

CULTIVANDO BIENESTAR: ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA ESCUELA Y PREPARATORIA TÉCNICA MÉDICA DE LA UANL

DRA. YOLANDA ZEPEDA ESCAMILLA

RESUMEN

Este estudio explora las estrategias y recursos necesarios para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). La investigación se centra en un contexto académico altamente exigente que genera elevados niveles de estrés entre los estudiantes, lo que puede afectar negativamente su salud mental y emocional. El estrés crónico, derivado de la presión académica, la carga de trabajo y las altas expectativas, no solo impacta el bienestar de los estudiantes, sino que también obstaculiza el desarrollo de competencias clave como la inteligencia emocional y la autorregulación, esenciales para su futuro desempeño profesional en el ámbito de la salud.

Mediante un enfoque cualitativo, se recopilaron y analizaron las percepciones de 91 estudiantes y de 27 maestros para identificar las principales fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento utilizadas y las necesidades de recursos. Los resultados destacan la necesidad de implementar intervenciones efectivas y contextualizadas que incluyan programas de manejo del estrés, desarrollo de habilidades socioemocionales, y un uso equilibrado de la tecnología. Además, se enfatiza la importancia de mejorar la comunicación entre estudiantes y docentes para una mejor comprensión y apoyo emocional en el entorno educativo.

Palabras clave: bienestar emocional, habilidades socioemocionales, estrés académico

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales son elementos fundamentales en el contexto educativo, particularmente en entornos académicos exigentes como el de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). En estos escenarios, la presión académica, la carga de trabajo y las altas expectativas de rendimiento pueden convertirse en factores de estrés que impactan significativamente la salud mental y emocional de los estudiantes (Serrano y Andreu, 2016).

El estrés crónico no solo afecta el bienestar emocional, sino que también puede obstaculizar el desarrollo de competencias esenciales como la inteligencia emocional y la autorregulación, las cuales son cruciales para el desempeño futuro de los estudiantes en el ámbito de la salud (Mascia et al., 2020; Puertas Molero et al., 2019).

Durante la adolescencia, una etapa caracterizada por intensos cambios neurobiológicos, cognitivos, emocionales y sociales, la adquisición de habilidades socioemocionales se vuelve indispensable para el ajuste psicológico y el funcionamiento social efectivo (Schoeps et al., 2018).

Sin embargo, en un contexto académico que añade presión adicional, los estudiantes pueden experimentar un desequilibrio entre las demandas a las que están sujetos y los recursos disponibles para afrontarlas, lo que incrementa su vulnerabilidad al estrés y dificulta el desarrollo de estas habilidades clave.

A pesar de la creciente evidencia que subraya la importancia del bienestar emocional en el éxito académico y en las relaciones interpersonales, persisten brechas en la comprensión de cómo promover eficazmente estas habilidades en contextos académicos exigentes como el de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL.

Estas brechas limitan la capacidad de las instituciones para implementar intervenciones que sean no solo efectivas, sino también sostenibles y adaptadas a las necesidades específicas de su comunidad educativa.

Este estudio busca abordar estas lagunas en la investigación, explorando desde las perspectivas tanto de estudiantes como de maestros, las estrategias y recursos necesarios para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en este entorno particular. Al comprender mejor las fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento y las necesidades de recursos, la investigación pretende proporcionar una base sólida para el diseño de intervenciones educativas que apoyen el desarrollo integral de los estudiantes y los preparen mejor para su futuro profesional en el ámbito de la salud.

Planteamiento del problema

Los estudiantes de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL se enfrentan a un entorno académico riguroso que puede generar altos niveles de estrés y afectar su bienestar emocional. La exigencia académica, la carga de trabajo y la presión por un buen rendimiento, inherentes a la formación en el área de la salud, pueden desencadenar respuestas de estrés que impactan negativamente en la salud mental y emocional de los estudiantes (Serrano y Andreu, 2016). El estrés crónico, a su vez, puede obstaculizar el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la inteligencia emocional y la auto-regulación, fundamentales para el futuro desempeño profesional de estos estudiantes en el ámbito de la salud (Mascia et al., 2020; Puertas Molero et al., 2019).

La adquisición de habilidades socioemocionales durante la adolescencia es esencial, ya que este periodo se caracteriza por importantes transformaciones neurobiológicas, cognitivas, emocionales y sociales que influyen en el ajuste psicológico y el funcionamiento social (Schoeps et al., 2018). El contexto académico exigente puede actuar como un factor de riesgo adicional, generando un desequilibrio entre las demandas

y los recursos disponibles para los estudiantes, lo que aumenta su vulnerabilidad al estrés y dificulta el desarrollo de habilidades socioemocionales.

La investigación ha demostrado que la falta de bienestar emocional en los estudiantes puede tener consecuencias negativas no solo en su salud mental, sino también en su rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales (Lv et al., 2016). El estrés académico crónico se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, así como con un menor rendimiento académico y una disminución en la calidad de vida de los estudiantes (Mascia et al., 2020).

Además, el uso generalizado de tecnologías, como los teléfonos inteligentes, puede ser un factor adicional que contribuye al estrés y afecta el bienestar emocional de los estudiantes. La adicción a los smartphones, cada vez más frecuente en la adolescencia, puede interferir con el desarrollo de habilidades socioemocionales y la capacidad de autorregulación, lo que a su vez puede impactar negativamente en el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes (Mascia et al., 2020).

