

Estrés

Reporte de encuesta.



Integrantes: Javiera Flández

Camila Reyes

Josefina Torres

Aixa Villena

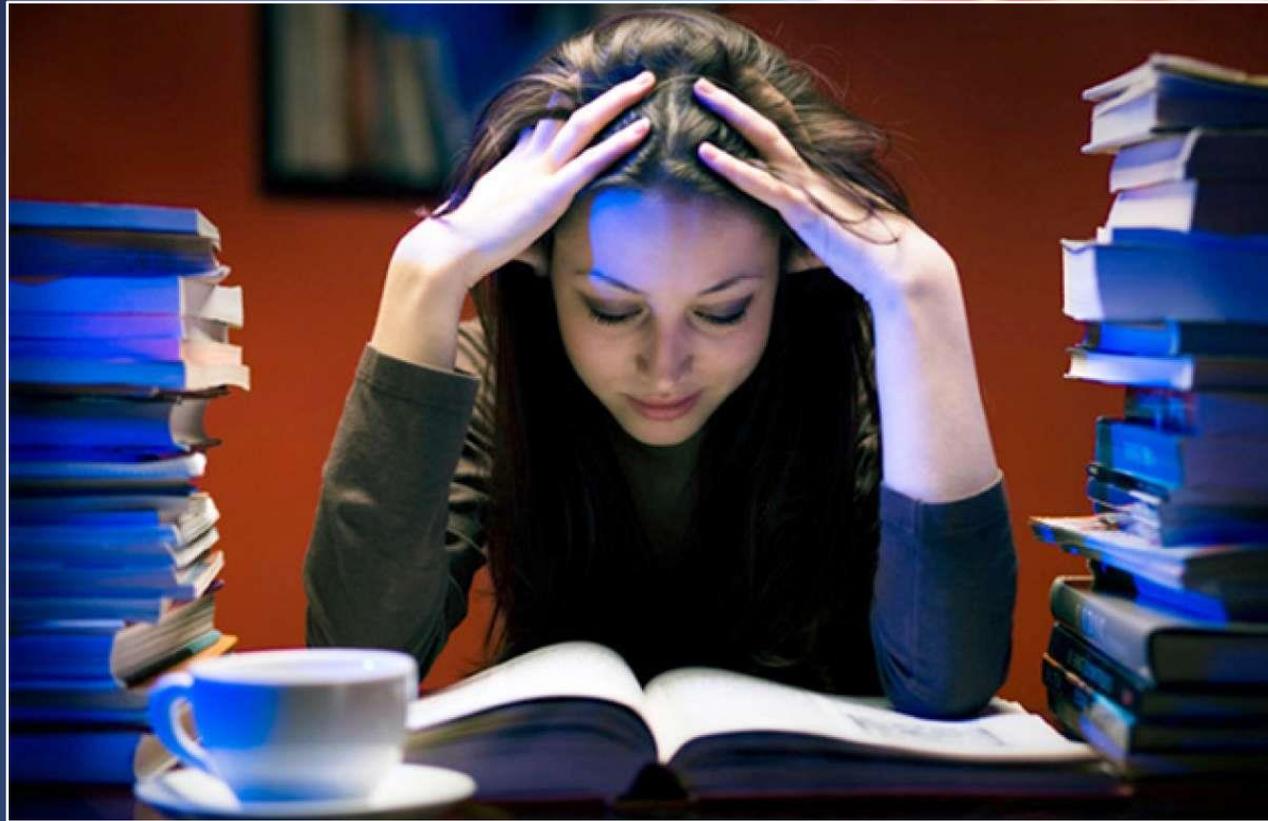
