

# Planeación y administración del tiempo y control de estrés en el estudio

Lorena Magaña Miranda  
*Orientación Educativa IV y Matemáticas*  
*ENP 1 "Gabino Barreda"*

## Introducción

**E**n salón de clases es un espacio de vivencias entre los integrantes que participan: docentes y alumnos. Como espacio interactivo fluyen y confluyen una serie de experiencias y vivencias de diferente índole, siendo ellas momentos que no necesariamente se llevan de forma armónica y que por ello es necesario la planeación de estrategias y secuencias didácticas para apoyar en la clase. La *Escuela Nacional Preparatoria* (como parte del sistema educativo mexicano y del ciclo del bachillerato de la UNAM) atenta a las necesidades de alumnos y profesores, tiene el compromiso y la obligación de responder satisfactoriamente a los retos y demandas de la Universidad y de la sociedad en su conjunto, y con ello continuar siendo el modelo educativo del bachillerato mexicano.

Con estos propósitos desde la ENP y como muestra en las asignaturas de Orientación Educativa IV y Matemáticas IV se pretende sean espacios de enseñanza-aprendizaje que viertan sus beneficios en aprendizajes significativos y ricos para los alumnos. En estas materias se busca también manejar las actividades en clase y poder tener una planeación de actividades en los tiempos necesarios sin situaciones de tensión; esto tiene ventajas significativas en el proceso educativo y en la dinámica misma de las estrategias de enseñanza-aprendizaje del aula. La administración del tiempo se define por tanto como la organización estratégica de las actividades realizadas y organizadas en espacios concretos; se puede considerar al tiempo como uno de los recursos más importantes y necesario de supervisar para lograr los objetivos deseados y más aún los académicos.

La administración del tiempo es uno de los recursos más apreciados para aprender a valorar el tiempo, planificar el estudio y el trabajo; en las actividades cotidianas todos necesitamos cumplir un objetivo planificar y saber administrar el tiempo, lo que lleve a que las personas puedan aprovechar mejor sus recursos. Estas variables son elementos importantes que se requieren en el estudio de cualquier materia y más aún en asignaturas que impliquen un alto grado de atención, sistematización de procesos, análisis y síntesis, como son las matemáticas.

Aunado a la administración del tiempo una reacción psicológica que es muy frecuente ante la ausencia de organización y planeación de actividades y en los tiempos, justo es el ESTRÉS. El estrés indica un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. También la sociedad competitiva, la escasez de tiempo y/o el uso inadecuado del tiempo (mala planeación y administración del tiempo) y el creciente número de responsabilidades del mundo actual, genera estrés. El estrés escolar es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, las que pueden estar definidas por el exceso de actividades ó falta de administración del tiempo. Genera síntomas físicos diversos (dolor de cabeza, falta de sueño, dolor de estómago, etc.), mal

humor, poca tolerancia a las cosas cotidianas, etc. Una situación de estrés escolar es la presión que ejercen algunas disciplinas puede manifestarse como una enfermedad, el alumno reducirá su capacidad de aprendizaje, sufrirá alteración en sus estados emocionales y finalmente tener bajo rendimiento en sus calificaciones.

Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte. Desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede. El tema del estrés enfocado en los diferentes campos de conocimiento ha sido bastante fecundo durante el siglo veinte, se han generado una serie perspectivas teóricas que han estimulado a los interesados en esta área a la investigación pura y aplicada. También y actualmente se ha visto la necesidad de que las instituciones educativas retomen la atención de trabajar programas institucionales, co-curriculares y actividades extra-clase para favorecer el manejo del estrés y la planeación del tiempo para las mejoras en el estudio y con ello en las asignaturas.