A pesar de la creciente evidencia sobre la importancia del bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto educativo, aún existen brechas en la comprensión de cómo promover estas habilidades de manera efectiva en entornos académicos exigentes, como la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL. La falta de investigaciones previas que exploren las estrategias y recursos específicos para fomentar el bienestar emocional en este contexto particular limita la capacidad de la institución para implementar intervenciones que sean relevantes y sostenibles.

Es crucial comprender las necesidades y percepciones tanto de los estudiantes como de los maestros para diseñar e implementar programas y actividades que promuevan un ambiente de aprendizaje saludable y propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales. La identificación de estrategias y recursos desde la perspectiva de los propios actores educativos permitirá abordar los desafíos emocionales y académicos específicos que enfrentan los estudiantes, fomentando así su bienestar emocional, su éxito académico y su desarrollo integral como futuros profesionales de la salud.

Preguntas de investigación

Dicho lo anterior, esta investigación se centrará en la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué estrategias y recursos específicos sugieren los estudiantes y maestros de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en este contexto educativo particular?

Responder a esta pregunta permitirá a la institución diseñar e implementar programas y actividades que respondan a las necesidades reales de la comunidad educativa, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales clave para el éxito académico. Responder a esta pregunta permitirá a la institución diseñar e implementar programas y actividades que respondan a las necesidades reales de la comunidad educativa, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales clave para el éxito académico y profesional de los futuros profesionales de la salud.

Preguntas específicas de investigación

Dicho lo anterior, esta investigación se centrará en la siguiente pregunta de investigación:

1. ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés y desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes en su experiencia educativa en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL?
2. ¿Qué estrategias específicas utilizan actualmente los estudiantes para manejar el estrés y promover su bienestar emocional?
3. ¿Qué recursos o actividades desearían los estudiantes que se implementaran en la institución para apoyar su bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales?
4. ¿Cómo perciben los maestros el nivel de estrés y bienestar emocional de sus estudiantes?
5. ¿Qué estrategias utilizan los maestros en el aula para fomentar un ambiente de aprendizaje que promueva el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales?
6. ¿Qué recursos o capacitaciones consideran los maestros necesarios para apoyar de manera más efectiva el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales de sus estudiantes?

Objetivo general

Explorar, desde la perspectiva de estudiantes y maestros, las estrategias y recursos más efectivos para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto específico de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL.

Objetivos específicos

1. Identificar las principales fuentes de estrés y desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes en su experiencia educativa.
2. Describir las estrategias actuales de afrontamiento del estrés y promoción del bienestar emocional utilizadas por los estudiantes.
3. Recopilar propuestas de los estudiantes sobre recursos y actividades que podrían implementarse para apoyar su bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.
4. Analizar la percepción de los maestros sobre el nivel de estrés y bienestar emocional de sus estudiantes.
5. Identificar las estrategias utilizadas por los maestros para fomentar un ambiente de aprendizaje que promueva el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.
6. Recopilar sugerencias de los maestros sobre recursos y capacitaciones que les permitirían apoyar de manera más efectiva el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales de sus estudiantes.

Estos objetivos y preguntas específicas se alinean con una metodología cualitativa de investigación, ya que buscan comprender en profundidad las experiencias, percepciones y necesidades de los estudiantes y maestros a través de técnicas como entrevistas, grupos focales y observación participante. El análisis de los datos cualitativos permitirá identificar patrones, temas recurrentes y áreas de oportunidad para el diseño de intervenciones efectivas y contextualizadas que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en este entorno educativo específico.

II. MARCO TEÓRICO

El bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales son cruciales en el ámbito educativo, especialmente en contextos académicos exigentes como la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL. Esta investigación parte de la premisa de que el estrés académico puede impactar negativamente el bienestar emocional de los estudiantes, dificultando el desarrollo de habilidades socioemocionales cruciales para su futuro profesional en el ámbito de la salud.

La literatura respalda esta preocupación, demostrando una relación bidireccional entre el rendimiento académico y el bienestar emocional. Investigaciones previas han evidenciado que el rendimiento académico puede predecir tanto afectos positivos como negativos en estudiantes (Lv et al., 2016). Además, el estrés académico se ha identificado como un factor que puede moderar negativamente la relación entre la autorregulación y el bienestar, lo que sugiere que altos niveles de estrés pueden dificultar la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones y comportamientos de manera efectiva (Mascia et al., 2020).

En este sentido, la inteligencia emocional emerge como un factor clave para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales. La inteligencia emocional, definida como “la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento; la capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997, p. 10), se ha asociado con una mejor adaptación psicológica y social, así como con una mayor satisfacción con la vida en adolescentes (Serrano y Andreu, 2016).

Además, la autorregulación también juega un papel importante en el bienestar estudiantil. Las estrategias de autorregulación, como la planificación, el establecimiento de metas, la atención y el autocontrol, pueden mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes (Mascia et al., 2020). La investigación ha demostrado que los estudiantes con habilidades de autorregulación más desarrolladas tienden a experimentar menos estrés y a tener un mejor desempeño académico.