Asignatura: Cs para la ciudadanía

Profesoras: Marcela González

Javiera Becerra

Colegio: Montessori

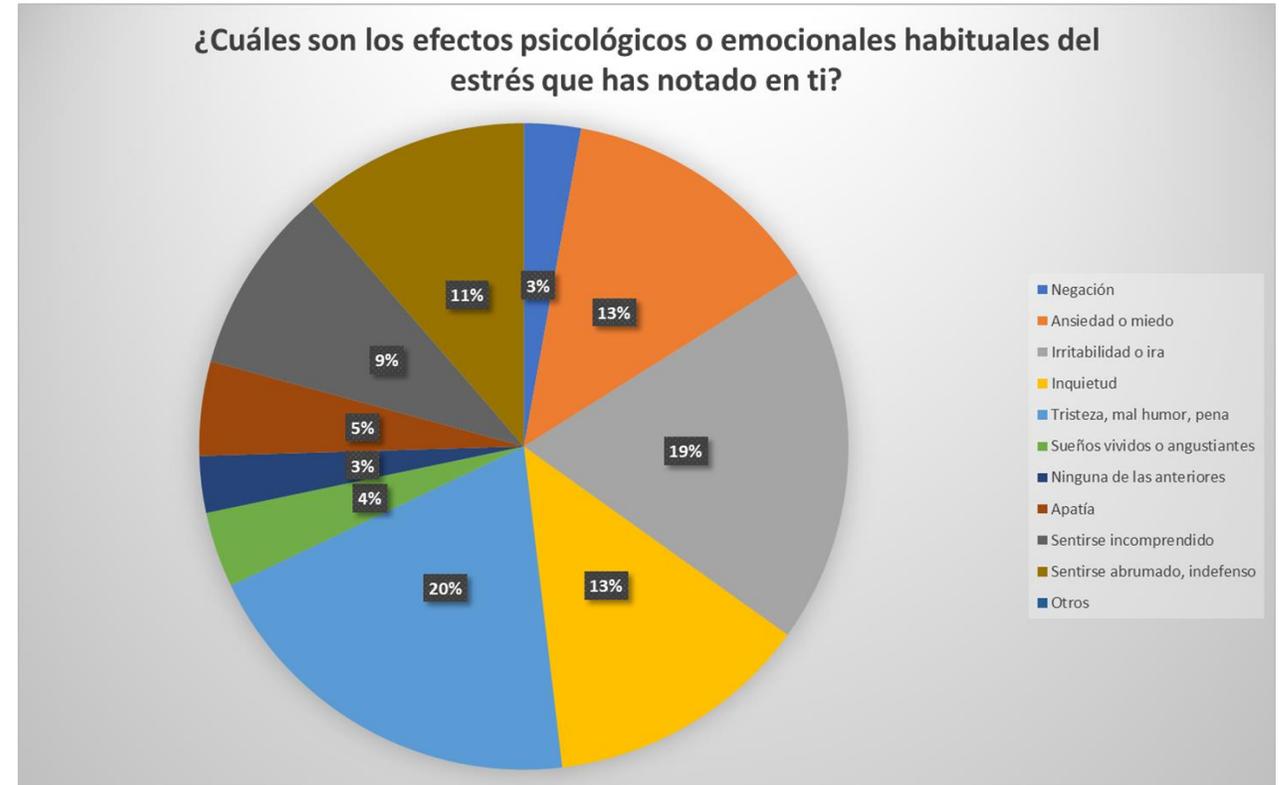
Introducción.



