

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC

**Tesis previa a la obtención de título de Magister en Educación mención
Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC.**

AUTORES:

Astudillo Figueroa, Edith Ximena
Gavilanes López, Sonia Elizabeth
Logroño Flor, Ana María
Pajuña Pazmiño, Carlos Edison
Valdiviezo Chango, Gloria Robertina

TUTORES:

Jesús Sánchez
Luis Guerrero
Noelia Salvador

**Guía Interactiva para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes de
Décimo Año de la Unidad Educativa Abedul Schooling**

Autoría del Trabajo de Titulación

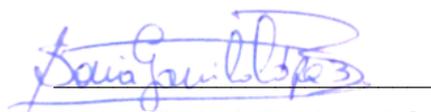
Nosotros, **Edith Ximena Astudillo Figueroa**, **Sonia Elizabeth Gavilanes López**, **Ana María Logroño Flor**, **Carlos Edison Pajuña Pazmiño** y **Gloria Robertina Valdiviezo Chango** declaramos bajo juramento que el trabajo de titulación titulado **Propuesta Guía interactiva para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling** es de nuestra autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



Edith Ximena Astudillo Figueroa

Correo electrónico:

edastudillofi@uide.edu.ec



Sonia Elizabeth Gavilanes López

Correo electrónico:

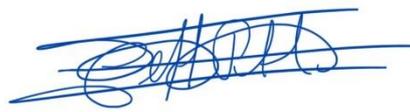
sogavilaneslo@uide.edu.ec



Ana María Logroño Flor

Correo electrónico:

anlogronofl@uide.edu.ec



Carlos Edison Pajuña Pazmiño

Correo electrónico:

capajunapa@uide.edu.ec



Gloria Robertina Valdiviezo Chango

Correo electrónico:

glvaldiviezoch@uide.edu.ec

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

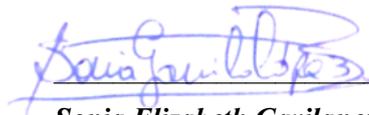
Nosotros, **Edith Ximena Astudillo Figueroa**, **Sonia Elizabeth Gavilanes López**, **Ana María Logroño Flor**, **Carlos Edison Pajuña Pazmiño** y **Gloria Robertina Valdiviezo Chango** en calidad de autores del trabajo de investigación **Propuesta Guía interactiva para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling**, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que nos pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autores nos corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.



Edith Ximena Astudillo Figueroa

Correo electrónico:

edastudillofi@uide.edu.ec



Sonia Elizabeth Gavilanes López

Correo electrónico:

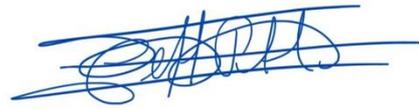
sogavilaneslo@uide.edu.ec



Ana María Logroño Flor

Correo electrónico:

anlogronofl@uide.edu.ec



Carlos Edison Pajuña Pazmiño

Correo electrónico:

capajunapa@uide.edu.ec



Gloria Robertina Valdiviezo Chango

Correo electrónico:

glvaldiviezoch@uide.edu.ec

D. M. Quito, junio 2025

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haber puesto en mi vida la docencia, un maravilloso camino de servicio, y por permitir que me siga preparando para ejercerla de mejor manera. Agradezco a mi padre, Arturo, por su ejemplo, su tenacidad, su entrega.

Mi agradecimiento para mis compañeros de grupo, Sonia, Ana María, Gloria y Carlos, por su profesionalismo, su entusiasmo, su compromiso, su amistad.

Edith Astudillo F.

La realización de este trabajo ha sido posible gracias al invaluable apoyo de personas e instituciones a quienes deseo expresar mi más profundo agradecimiento.

En especial, a mi esposo Richard, por ser mi pilar fundamental, brindándome un apoyo incondicional en cada etapa de este proceso. A mis hijos, Sebastián y Daniel, por su paciencia, comprensión y por ser una fuente constante de inspiración. A mi madre, por su fe inquebrantable en mí y por recordarme siempre que soy capaz de lograr mis metas.