Las ventajas que arroja la planeación, administración del tiempo y control de estrés principalmente en las matemáticas tienen algunas características:

- Contribuye a actividades ordenadas y con un propósito. Todos los esfuerzos están apuntados hacia los resultados deseados y se logra una secuencia efectiva de tales esfuerzos; se toman en cuenta los tiempos y los alumnos pueden organizar sus actividades con niveles adecuados de tensión emocional.
- La planeación ayuda a visualizar las amenazas y contratiempos en la realización de actividades de clase y promueve las relaciones académicas maestro-alumno con bajos niveles de estrés.
- Proporciona una base para el control de las acciones en las cuales el profesor tenga claro su plan de clase y pueda aplicarlo sin perder la dimensión de los acontecimientos en la clase, bajo un clima de “No saturación y tensión emocional sinónimo de control del estrés” al momento de estudiar la materia de matemáticas.
- Estas ventajas y la dimensión que ocupan deben ser aprendidas por los alumnos. La UNAM-ENP implementó una serie de acciones para atender este asunto mediante la aplicación de un Curso-taller sobre “Planeación del tiempo y control de estrés” a algunos grupos de alumnos.

## **Objetivo**

Se presenta una estrategia didáctica alterna para abordar las situaciones de estrés en el aula a partir de la aplicación de un Curso-taller de Planeación de tiempo, para que los alumnos desarrollen diversas herramientas de autocuidado psicológico para abordar las matemáticas en el salón de clases y fuera de él.

### **Propósito del curso-taller**

A lo largo del curso-taller los participantes conocerán la importancia de la planeación administrativa del tiempo en los espacios educativos con miras a contrarrestar los efectos psicológicos negativos como el estrés en el estudio de las matemáticas primordialmente.

## Procedimiento

Sujetos: 100 alumnos que cursan el 4to. año de bachillerato de la Escuela Nacional Preparatoria de la UNAM, durante el ciclo escolar 2010-2011. Son del turno matutino de ambos sexos.

Asignatura: La materia de Orientación Educativa IV y Matemáticas IV. Están vigentes en el Plan de estudios de 4to. Año de bachillerato de la UNAM. Ambas materias son obligatorias, curriculares, seriadas y Matemáticas tiene créditos.

### Carta descriptiva del curso-taller

Nombre	Planeación y administración del tiempo y control de estrés en Orientación educativa IV y Matemáticas IV
TIPO	Curso-taller
NIVEL	Introductorio
ÁREA	Pedagógica/didáctica
AREA ORG.	Mtra. Lorena Magaña Miranda Mtra. Ma. Gloria García Olguín
ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA ACADÉMICA	Mtra. Lorena Magaña Miranda
PONENTE	Mtra. Lorena Magaña Miranda
DURACIÓN	4 horas
SEDE	Escuela Nacional Preparatoria, Plantel No. "Gabino Barreda"
CALENDARIO	Viernes de 10:00 a 14:00 horas
REQUISITO	Alumnos inscritos a las dos materias
CUPO MÁXIMO	100 alumnos (se aplicaron 4 talleres de 25 alumnos cada uno)
APOYO REQUERIDO	Instalaciones: Salón de clases amplio y con mesas y sillas movibles Materiales: Juego de fotocopias por equipo y material de papelería
FUNCION DE LA INSTRUCTORAS DEL CORSO	Diseño: carta descriptiva del taller Apoyo logístico del taller Conducción del taller
ESTRUCTURA Y CONTENIDOS BÁSICOS DEL CORSO-TALLER	El curso estuvo dividido en 5 momentos: 1er. Momento: Presentación Ruptura de Hielo Encuadre de la sesión Análisis de expectativas 2do. Momento: Definición de Conceptos Importancia de la planeación y la administración del tiempo y del control de estrés. RECESO 3er. Momento: Características del estrés y como afecta a los alumnos El estrés y las matemáticas: procesos de vinculación. Ventajas de la planeación y administración del tiempo y control de estrés para estudiar Matemáticas Ejercicios de control de estrés

	5to. Momento: Conclusiones y cierre del curso-taller
METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL CURSO TALLER	Inicio del curso: Integración grupal y ruptura de hielo Presentación de contenidos del curso Toma de acuerdos Trabajo a desarrollar  Durante el curso: Revisión de ejercicios Participación de los alumnos Revisión y comentarios a los ejercicios  Fin del curso: Aplicabilidad del curso-taller Cierre y despedida

## Resultados

Se aplicaron 4 cursos a 100 alumnos (25 alumnos por curso) de 4to. Año de bachillerato de la ENP, inscritos a las materias de Orientación Educativa IV y Matemáticas IV.