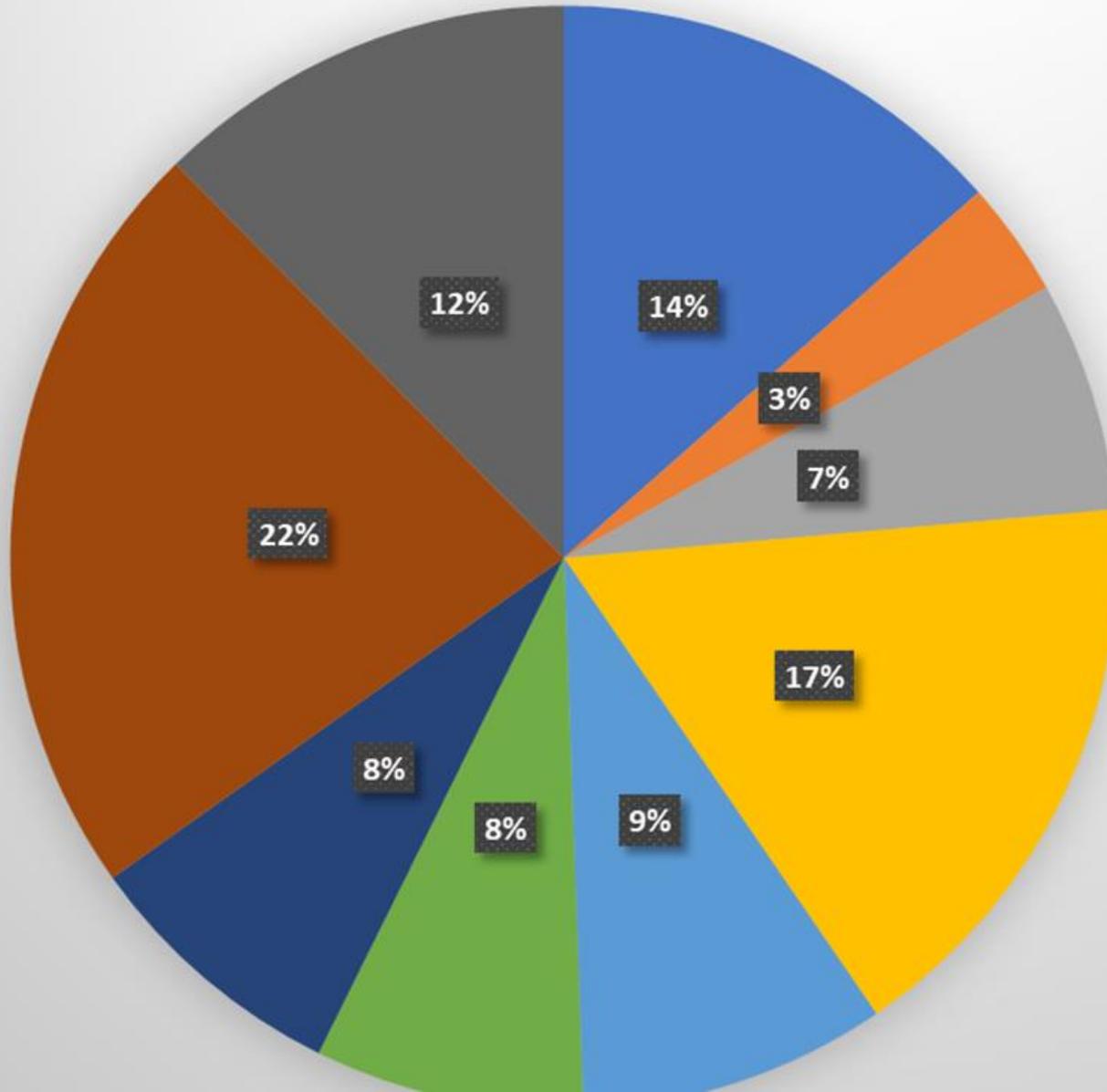
- El estrés y sus efectos en los estudiantes.
- Causas y consecuencias del estrés en los alumnos.
- Resultados de la entrevista aplicada.

Análisis.

- Emociones negativas.
- Aumento de estrés por la pandemia.
- Efectos preocupantes para la salud.