En el contexto educativo, el estrés es un factor inevitable que puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes. La investigación ha identificado diversas fuentes de estrés en el ámbito académico, como la presión por el rendimiento, la carga de trabajo, la falta de apoyo social y las dificultades para conciliar la vida académica con la personal (Puertas Molero et al., 2019). Es fundamental comprender las fuentes de estrés específicas que enfrentan los estudian-

tes de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL para diseñar intervenciones que aborden estos desafíos de manera efectiva.

La comunicación emerge como un factor moderador crucial en la relación entre el rendimiento académico y el bienestar emocional. Estudios previos han demostrado que una mayor comunicación entre padres y escuela puede fortalecer la atención de los niños en el trabajo escolar, mejorar su rendimiento académico y, en consecuencia, influir positivamente en su bienestar emocional (Lv et al., 2016).

Por último, la investigación previa también ha demostrado la efectividad de los programas de educación emocional para mejorar la convivencia escolar y el bienestar subjetivo de los adolescentes (Schoeps et al., 2018). Estos programas, basados en el desarrollo de habilidades emocionales, pueden ser una herramienta valiosa para promover un ambiente de aprendizaje positivo y reducir el

estrés académico en estudiantes.

En resumen, este marco teórico destaca la importancia del bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto educativo. La inteligencia emocional, la autorregulación, el estrés, la comunicación y la educación emocional son factores clave que influyen en el bienestar de los estudiantes. Comprender estos factores y sus interacciones permitirá diseñar intervenciones efectivas y contextualizadas que promuevan un ambiente de aprendizaje saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL.

III. MÉTODO

La presente investigación presenta a un enfoque cualitativo, el cual buscó comprender en profundidad las experiencias, percepciones y necesidades de los estudiantes y maestros de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL en relación con el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales. A través de este enfoque, se pretendió obtener información rica y detallada que permitiera identificar estrategias

y recursos específicos para promover un ambiente de aprendizaje saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

El método que se utilizó fue un diseño de investigación cualitativa que se centró en la técnica de entrevistas semiestructuradas. Las entrevistas permitieron a los participantes expresar sus opiniones y experiencias de manera libre y detallada, al tiempo que el investigador pudo

profundizar en temas El método que se utilizó fue un diseño de investigación cualitativa que se centró en la técnica de entrevistas semiestructuradas. Las entrevistas permitieron a los participantes expresar sus opiniones y experiencias de manera libre y detallada, al tiempo que el investigador pudo profundizar en temas específicos y relevantes para la investigación.

Participantes:

La muestra estuvo conformada por estudiantes y maestros de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL. Se utilizó un muestreo por conveniencia, seleccionando a aquellos participantes que estuvieron disponibles y dispuestos a colaborar en la investigación. Se buscó incluir una muestra diversa en términos de género, edad, nivel educativo y experiencia docente, con el fin de obtener una variedad de perspectivas y experiencias.

Instrumento:

Se diseñó una guía de entrevista semiestructurada que incluyó preguntas abiertas relacionadas con las preguntas y objetivos de investigación planteados. La guía de entrevista permitió flexibilidad para adaptar las preguntas a cada participante y profundizar en temas emergentes durante la conversación. Las preguntas se estructuraron en torno a las siguientes dimensiones:

- **Fuentes de estrés y desafíos emocionales:** Se exploraron las principales fuentes de estrés y desafíos emocionales que enfrentaron los estudiantes en su experiencia educativa, considerando factores académicos, sociales, familiares y personales.
- **Estrategias de afrontamiento y promoción del bienestar emocional:** Se indagó sobre las estrategias específicas que utilizaron los estudiantes para manejar el estrés y promover su bienestar emocional, así como los recursos y actividades que consideraron útiles para este fin.
- **Percepción de los maestros:** Se analizó la percepción de los maestros sobre el nivel de estrés y bienestar emocional de sus estudiantes, así como las estrategias que utilizaron en el aula para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.

- **Necesidades de recursos y capacitación:** Se recopilaron sugerencias de los maestros sobre los recursos y capacitaciones que consideraron necesarios para apoyar de manera más efectiva el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales de sus estudiantes.

Procedimiento:

- **Diseño y validación de la guía de entrevista:** Se elaboró una guía de entrevista inicial que fue sometida a un proceso de validación por expertos para asegurar su claridad, pertinencia y adecuación al contexto de estudio.
- **Selección y contacto de los participantes:** Se identificaron y contactaron a los estudiantes y maestros que cumplieron con los criterios de inclusión y estuvieron dispuestos a participar en la investigación. Se les explicaron los objetivos del estudio y se obtuvo su consentimiento informado.
- **Realización de las entrevistas:** Se llevaron a cabo entrevistas individuales con cada participante en un ambiente privado y cómodo. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas para su posterior análisis.
- **Ánalisis de datos:** Se utilizaron técnicas de análisis cualitativo, como la codificación abierta y axial, para identificar patrones, temas recurrentes y categorías emergentes en las transcripciones de las entrevistas. Se buscó establecer conexiones entre las diferentes dimensiones exploradas y analizar la información en profundidad.
- **Interpretación y presentación de resultados:** Los resultados se presentaron de manera clara y organizada, destacando las principales estrategias y recursos identificados por estudiantes y maestros para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Se discutieron las implicaciones de los hallazgos para el diseño de intervenciones efectivas y contextualizadas en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL.