Los cursos pretendieron la revisión teórico-práctica de los temas de administración del tiempo, estrés, control del estrés y rendimiento académico.

Se aplicaron dinámicas y ejercicio de control de estrés en los alumnos participantes. A su vez se implementaron varios ejercicios que implicaron administrar el tiempo de estudio. Las actividades se planearon como elementos básicos para responder a la necesidad de desarrollar estrategias de manejo del estrés ya que la mayoría de los participantes comentaron la importancia de organizar horarios el estudio, manejo de tensión ante la llegada de las evaluaciones principalmente de la asignatura de matemáticas. Con respecto a ello se pudo comprender que a mayor planeación del tiempo en las actividades de estudio de las matemáticas, se puede sentir menos presión y más frecuentes sensaciones de tranquilidad a la hora del trabajo de la asignatura y evaluaciones de la materia de matemáticas.

## Análisis y discusión de resultados

Se espera que el estudiante cuente con herramientas de planeación del tiempo para obtener mejores resultados al momento del estudio de algunas de las disciplinas que implican grado de dificultad, como es el caso de las matemáticas. También los alumnos puedan manejar situaciones de presión y tensión emocional cuando se sientan implicados en las actividades propias de la asignatura de matemática y con ello prevenir sensaciones de estrés emocional.

Este tipo de actividades colegiadas en la cuales el alumno comprenda y aplique estrategias de control de tiempo de estudio como elemento básico para evitar sensaciones de estrés, favorece en gran medida los propósitos que pretende la Escuela Nacional Preparatoria de la UNAM. Esta forma diversa de abordar los factores contextuales y de estrategias de estudio para algunas de las asignaturas del plan de estudios de la ENP, brinda elementos que sustentan el Plan de Desarrollo vigente de la Escuela Nacional Preparatoria, con el afán de buscar un mejor perfil del egresado.

Se cuenta con actividades colegiadas; alternativas para superar las interacciones que se tienen en el aula ya que pueden darse bajo momentos de tensión, así como superar las deficiencias en los procesos de aprendizaje desde la parte co-curricular. A medida que los alumnos comprenden la importancia de la temática y aplican estrategias de control del tiempo y manejo del estrés bajo momentos de tensión (mismos generados en los momentos de estudio) se puede propiciar mejores calidades de estudio, es decir el alumno regulando sus propios tiempos, anticipando situaciones y generando espacios de planeación y manejo de tensión emocional.

Este tipo de cursos-talleres se viven y se aplican entre pares por lo que su experiencia en grupo y en equipo es directa. Estas actividades se pretende se llevan a casa y a clase y puedan ser aplicadas previamente a actividades de las asignaturas y previas a los períodos de evaluaciones parciales y finales de las dos asignaturas, dando prioridad a Matemáticas IV.

### **Bibliografía y cibergrafía**

Pozo, I. J. Estrategias de aprendizaje en Desarrollo Psicológico y Educación II Psicología de la Educación. Comp. Coll, Cesar, y cols. Madrid Alianza Editorial. 1990.

Zimbardo, G. P. Psicología y vida. México, Editorial Trillas. 1986.

González. F. C., Andrade, P.P., Jiménez, T. A.. Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. Instituto Mexicano de Psiquiatría. Revista Salud Mental.V.20 No. 1, marzo. 1997.

Morin, Edgar. Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. UNESCO, 1999.

Fornés Vives, J, Fernández Bennasar, C. e Ibáñez (2001), Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social, disponible en URL:  
<http://www.cibereduca.com/temames/ponencias/junio/p124/p124.htm>  
[www.educaweb.com/.../estres-laboral-docente-dificultad-anadida-reto-ensenar-12145.html](http://www.educaweb.com/.../estres-laboral-docente-dificultad-anadida-reto-ensenar-12145.html) - España

Barraza, M, A (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad de Durango.