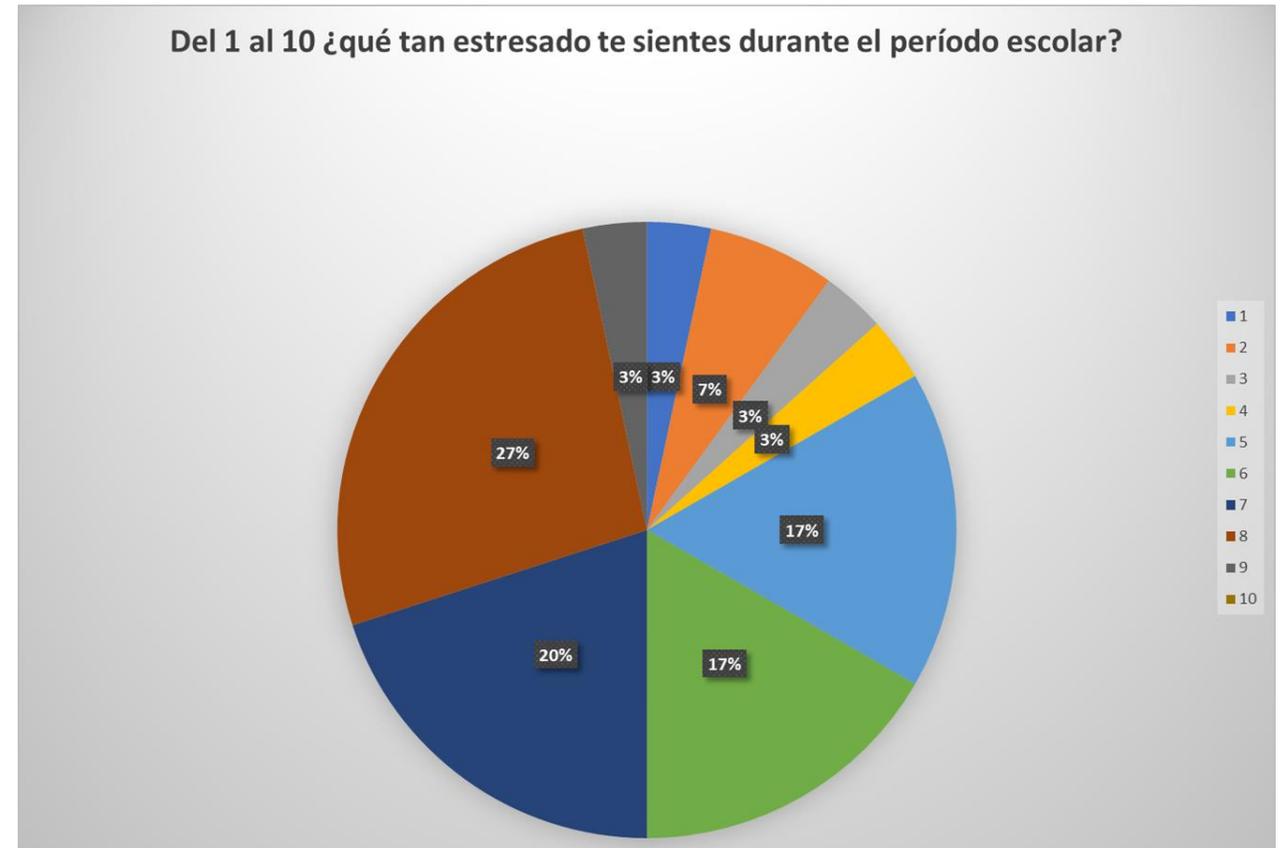
¿Cuáles son los efectos físicos habituales del estrés que has notado en ti mismo?