Consideraciones éticas:

Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, garantizando la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. Se explicaron los objetivos de la investigación y se aseguró que la participación fuera voluntaria y que los participantes pudieran retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Esta metodología cualitativa, centrada en entrevistas semiestructuradas, permitió una exploración profunda y contextualizada de las estrategias y recursos para promover el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL, sentando las bases para el diseño de intervenciones efectivas que contribuyeron al desarrollo integral de los estudiantes.

IV. RESULTADOS

Análisis, presentación y discusión de resultados

El tratamiento de los datos recolectados para este estudio se realizó a través de un enfoque cualitativo, utilizando técnicas como la codificación abierta y axial para identificar patrones, temas recurrentes y categorías emergentes a partir de las respuestas de los estudiantes. Este enfoque permitió profundizar en las experiencias y percepciones de los participantes, proporcionando una comprensión más matizada de los factores que afectan su bienestar emocional. El análisis se desarrolló a partir de las siguientes fases:

1. Codificación Abierta.

En la fase de codificación abierta, se revisaron las respuestas de los estudiantes para identificar palabras clave, frases y conceptos que se repiten. Por ejemplo, se identificaron las fuentes de estrés comunes como “carga de trabajo”, “exámenes” y “expectativas académicas”. Estas categorías fueron definidas inicialmente de manera amplia para capturar la variedad de experiencias descritas por los estudiantes.

2. Codificación Axial.

Luego, en la codificación axial, se establecieron relaciones entre las categorías emergentes. Por ejemplo, se observó que las “expectativas académicas” y la “carga de trabajo” estaban interrelacionadas y contribuían de manera significativa al nivel de estrés experimentado por los estudiantes. Esta fase ayudó a organizar y consolidar los datos, permitiendo una interpretación más coherente y estructurada.

3. Análisis de Datos Cuantitativos.

Además del análisis cualitativo, se realizó un análisis de frecuencias para los datos demográficos y algunas respuestas categóricas clave. Esto proporcionó un contexto cuantitativo que complementó los hallazgos cualitativos, permitiendo una visión más completa del fenómeno estudiado. Por ejemplo, se identificaron las distribuciones de edad, género y nivel de estrés, lo que ayudó a contextualizar las experiencias reportadas por los estudiantes.

4. Integración de Resultados.

La integración de resultados cualitativos y cuantitativos permitió no solo identificar los desafíos y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, sino también cuantificar la prevalencia de ciertas percepciones y experiencias. Este enfoque mixto enriquece la interpretación, asegurando que los hallazgos reflejen tanto las tendencias generales como las experiencias individuales significativas.

5. Tratamiento de Respuestas Abiertas.

Las respuestas abiertas, especialmente aquellas relacionadas con sugerencias para mejorar el ambiente escolar, fueron analizadas para identificar patrones comunes. Aunque algunas respuestas fueron breves o vagas (e.g., “ninguna” o “no sé”), se tomó en cuenta su frecuencia y se contextualizó su significado dentro del análisis general, destacando la necesidad de explorar más a fondo las razones detrás de la falta de sugerencias específicas por parte de algunos estudiantes.

El tratamiento de los datos fue diseñado para capturar la complejidad de las experiencias de los estudiantes en relación con su bienestar emocional. La combinación de análisis cualitativos profundos con un análisis cuantitativo básico permitió extraer conclusiones informadas que pueden guiar intervenciones futuras en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL. La metodología aplicada asegura que los resultados no solo reflejan las experiencias individuales, sino que también permiten identificar tendencias generales que pueden ser abordadas a nivel institucional.

Presentación de resultados sobre Bienestar Emocional

I. Perspectiva de los Docentes

Tabla 1

DATOS DEMOGRÁFICOS DOCENTES	
• La mayoría de los docentes se encuentra en el rango de edad de 30 a 40 años (42.9%), seguido por el rango de menos de 30 años (42.9%).	
• El 77.8% de los docentes son mujeres, y el 22.2% son hombres.	

Tabla 2

PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS PARA LOS ESTUDIANTES (SEGÚN LOS DOCENTES)	
• Categoría predominante: Presión académica	
• Temas recurrentes: Exámenes y evaluaciones, Carga de trabajo, Expectativas académicas	
• Datos: El 71.4% de los docentes identificaron los exámenes y evaluaciones como una fuente principal de estrés, seguido por la carga de trabajo (57.1%) y las expectativas académicas (42.9%).	

Conexiones:

La presión académica se conecta con el bienestar emocional de los estudiantes, ya que un 57.1% de los docentes describieron el bienestar emocional general de sus estudiantes como "Bajo" o "Moderado". Además, el 85.7% observó una relación entre el estrés y el rendimiento académico, afirmando que "a mayor estrés, menor rendimiento".

Tabla 3

ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR LOS DOCENTES PARA PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL	
• Categoría predominante: Clima de aprendizaje positivo	
• Temas recurrentes: Fomento de un clima de respeto y apoyo, Retroalimentación constructiva, Promoción del trabajo en equipo y la colaboración	
• Datos: El 85.7% de los docentes promueve un clima de respeto y apoyo, el 57.1% ofrece retroalimentación constructiva y el 57.1% fomenta el trabajo en equipo y la colaboración.	

