está estresado? Diga algunas de las cosas que hace, siente y piensa.

- ¿Qué clases de señales o síntomas corporales utiliza para determinar lo estresado que está?

- ¿Desde cuándo tiene tales reacciones?

- ¿Qué clase de cosas (acontecimientos) le parecen más estresantes?

- ¿Cómo le afectan tales reacciones? ¿Cómo dificultan su vida tales reacciones? ¿Le impiden llevar a cabo algunas cosas que usted desea hacer?

- ¿En qué circunstancias específicas se producen las reacciones estresantes?

- ¿Qué clase de cosas parecen empeorar el estrés? ¿Y mejorarlo?

- ¿Qué otra cosa haría si sus reacciones estresantes estuvieran controladas

- ¿Cómo cambiaría su vida si pudiera aliviar o reducir sus reacciones estresantes?

- ¿Qué ha intentado a fin de aliviar su estrés? ¿Qué efecto ha surtido?

- Dado todo lo que le sucede, ¿cuál es la mejor manera de cuidar de sí mismo?

- ¿Qué espera usted que ocurra en nuestras sesiones?

- ¿Qué le gustaría que sucediera?

- ¿Qué sería necesario cambiar?

-
-
-
-
- ¿De qué voluntad depende el resultado del adiestramiento?

En qué nivel de estrés, te auto ubicarías. Utiliza la escala de 0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____.

Para evaluar las situaciones de estrés que más te afectan, utiliza la escala
0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

Situaciones generadoras de estrés	0	1	2	3	4	5
Competencia con los condiscípulos del grupo.						
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.						
Personalidad y carácter del docente.						
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación.						
Tipo de trabajo pedido por los profesores (consulta de temas, fichas, ensayos, mapas conceptuales u otro).						
No entendimiento de las tareas abordadas en clases.						
Participación en clases (responder preguntas, exponer u otra).						
Tiempo limitado para la realización del trabajo.						