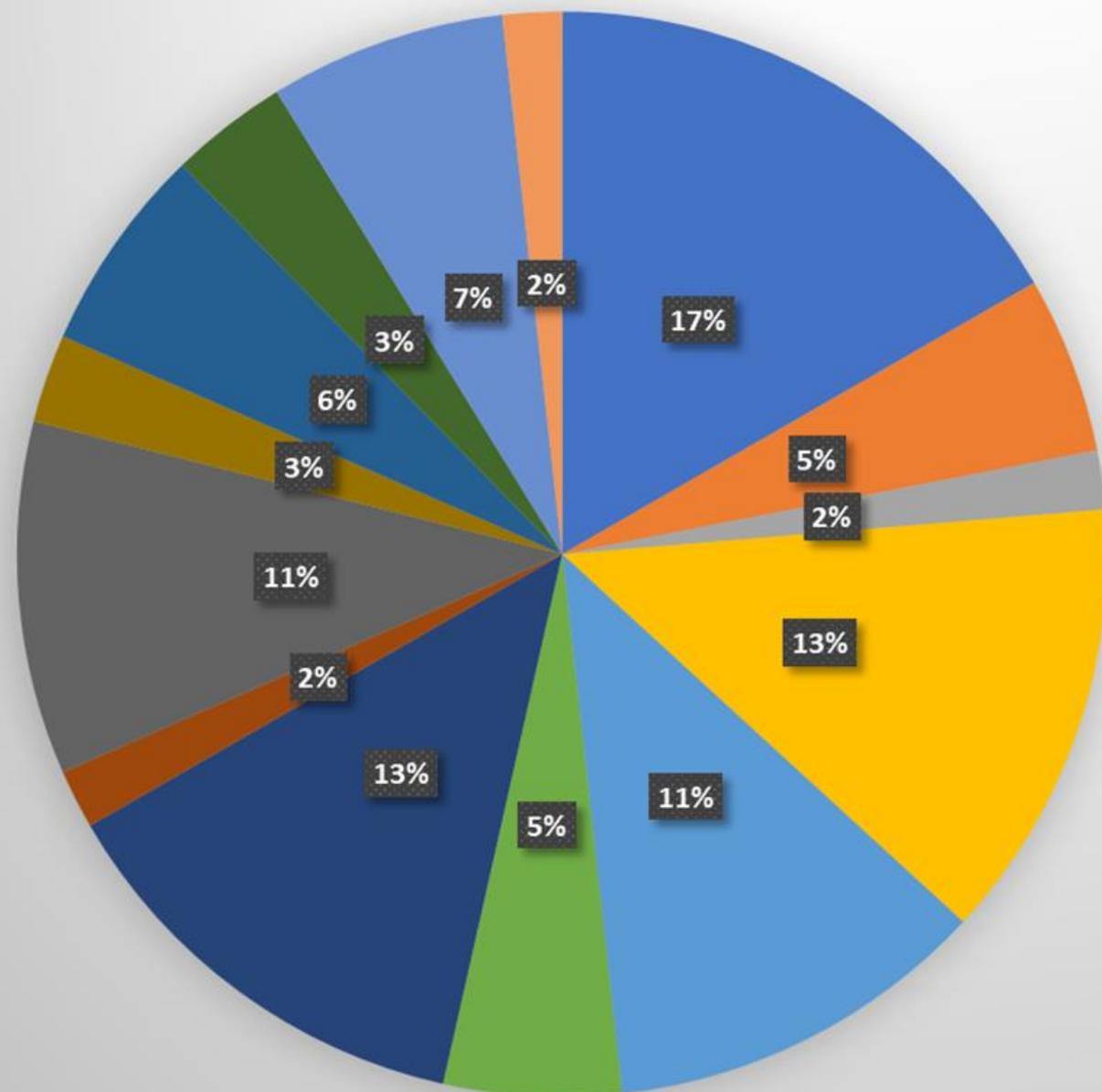
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la presión arterial
- Malestar estomacal, nauseas
- Aumento o disminución del apetito
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o espasmos musculares
- Sentirse desordinado
- Dolores de cabeza
- Sentir un nudo en la garganta
- Audición amortiguada
- Visión de tunel

Análisis.

- Arriba del 83% de los estudiantes superan el nivel 5.
- Cantidad preocupante para la salud.