Extiendo mi sincero agradecimiento a los profesores de la Universidad Internacional del Ecuador, por su dedicación, conocimiento y valiosa orientación a lo largo de mi formación.

También agradezco profundamente a mis compañeros Edith, Anita, Gloria y Carlos, por su compromiso, esfuerzo y compañerismo, y especialmente por la confianza depositada en mí. El espíritu de colaboración y el trabajo en equipo que compartimos fueron fundamentales para culminar con éxito este proyecto de titulación.

Sonia Gavilanes L.

Mi agradecimiento profundo a Dios, por permitirme vivir esta hermosa experiencia de aprendizaje donde he conocido a docentes y compañeros que son motivadores. Gracias a mi familia: Selene, Ariana, Gloria y Andrés, la razón de mi vida, quienes me han apoyado incondicionalmente en todo este proceso.

Como no agradecer a Edith, Gloria, Carlos y Sonia mi equipo de trabajo quienes con su experiencia, compromiso y dedicación han demostrado que no solo son excelentes profesionales sino grandes seres humanos, cada uno trabajando en diversas áreas pero unidos con un solo objetivo que es mejorar la calidad educativa, Soñita como le digo con cariño a

nuestra jefa de grupo, gracias por guiarnos tan acertadamente, aportando todo su conocimiento sin egoísmo, levantándonos cuando lo necesitábamos, siempre con su carisma. A cada uno de ustedes muchas gracias y mis mejores deseos en cada una de sus vidas, fue muy enriquecedor recorrer esta etapa de estudios con ustedes.

Ana Logroño F.

A Dios, porque me ha colmado de bendiciones que me han permitido lograr mis metas y objetivos.

A mi esposa y mis hijos, cuyo paciencia y apoyo han sido fundamentales en este logro. Esto es por y para ustedes.

A la universidad y los maestros, sus enseñanzas me han permitido alcanzar el objetivo de convertirme en educador.

A mis compañeras del proyecto, formamos un gran equipo y el trabajo conjunto y responsable nos lleva a lograr un objetivo común.

Carlos Pajuña P.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible esta experiencia académica y personal durante este tiempo.

En primer lugar, quiero agradecer a nuestros profesores, cuyos conocimientos, dedicación y pasión por la enseñanza han sido fundamentales para nuestro aprendizaje y crecimiento profesional. Su compromiso con la excelencia académica y su constante apoyo me han inspirado a superar mis límites y a buscar siempre lo mejor.

Por último, quiero expresar mi agradecimiento a mi familia. Su amor, comprensión y constante apoyo han sido esenciales para motivarme y enfocarme en mi objetivo.

Gloria Valdiviezo C.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis pequeños nietos, Arandú y Luán, quienes me han mostrado que aún hay varias sendas por recorrer.

Edith Astudillo F.

A mí, por mantenerme firme ante los desafíos, por cada desvelo, renuncia y paso constante que hoy se convierten en este logro. Es reflejo de mi entrega, mi fortaleza y la fe que nunca solté en mí misma.

A mi esposo Richard, por ser mi apoyo incondicional, mi calma en medio del caos y por creer siempre en mí. A mis hijos, Sebastián y Daniel, por ser mi motor diario, mi mayor inspiración y la razón más pura para seguir adelante.

A mis padres, Sonia y Germán, por su amor, por creer en mí sin condiciones y por recordarme siempre que todo es posible cuando se cree con el corazón.

*Este logro es mío, pero también de ustedes.
Con profundo amor y gratitud.*

Sonia Gavilanes L.

Este trabajo está dedicado a mi familia que son el pilar fundamental de mi vida, siempre serán mi motivación para cumplir con mis metas y alcanzar mis sueños.

Ana Logroño F.

A mis padres, por enseñarme el valor del esfuerzo, la dedicación y la responsabilidad. Su ejemplo me inspira a continuar mejorando y aprendiendo constantemente, y valoran mis logros tanto como yo.

Carlos Pajuña P.

A mis hijos por su amor, sacrificio y confianza en mis capacidades que han sido el pilar fundamental en mi éxito. Gracias por su paciencia y por ser mi mayor fuente de motivación.