Conexiones:

Estas estrategias se relacionan con el objetivo de los docentes de crear un ambiente de aprendizaje que promueva el bienestar emocional. Sin embargo, los docentes también enfrentan desafíos, como la falta de claridad de los estudiantes sobre su propio bienestar socioemocional (mencionado por el 28.6% de los docentes) y la necesidad de apoyar a estudiantes con diversas necesidades (28.6%).

Tabla 4

RECURSOS Y ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES. DOCENTES

- **Categoría predominante:** Aprendizaje activo y reflexivo
- **Temas recurrentes:** Proyectos colaborativos, Actividades de reflexión personal
- **Datos:** El 71.4% de los docentes utiliza proyectos colaborativos y el 57.1% incorpora actividades de reflexión personal

Conexiones:

Estas actividades promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales, pero los docentes expresaron la necesidad de recursos adicionales, como música y audiovisuales (28.6%), y una mayor capacitación, especialmente en inteligencia emocional (57.1%).

Tabla 5

CAPACITACIÓN Y APOYO INSTITUCIONAL. DOCENTES

- **Datos:** El 85.7% de los docentes ha recibido capacitación en educación emocional o habilidades socioemocionales y el 57.1% considera que la institución brinda suficiente apoyo en este ámbito

Conexiones:

Aunque la mayoría de los docentes ha recibido capacitación, algunos sugieren mejoras en el apoyo institucional, como centrarse en el bienestar docente y brindar apoyo psicológico a los docentes (28.6%).

II. PERSPECTIVA DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 6

DATOS DEMOGRÁFICOS. ESTUDIANTES

- **La mayoría de los estudiantes tiene 16 años (68.1%), seguido por 15 años (30%).**
- **El 75.4% de los estudiantes son mujeres y el 24.6% son hombres**

Tabla 7

PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS. ESTUDIANTES

- **Categoría predominante:** Presión académica
- **Temas recurrentes:** Exámenes y evaluaciones, Carga de trabajo y tareas
- **Datos:** El 54.8% de los estudiantes indicó que los exámenes y evaluaciones son una fuente principal de estrés, seguido por la carga de trabajo y tareas (31%)

Conexiones:

Esta categoría se relaciona con el alto nivel de estrés reportado por el 37.9% de los estudiantes y las emociones de ansiedad que experimenta el 48.4% en relación con sus estudios.

Tabla 8

CAPACITACIÓN Y APOYO INSTITUCIONAL. DOCENTES	
• Categoría predominante:	Apoyo social y actividades placenteras
• Temas recurrentes:	Hablar con amigos o familiares, Pasar tiempo con amigos y familiares
• Datos:	El 62.1% de los estudiantes habla con amigos o familiares para manejar el estrés, y el 51.6% pasar tiempo con ellos

Conexiones:

Estas estrategias se relacionan con el deseo de los estudiantes de contar con un espacio o persona en la escuela para hablar sobre sus emociones y preo-

Tabla 9

RECURSOS Y ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL. ESTUDIANTES	
• Categoría predominante:	Desarrollo de habilidades y apoyo emocional
• Temas recurrentes:	Talleres sobre manejo del estrés y las emociones, Espacios de relajación o meditación
• Datos:	El 48.4% de los estudiantes desea talleres sobre manejo del estrés y las emociones y el 22.6% solicita espacios de relajación o meditación

Conexiones:

Estas necesidades se conectan con el interés de los estudiantes en aprender más sobre cómo manejar el estrés y las emociones (79.3%).

Tabla 10

USO DE LA TECNOLOGÍA. ESTUDIANTES	
• Datos:	El 41.9% de los estudiantes dedica más de 6 horas al día al uso de tecnologías
•	El 51.6% siente que influye en sus emociones y bienestar (positiva o negativamente)
•	El 65.5% cree que el uso excesivo puede generar estrés o afectar su concentración

Conexiones:

El uso de la tecnología emerge como un factor complejo que influye en el bienestar emocional de los estudiantes.

Tabla 11

AMBIENTE ESCOLAR Y PERCEPCIÓN DE LOS DOCENTES. ESTUDIANTES	
• Datos: El 58.1% de los estudiantes describe el ambiente en su escuela como positivo y de apoyo	
• El 48.4% siente que sus maestros se preocupan por su bienestar emocional al menos a veces	

Conexiones:

Aunque la percepción general es positiva, algunos estudiantes sugieren mejoras, como actividades extracurriculares enfocadas en las emociones (12.8%).

III. ANÁLISIS COMPARATIVO: DOCENTES VS ESTUDIANTES

Tabla 12

CONVERGENCIAS. DOCENTES VS. ESTUDIANTES		
• Principales fuentes de estrés: Tanto docentes como estudiantes identifican la presión académica como una fuente principal de estrés	• Importancia del clima de aprendizaje: Los docentes se enfocan en crear un clima positivo, y los estudiantes perciben el ambiente escolar como generalmente positivo y de apoyo	• Necesidad de recursos y capacitación: Ambos grupos expresan la necesidad de recursos adicionales y capacitación en habilidades socioemocionales

Tabla 13

DIFERENCIAS. DOCENTES VS. ESTUDIANTES	
• Estrategias de afrontamiento: Los estudiantes recurren principalmente al apoyo social, mientras que los docentes se centran en estrategias de enseñanza en el aula.	
• Percepción del estrés: Los docentes tienden a percibir un nivel de estrés más alto en sus estudiantes que el que los propios estudiantes reportan.	
• Uso de la tecnología: Los estudiantes reconocen el impacto de la tecnología en su bienestar emocional, mientras que los docentes se centran más en los desafíos académicos tradicionales.	
• Datos demográficos: Los docentes son un grupo más diverso en cuanto a la edad, con una distribución más equilibrada en los diferentes rangos. En contraste, la mayoría de los estudiantes son adolescentes de 15 o 16 años. En cuanto al género, ambos grupos están compuestos principalmente por mujeres, aunque la proporción es ligeramente mayor entre los estudiantes.	