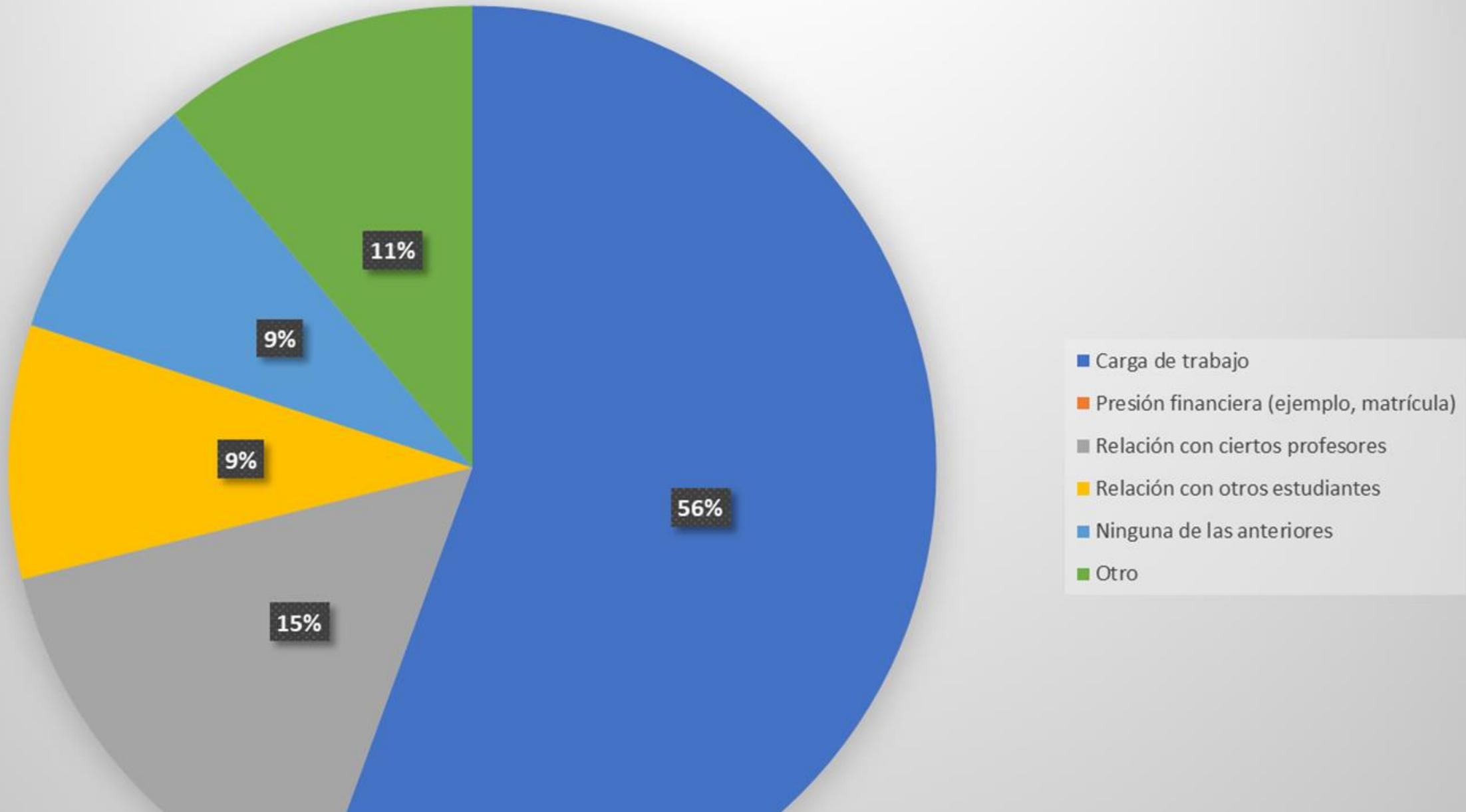


¿Cuáles son los efectos de conducta habituales del estrés que has notado en ti?



