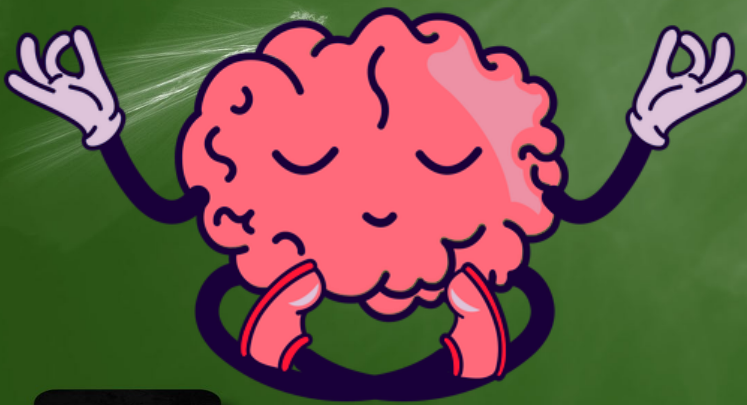


EL ESTRÉS EN LOS Y LAS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA DE LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL COMO SEGUNDA LENGUA.



¿DE QUÉ MANERA AFECTA?

Se realizó un análisis a un grupo focal de cuatro egresadas de LEES donde brindaron sus experiencias durante la carrera.

¿QUÉ DETONA EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES?

Interés insuficiente en la licenciatura.

Era una segunda opción [...] [...] empecé a dar clases y le agarré el gusto [...]

Participante 2



Situaciones externas y personales.

Sí llegué a tener, sobre todo de salud [...] tuve que hablar con todos los profesores a cargo del semestre.

Participante 4

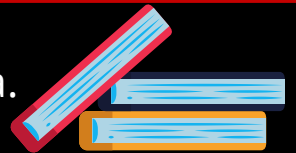
Cambios repentinos.

Cambio forzado en modalidad.

Acercarme a mis compañeros [...] que ya tenían esa experiencia [...] les empezaba a preguntar cosas así como para irme yo mentalizando y escuchaba sus experiencias [...]

Participante 1

Carga académica.



[...] era tener clases, dar clases, escribir la tesis, estudiar, [...] ir a observar también a nuestros compañeros [...]

Participante 1

Gestión del tiempo



[...] soy muy mala organizandome, pero es porque yo quiero, me acoplo a la rutina que tengo [...] tengo que hacer una rutina.

Participante 3



ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS para lidiar con el estrés



Técnicas de concentración

Yo desde el inicio sí intenté hacerme una rutina [...] cuando llegaba a mi casa yo tenía ciertas horas que le dedicaba a los trabajos [...]

Participante 1

Atención docente o tutorías

Con un maestro de inglés [...] con él hablaba todo [...] Te inspira mucha confianza y te platica y te escucha [...]

Participante 2

Apoyo psicológico (Institucional o particular)



[...] decidí mejor optar por un psicólogo particular donde pudiera trabajar lo que necesitaba [...]

Participante 3

Ejercicios o Hobbies



(yoga) [...] eso sí lo empecé a hacer en la universidad, esa fue una forma de liberar estrés; haciendo yoga y haciendo ejercicio en general.

Participante 4

ROL DE LA MOTIVACIÓN EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

[...]me desmotivaba [...] constantemente porque yo esperaba a lo mejor más de mí y yo misma a veces como que hacía menos a la carrera.

Participante 2

La **motivación** [...] puede verse influenciado por la existencia de **estrés**, el cual es un estado de activación que nos ayuda y **empuja a afrontar una amenaza** [...] Este estrés al mantenerse **a un nivel moderado puede aumentar la motivación** y la energía para afrontar las diversas tareas o retos diarios.

(Reyes E., 2014)

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES:

[...] sí me hacía mucho daño tener insomnio y no dormir y priorizar la escuela antes que mi misma entonces sí me hacía mucho daño.

Participante 2

- Bajo rendimiento académico.
- Desertar de la carrera.
(Falta de interés]
- Afecta entorno personal.
- Desmotivación.
- Afectación en la salud mental y física.

PUNTOS DE INTERES Y MOTIVACIÓN DURANTE LA CARRERA

- Prácticas profesionales.
- Interés en materias específicas.
- Adquisición de conocimiento intercultural e idiomas.

[...] en los últimos semestres que fue cuando ya dimos prácticas totalmente cambié la perspectiva y creo que ahora es equiparable o sea quisiera dar clases y traducir [...]

Participante 4

PUNTOS DE DESINTERES Y DESMOTIVACIÓN DURANTE LA CARRERA

Hubo desmotivación en cuanto a las clases pero no en cuanto a la profesión [...] más bien esas materias que yo sentía pesadas en cuanto a trabajo y que también en el tiempo no sentía que aprovechaba.

Participante 3

- Desinterés por plan curricular de materias.
- Carga de trabajo y tareas.
- El horario de clases.
- Cambios repentinos al plan curricular.

CONCLUSIÓN

Con las respuestas de las participantes, podemos ver que hay **varios factores que crean estrés, esto depende de cada persona. Si bien podemos ayudar a que el estudiante maneje su estrés, es imposible erradicarlo por completo, simplemente podemos aprender a sobrellevarlo y a que no nos afecte en nuestra salud física y mental.**

REFERENCIAS

Reyes, E. (2014). Motivación y estrés. estreslodehoy. <https://estreslodehoy.wordpress.com/2014/09/22/motivacion-y-estres/#:~:text=La%20motivaci%C3%B3n%20al%20ser%20el%20proceso%20que%20mueve,la%20huida%20o%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20lucha.>