Tabla 13

DIFERENCIAS. DOCENTES VS. ESTUDIANTES
• 71.4% de los docentes identificaron los exámenes y evaluaciones como una fuente principal de estrés para los estudiantes.
• 57.1% de los docentes describieron el bienestar emocional general de sus estudiantes como “Bajo” o “Moderado”.
• 85.7% de los docentes observó una relación entre el estrés y el rendimiento académico, afirmando que “a mayor estrés, menor rendimiento”.
• 54.8% de los estudiantes indicó que los exámenes y evaluaciones son una fuente principal de estrés.
• 37.9% de los estudiantes reportaron un alto nivel de estrés.
• 48.4% de los estudiantes experimenta ansiedad en relación a sus estudios
• 62.1% de los estudiantes habla con amigos o familiares para manejar el estrés.
• 75.8% de los estudiantes desea contar con un espacio o persona en la escuela para hablar sobre sus emociones y preocupaciones.
• 41.9% de los estudiantes dedica más de 6 horas al día al uso de tecnologías
• 58.1% de los estudiantes describe el ambiente en su escuela como positivo y de apoyo

Discusión de Resultados:

En primer lugar, la “presión académica” emergió como una de las principales fuentes de estrés tanto para estudiantes como para docentes. Este hallazgo es consistente con estudios previos que identifican el estrés académico como un factor crítico que afecta el bienestar emocional de los estudiantes (Puertas Molero et al., 2019). Los estudiantes reportaron que los exámenes, la carga de trabajo y las expectativas académicas son las principales fuentes de su estrés, lo cual refleja la alta demanda académica que enfrentan. Esta presión, según los docentes, también se relaciona directamente con el rendimiento académico, corroborando la relación bidireccional entre el rendimiento y el bienestar emocional mencionada en la literatura (Lv et al., 2016).

En cuanto a las “estrategias de afrontamiento”, los estudiantes indicaron que recurren principalmente al apoyo social, como hablar con amigos o familiares, y a actividades placenteras para manejar el estrés. Este hallazgo subraya la importancia del apoyo emocional y social en el manejo del estrés, un aspecto que está alineado con investigaciones que destacan la influencia positiva de las redes de apoyo en el bienestar emocional (Serrano & Andreu, 2016). Por otro lado, los docentes tienden a enfocarse en estrategias de enseñanza dentro del aula, como fomentar un clima de respeto y apoyo, y proporcionar retroalimentación constructiva. Estas estrategias reflejan un enfoque en la creación de un entorno de aprendizaje positivo, el cual es

crucial para el bienestar emocional de los estudiantes (Mayer & Salovey, 1997).

Además, los resultados revelan una “percepción discrepante del estrés” entre estudiantes y docentes. Mientras que los docentes perciben un nivel de estrés más alto en sus estudiantes, los propios estudiantes reportan niveles variados de estrés, lo que sugiere una posible subestimación o sobreestimación de las experiencias emocionales de los estudiantes por parte de los docentes. Este hallazgo plantea la necesidad de mejorar la comunicación entre estudiantes y docentes para lograr una comprensión más precisa de las necesidades emocionales de los estudiantes, como sugiere la investigación de Lv et al. (2016).

La demanda de estos recursos reforza la importancia de la inteligencia emocional y la autorregulación en el contexto educativo, elementos fundamentales para el desarrollo socioemocional (Mascia et al., 2020; Schoeps et al., 2018).

Finalmente, la “influencia de la tecnología” en el bienestar emocional fue un tema emergente entre los estudiantes. Muchos reconocen el impacto del uso excesivo de tecnologías en su estrés y capacidad de concentración, lo que indica que la tecnología puede ser un factor tanto positivo como negativo en su experiencia educativa.

Este hallazgo resuena con la literatura que explora la relación entre el uso de tecnologías y el bienestar emocional, sugiriendo que una gestión adecuada del uso de dispositivos tecnológicos podría ser beneficiosa (Mascia et al., 2020).

Los resultados de este estudio subrayan la complejidad del bienestar emocional en el contexto educativo y la necesidad de enfoques multifacéticos para abordar los desafíos emocionales y académicos que enfrentan tanto estudiantes como docentes.

Las intervenciones futuras deben considerar no solo las estrategias de afrontamiento y los recursos necesarios, sino también las percepciones y experiencias diferenciadas entre los grupos involucrados para crear un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo.

V. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACCIÓN Y TRANSFORMACIÓN

Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia del bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto educativo, especialmente en un entorno académico exigente como la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL. Los resultados obtenidos a partir del análisis cualitativo y cuantitativo coinciden con la literatura existente, proporcionando una comprensión más profunda de cómo el estrés académico y otros factores impactan en la experiencia educativa de los estudiantes y en las prácticas docentes.

En primer lugar, la “presión académica” emergió como una de las principales fuentes de estrés tanto para estudiantes como para docentes. Este hallazgo es consistente con estudios previos que identifican el estrés académico como un factor crítico que afecta el bienestar emocional de los estudiantes (Puertas Molero et

al., 2019). Los estudiantes reportaron que los exámenes, la carga de trabajo y las expectativas académicas son las principales fuentes de su estrés, lo cual refleja la alta demanda académica que enfrentan. Esta presión, según los docentes, también se relaciona directamente con el rendimiento académico, corroborando la relación bidireccional entre el rendimiento y el bienestar emocional mencionada en la literatura (Lv et al., 2016).

En cuanto a las “estrategias de afrontamiento”, los estudiantes indicaron que recurren principalmente al apoyo social, como hablar con amigos o familiares, y a actividades placenteras para manejar el estrés. Este hallazgo subraya la importancia del apoyo emocional y social en el manejo del estrés, un aspecto que está alineado con investigaciones que destacan la influencia positiva de las redes de apoyo en el bienestar emo-

cional (Serrano & Andreu, 2016). Por otro lado, los docentes tienden a enfocarse en estrategias de enseñanza dentro del aula, como fomentar un clima de respeto y apoyo, y proporcionar retroalimentación constructiva. Estas estrategias reflejan un enfoque en la creación de un entorno de aprendizaje positivo, el cual es crucial para el bienestar emocional de los estudiantes (Mayer & Salovey, 1997).

Además, los resultados revelan una “percepción discrepante del estrés” entre estudiantes y docentes. Mientras que los docentes perciben un nivel de estrés más alto en sus estudiantes, estos últimos reportan niveles variados, lo que sugiere una posible subestimación o sobreestimación de las experiencias emocionales por parte de los docentes. Este hallazgo plantea la necesidad de mejorar la comunicación entre estudiantes y docentes para lograr una compren-

sión más precisa de las necesidades emocionales de los estudiantes, como sugiere la investigación de Lv et al. (2016).

La diferencia en la percepción del estrés entre docentes y estudiantes podría deberse a varios factores. Por un lado, los docentes tienden a observar el comportamiento de los estudiantes en un contexto grupal, mientras que los estudiantes evalúan su propio estrés de manera individual. Además, los docentes podrían estar más sensibilizados a los signos de estrés debido a su experiencia y formación, lo que podría llevarlos a sobreestimar el nivel de estrés en algunos casos. Por otro lado, los estudiantes podrían minimizar su propio estrés por temor a ser juzgados o estigmatizados.

En términos de “recursos y apoyo”, tanto estudiantes como docentes expresaron la necesidad de recursos adicionales para manejar el estrés

y promover el bienestar emocional. Los estudiantes manifestaron interés en talleres sobre manejo del estrés y espacios de relajación, mientras que los docentes solicitaron recursos como música y audiovisuales, además de una mayor capacitación en inteligencia emocional. La demanda de estos recursos refuerza la importancia de la inteligencia emocional y la autorregulación en el contexto educativo, elementos fundamentales para el desarrollo socioemocional (Mascia et al., 2020; Schoeps et al., 2018).

Finalmente, la “influencia de la tecnología” en el bienestar emocional fue un tema emergente entre los estudiantes. Muchos reconocen el impacto del uso excesivo de tecnologías en su estrés y capacidad de concentración, lo que indica que la tecnología puede ser un factor tanto positivo como negativo en su experiencia educativa.

Este hallazgo resuena con la literatura que explora la relación entre el uso de tecnologías y el bienestar emocional, sugiriendo que una gestión adecuada del uso de dispositivos tecnológicos podría ser beneficiosa (Mascia et al., 2020).

Los resultados de este estudio subrayan la complejidad del bienestar emocional en el contexto educativo y la necesidad de enfoques multifacéticos para abordar los desafíos emocionales y académicos que enfrentan tanto estudiantes como docentes. Las intervenciones futuras deben considerar no solo las estrategias de afrontamiento y los recursos necesarios, sino también las percepciones y experiencias diferenciadas entre los grupos involucrados para crear un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo.

CONCLUSIONES

1. Impacto del Estrés Académico en el Bienestar Emocional:

La investigación confirma que el entorno académico exigente de la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL genera altos niveles de estrés entre los estudiantes, lo que afecta negativamente su bienestar emocional. La presión académica, identificada como una de las principales fuentes de estrés, está directamente relacionada con el rendimiento académico, corroborando la relación bidireccional entre estos factores. Esta conexión subraya la importancia de implementar estrategias que reduzcan el estrés académico para mejorar tanto el bienestar emocional como el desempeño académico de los estudiantes.

2. Estrategias de Afrontamiento Diferenciadas:

Los estudiantes y docentes emplean estrategias de afrontamiento distintas frente al estrés. Mientras que los estudiantes recurren principalmente al apoyo social y actividades recreativas, los docentes se enfocan en estrategias pedagógicas dentro del aula. Esta diferencia sugiere que las intervenciones para el manejo del estrés deben considerar la integración de estrategias que combinan el apoyo social con métodos educativos que promuevan un ambiente de aprendizaje positivo y emocionalmente seguro.