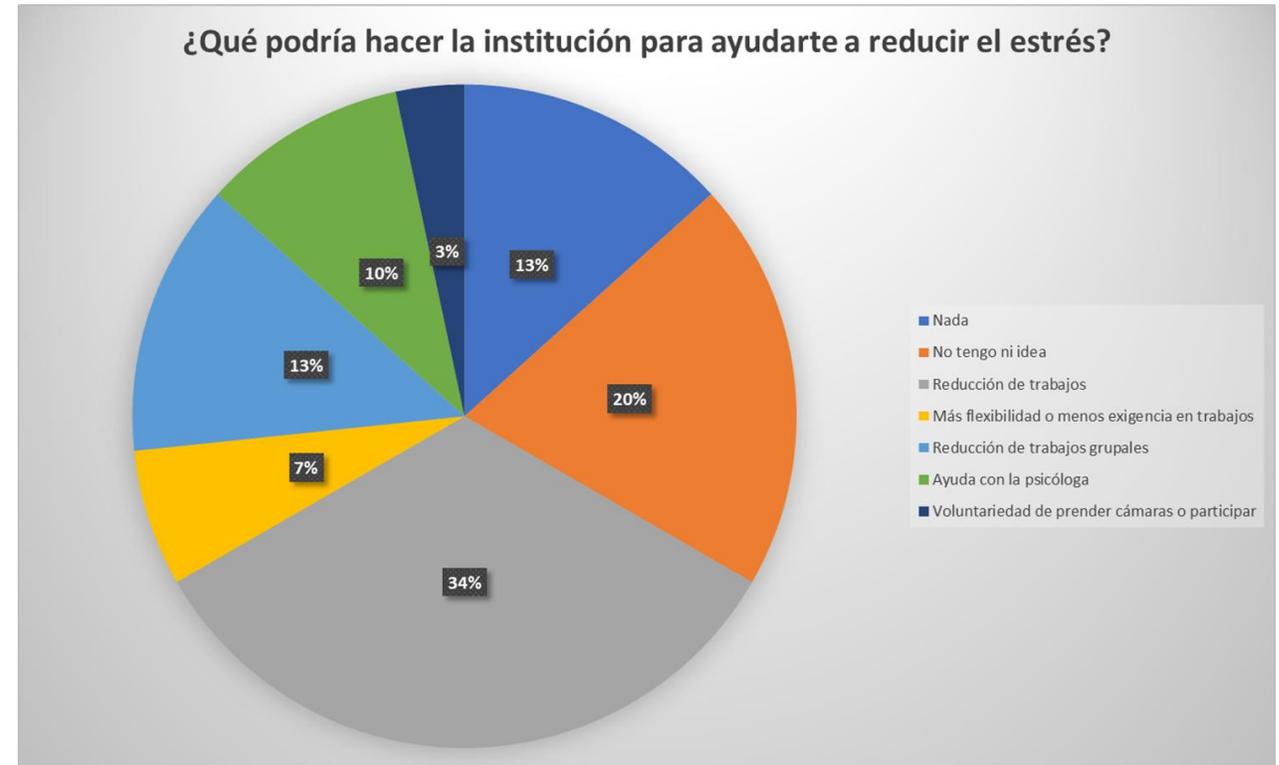
- Disminución de la eficiencia y la efectividad
- Dificultad para comunicarse
- Mayor sentido del humor
- Irritabilidad, arrebatos de ira
- Incapacidad para descansar
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Cambios en los patrones de sueño
- Propenso a accidentes
- Periodos de llanto
- Mayor uso de tabaco, alcohol, cafeína u otras drogas
- Hipervigilancia sobre la seguridad o el entorno circudante
- Evitar actividades o lugares que desencadenan recuerdos
- Cambios en el desempeño de la actividad
- Otros

¿Cuáles son los factores de estrés más urgentes en tu contexto académico actual?



Análisis.

- Más de 60% de los alumnos piden disminución de trabajos.
- Un 10% pide ayuda con la psicóloga.
- Un 25% no considera necesario un cambio.



Análisis.

- 60% de los alumnos pueden manejar bien el estrés.
- Hábito de estar bajo constante estrés.



Bibliografía

- https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20un,propio%20alumno%20son%20consideradas%20estresores.
- <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda.>
- [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/?utm_source=NIMHwebsite&utm_medium=Portal&utm_campaign=shareNIMH#:~:text=Con%20el%20tiempo%2C%20la%20tensi%C3%B3n,la%20ansiedad%20\(en%20ingl%C3%A9s\).](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/?utm_source=NIMHwebsite&utm_medium=Portal&utm_campaign=shareNIMH#:~:text=Con%20el%20tiempo%2C%20la%20tensi%C3%B3n,la%20ansiedad%20(en%20ingl%C3%A9s).)
- <https://noticias.unab.cl/salud/facultad-de-ciencias-de-la-rehabilitacion/voz-del-experto-7-consejos-para-que-los-jovenes-universitarios-no-caigan-en-estres-o-depresion-durante-la-pandemia/#:~:text=Un%20estudio%20realizado%20>
- <https://www.clinicamedellin.com/contacto-vital/salud-al-dia/-sabes-que-es-el-estres-negativo-y-cuales-son-sus-manifestaciones-/>
- <https://www.tucanaldesalud.es/es/canalciencia/articulos/entiende-estres-negativo#:~:text=Estrés%20negativo%20o%20distrés,este%20tipo%20de%20estrés%20negativo.>

Conclusión.

- Se presenta ante situaciones inmanejables.
- Nuestro curso sufre de estrés.
- La pandemia tiene consecuencias psicológicas en los alumnos.