

23

## ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN LA VIDA ESCOLAR



El proyecto *Estrategias para prevenir el estrés en la vida escolar* considera como reflexión inicial las condiciones actuales de los jóvenes chilenos al momento de enfrentarse al contexto académico, analizando los problemas de salud vinculados a la vida escolar, sus causas y consecuencias.

El proyecto promueve que los estudiantes diseñen estrategias individuales, de equipo e institucionales para prevenir el estrés y, de este modo, fortalecer el bienestar integral de cada alumno de la comunidad escolar, mejorando así su estilo de vida y los índices de salud física y mental.

### NOMBRE DEL PROYECTO

---

**Estrategias para disminuir el estrés en la vida escolar.**

### PROBLEMA CENTRAL

---

El problema central radica en el aumento del estrés en contextos académicos en los jóvenes de nuestro país por factores internos como la autoexigencia, la ansiedad, la baja autoestima o el miedo al fracaso, y factores externos como la presión social, la idea de éxito y las exigencias familiares.

### PROPÓSITO

---

Los estudiantes reflexionarán críticamente sobre los problemas de salud vinculados con el estrés en la vida escolar, para adquirir estrategias de prevención y diseñar campañas de difusión e intervención en la comunidad escolar para fortalecer el bienestar integral.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### Lectura y escritura especializada

**OA 1** / Producir textos pertenecientes a diversos géneros académicos, en los cuales se gestiona información recogida de distintas fuentes y se demuestre dominio especializado de un tema.

### Ciencias de la Salud

**OA 1** / Analizar desde una perspectiva sistémica problemáticas complejas en materia de salud pública que afectan a la sociedad a escala local y global, tales como transmisión de infecciones, consumo de drogas, infecciones de transmisión sexual, desequilibrios alimentarios y enfermedades profesionales/laborales.

### Lengua y Literatura

#### OA de Conocimiento y comprensión

**OA 6** / Producir textos (orales, escritos o audiovisuales) coherentes y cohesionados, para comunicar sus análisis e interpretaciones de textos, desarrollar posturas sobre temas, explorar creativamente con el lenguaje, entre otros propósitos:

- Aplicando un proceso de escritura\* según sus propósitos, el género discursivo seleccionado, el tema y la audiencia.
- Adecuando el texto a las convenciones del género y características de la audiencia (conocimientos, intereses, convenciones culturales)

(\*) El proceso de escritura incluye las etapas de planificación, elaboración, edición y revisión.

### Ciencias para la Ciudadanía

#### Módulo Bienestar y Salud

**OA 1** / Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

## PREGUNTAS

¿Cómo reconozco los síntomas físicos y psicológicos del estrés?

¿Cómo se manifiesta el estrés en nuestras relaciones interpersonales?

¿Qué consecuencias genera el estrés en mi vida escolar?

¿Qué factores que causan el estrés son nuestra responsabilidad?

¿Cómo podemos prevenir el estrés?

¿Cómo podemos diseñar colaborativamente estrategias para disminuir el estrés?

¿Cómo podemos transmitir estas estrategias en la comunidad escolar?

## TIPO DE PROYECTO INTERDISCIPLINARIO

Lectura y escritura especializada  
Lengua y Literatura  
Ciencias de la salud  
Ciencias para la ciudadanía

## PRODUCTO

Campaña de intervención y difusión de estrategias para prevenir el estrés escolar.

## HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

Creatividad e Innovación  
Pensamiento Crítico  
Colaboración  
Alfabetización digital

## RECURSOS

Bibliografía  
TIC

## ETAPAS

### Fase 1 / Diagnóstico y análisis.

- Reflexionan en torno a las preguntas esenciales para analizar el problema del estrés escolar: cómo se manifiesta, sus causas, sus consecuencias.
- Los estudiantes construyen una encuesta para diagnosticar las manifestaciones, causas y consecuencias del estrés en su comunidad escolar

### Fase 2 / Investigación

- Los alumnos conforman grupos de trabajo para proponer posibles estrategias de prevención del estrés.
- Investigan para profundizar sus propuestas con investigaciones científicas relacionadas con el tema.

### Fase 3 / Diseño de la campaña.

- Los estudiantes, en grupos, construyen una campaña para intervenir y difundir estrategias de prevención del estrés.

### Fase 4 / Implementación de la campaña.

## CRONOGRAMA SEMANAL

**Semana 1 (Fase 1)** Diagnóstico y análisis.

**Semana 2 (Fase 2)** Proceso de investigación.

**Semana 3 (Fase 3)** Diseño de la campaña.

**Semana 4 (Fase 4)** Implementación de la campaña.

## EVALUACIÓN FORMATIVA

Los estudiantes realizarán un seguimiento de su aprendizaje por medio de una bitácora (física o digital), la que contendrá el desarrollo de cada una de las etapas.

## EVALUACIÓN SUMATIVA

La evaluación sumativa se realizará al momento de la implementación, en donde el docente y los grupos coevaluarán la ejecución de cada campaña por medio de rúbricas que consideren el trabajo colaborativo, el pensamiento crítico y creativo.

## DIFUSIÓN FINAL

Implementación de la campaña.  
Evaluar la posibilidad de extender la campaña en otras unidades educativas.

## BIBLIOGRAFÍA

Baader T., Rojas C., Molina, J., Gotelli, M., Álamo, Fierro, C., Venezian, S. & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgos emocionales asociados. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(3), 167-176. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v52n3/art04.pdf>

Jiménez, A., Martínez, V, & Rojas, Gr. (2019). Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica? CIPERCHILE. Recuperado de <https://ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>

Tijerina, L., González, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K. & Ramos, E. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2018/spn184e.pdf>