Gloria Valdiviezo C.

Tabla de contenido

Resumen Ejecutivo	1
Abstract.....	2
1. Introducción.....	3
1.1 Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización.....	3
1.2 Justificación y descripción del problema de titulación.....	4
1.3 Propósito y pregunta del trabajo de titulación	5
1.4 Objetivo general	5
1.5 Objetivos específicos	6
2. Marco Teórico.....	6
2.1 El Estrés Académico en el Contexto Educativo	7
2.2 Definición y Conceptualización del Estrés Académico.....	7
2.3 Salud Mental y Bienestar Emocional en el Ámbito Educativo	9
2.4 Diseño y Desarrollo de Materiales Educativos Digitales	10
2.5 Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales de Aprendizaje (LMS)	11
2.6 Marco Legal y Normativo Ecuatoriano	12
3. Metodología.....	13
3.1 Responsabilidad Social, Ética y Comunicación Educativa en Entornos Virtuales	13
3.2 Diseño de Materiales Educativos Digitales	16
3.3 Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales	18

4.	Resultados.....	20
4.1	Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales. 20	
4.2	Diseño de materiales educativos digitales	25
4.3	Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales	29
5.	Conclusiones y Recomendaciones	37
5.1	Conclusiones:	37
5.2	Recomendaciones	39
6.	Bibliografía.....	42
7.	Anexos	46
7.1	Entregable final Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.....	46
7.2	Entregable final Diseño de materiales educativos digitales	73
7.3	Entregable final Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales.....	134
7.4	Autorizaciones para grabaciones	161
7.5	Enlace CANVAS LMS	164

Índice de tablas

TABLA 1 FODA – CREACIÓN PROPIA	51
TABLA 2 CONTENIDO SEMANAL – CREACIÓN PROPIA.....	144
TABLA 3 DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS – CREACIÓN PROPIA	146
TABLA 4 HERRAMIENTAS Y USOS – CREACIÓN PROPIA	147
TABLA 5 CRONOGRAMA DETALLADO – CREACIÓN PROPIA.....	148
TABLA 6 INDICADORES DE IMPACTO SOCIAL	151

Índice de fotos

FOTO 1 - ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS – CREACIÓN EN CAVA.....	71
FOTO 2 - GUÍA PARA EL DOCENTE – CREACIÓN EN CANVA	72
FOTO 3 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 1	108
FOTO 4 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 2	108
FOTO 5 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 3	109
FOTO 6 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 4	109
FOTO 7 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 5	110
FOTO 8 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 6	110
FOTO 9 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 7	111
FOTO 10 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 8	111
FOTO 11 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 9	112
FOTO 12 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 10	112
FOTO 13 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 11	113
FOTO 14 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 12	113
FOTO 15 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 13	114
FOTO 16 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 14	114
FOTO 17 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 15	125
FOTO 18 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 16	126
FOTO 19 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 17	126

FOTO 20 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 18	127
FOTO 21 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 19	127
FOTO 22 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 20	128
FOTO 23 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 21	128
FOTO 24 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 22	129
FOTO 25 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 23	129
FOTO 26 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 24	130
FOTO 27 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 25	130
FOTO 28 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 26	131
FOTO 29 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 27	131
FOTO 30 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICO 28	132
FOTO 31 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 29	157
FOTO 32 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 30	157
FOTO 33 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 31	158
FOTO 34 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 32	158
FOTO 35 - EVIDENCIA FOTOGRÁFICA 33	159

Resumen Ejecutivo

El presente documento aborda la problemática del estrés académico en los estudiantes de décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Abedul Schooling, una institución privada ubicada en Quito, Ecuador. Ante el aumento de la presión académica y sus efectos adversos en el bienestar emocional, el rendimiento escolar y la salud mental, se propone el desarrollo de una guía interactiva innovadora orientada a la gestión del estrés.

Esta guía busca proporcionar herramientas prácticas y estrategias eficaces que fomenten el autocuidado y la resiliencia, promoviendo un entorno educativo más saludable. La investigación se basa en un enfoque metodológico mixto, que incluye una fase diagnóstica para identificar los principales factores estresores, seguida del diseño e implementación de contenidos pedagógicos fundamentados en el conectivismo, la gamificación y el aprendizaje adaptativo.