3. Percepción del Estrés y la Necesidad de Comunicación Efectiva:

Se identificó una discrepancia en la percepción del estrés entre estudiantes y docentes, donde los maestros tienden a sobreestimar los niveles de estrés de sus alumnos. Esta diferencia señala la necesidad de mejorar la comunicación entre ambos grupos para lograr una comprensión más precisa de las necesidades emocionales de los estudiantes, permitiendo una intervención más efectiva y personalizada en el manejo del estrés.

4. Demanda de Recursos

Adicionales para el Bienestar:

Tanto estudiantes como docentes destacaron la necesidad de recursos adicionales para apoyar el bienestar emocional. Los estudiantes expresaron interés en talleres sobre manejo del estrés y la creación de espacios de relajación, mientras que los docentes solicitaron recursos didácticos y una mayor capacitación en inteligencia emocional. La provisión de estos recursos es esencial para desarrollar habilidades socioemocionales que fortalezca la resiliencia y el bienestar de los estudiantes.

5. Influencia de la Tecnología en el Bienestar:

El uso de tecnologías emergió como un factor complejo en la experiencia educativa de los estudiantes, con un impacto significativo en su bienestar emocional. Aunque las tecnologías pueden ser herramientas valiosas para el aprendizaje, el uso excesivo ha sido vinculado con el aumento del estrés y problemas de concentración. Es necesario un enfoque equilibrado que promueva un uso responsable de las tecnologías, integrándolas de manera que apoyen el bienestar emocional y académico.

6. Importancia de Intervenciones Contextualizadas:

Los hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar intervenciones multifacéticas y contextualizadas que consideren las experiencias y percepciones diferenciadas de estudiantes y docentes. Tales intervenciones deben centrarse en reducir el estrés académico, fomentar la inteligencia emocional y mejorar la comunicación, contribuyendo así a un ambiente de aprendizaje más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Estas conclusiones proporcionan una base sólida para diseñar e implementar programas y estrategias en la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL que no solo aborden los desafíos emocionales y académicos actuales, sino que también promuevan un desarrollo socioemocional robusto entre los estudiantes, preparándolos mejor para su futuro profesional en el campo de la salud.

Es importante reconocer que este estudio tiene ciertas limitaciones. El tamaño de la muestra fue relativamente pequeño y se utilizó un muestreo por conveniencia, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones de estudiantes y docentes. Además, el estudio se centró en un contexto educativo específico, por lo que los hallazgos podrían no ser directamente aplicables a otros entornos académicos. Futuras investigaciones podrían abordar estas limitaciones mediante el uso de muestras más grandes y representativas, así como explorando el fenómeno en diferentes contextos educativos.

Implicaciones prácticas de los resultados

Los hallazgos de este estudio sugieren varias acciones concretas que la Escuela y Preparatoria Técnica Médica de la UANL podría implementar para mejorar el bienestar emocional de sus estudiantes:

- Desarrollar programas de manejo del estrés que incluyan técnicas de relajación, mindfulness y estrategias de afrontamiento efectivas.
- Implementar talleres sobre inteligencia emocional y autorregulación para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades clave para manejar sus emociones y comportamientos.
- Fomentar una comunicación abierta y efectiva entre docentes y estudiantes para crear un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo.
- Promover un uso responsable de la tecnología a través de talleres y actividades educativas que aborden los riesgos y beneficios del uso de dispositivos digitales.
- Brindar apoyo y capacitación a los docentes en temas relacionados con el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.”

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

- Ackerman, B. P., & Brown, E. D. (2010). Physical and psychosocial turmoil in the home and cognitive development. In T. D. Wachs & G. W. Evans (Eds.), *Chaos and its Influence on Children's Development: An Ecological Perspective* (pp. 35–47). American Psychological Association.
- Fowler, P. J., Henry, D. B., Schoeny, M., Taylor, J. J., & Chavira, D. (2014). Developmental timing of housing mobility: Longitudinal effects on externalizing behaviors among at-risk youth. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(2), 199–208.
- Lv, B., Zhou, H., Guo, X., Liu, C., Liu, Z., & Luo, L. (2016). The relationship between academic achievement and the emotional well-being of elementary school children in China: The moderating role of parent-school communication. *Frontiers in Psychology*, 7, 948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00948>
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: Which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in Psychology*, 11, 375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey

- & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational applications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Puertas Molero, P., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2019). Influence of emotional intelligence and burnout syndrome on teachers well-being: A systematic review. *Social Sciences*, 8(6), 185. <https://doi.org/10.3390/socsci8060185>
- Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 2050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050>
 - Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). Perceived emotional intelligence, subjective well-being, perceived stress, engagement and academic achievement of adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14887>

SEMLANZA



Dra. Yolanda Zepeda Escamilla

yolanda.zepedaesc@uanl.edu.mx

Yolanda Zepeda Escamilla. Es profesora en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Ha publicado en diversos congresos nacionales. Es subcoordinadora académica y profesora de tiempo completo del área dental de la Escuela Preparatoria Técnica Médica. Posee la certificación PROFORDEMS y diversos diplomados, entre los que se destaca el de habilidades docentes.