La guía se implementará en una plataforma virtual dinámica y accesible, y se evaluará su utilidad a través de la percepción de los estudiantes. Se espera que esta iniciativa contribuya a mejorar la capacidad de los estudiantes para enfrentar el estrés académico, eleve su bienestar general y repercuta positivamente en su desempeño escolar. En definitiva, el proyecto destaca la necesidad de integrar herramientas digitales para el apoyo socioemocional dentro del currículo educativo, promoviendo una formación integral acorde con los desafíos de la era digital.

PALABRAS CLAVE: Estrés Académico, gamificación, guía interactiva, docentes, estudiantes.

Abstract

This document addresses the issue of academic stress among tenth-grade students of Basic General Education at Abedul Schooling, a private educational institution located in Quito, Ecuador. In response to the increasing academic pressure and its adverse effects on students' emotional well-being, academic performance, and mental health, this project proposes the development of an innovative interactive guide aimed at effective stress management.

The guide seeks to provide practical tools and strategies that foster self-care and resilience, thereby promoting a healthier educational environment. The research adopts a mixed-methods approach, beginning with a diagnostic phase to identify the primary stressors, followed by the design and implementation of pedagogical content based on the principles of connectivism, gamification, and adaptive learning.

This guide will be deployed on a dynamic and accessible virtual platform, and its effectiveness will be assessed through students' perceptions of its usefulness. The initiative is expected to enhance students' ability to cope with academic stress, improve their overall well-being, and positively impact their academic performance. Ultimately, the project underscores the importance of integrating digital tools for socio-emotional support into the educational curriculum, contributing to a holistic education aligned with the challenges of the digital age.

KEYWORDS: Academic Stress, Gamification, Interactive Guide, Teachers, Students

1. Introducción

La sociedad contemporánea exige una preparación académica cada vez más rigurosa, lo que conlleva un incremento significativo de la presión sobre los estudiantes. En este contexto, el estrés académico se presenta como un fenómeno cada vez más frecuente y de alto impacto, afectando no solo el rendimiento cognitivo, sino también el bienestar emocional y la salud mental de los jóvenes. El presente estudio surge como una respuesta a esta problemática, centrando su atención en el desarrollo de una guía interactiva orientada a ofrecer herramientas eficaces para la gestión del estrés en estudiantes de décimo año de Educación General Básica. Esta iniciativa tiene como finalidad contribuir a la formación integral del alumnado, dotándolo de habilidades de afrontamiento que no solo atiendan sus necesidades académicas, sino que también impacten positivamente en su desarrollo personal y futuro profesional (Quintero, 2021).

1.1 Identificación del entorno del proyecto y presentación de la organización

El presente proyecto se desarrolla en la Unidad Educativa Abedul Schooling, una institución privada situada estratégicamente en la calle Sebastián de Benalcázar N13, en el sector de La Armenia, Quito, Ecuador. Fundada en 2022, Abedul Schooling se ha posicionado como un referente en educación integral, ofreciendo formación desde el nivel Inicial hasta el Bachillerato. La institución se caracteriza por su firme compromiso con la excelencia académica y la promoción activa de valores fundamentales como la honestidad, la disciplina, la generosidad y el respeto, los cuales están presentes en todas sus prácticas educativas y de convivencia.

Actualmente, la institución cuenta con una población de 65 estudiantes, lo que permite mantener un ambiente de aprendizaje personalizado y cercano. En este entorno educativo,

la investigación se enfoca específicamente en los estudiantes de décimo año de Educación General Básica, un grupo etario que ha sido identificado como especialmente vulnerable a altos niveles de estrés debido a la exigente carga académica propia de esta etapa. La presión interna (autoexigencia) y externa (expectativas familiares y académicas) puede provocar repercusiones negativas en su bienestar emocional y salud mental. Este contexto evidencia la necesidad urgente de diseñar estrategias de intervención que les permitan gestionar de manera efectiva dichas demandas, promoviendo así un desarrollo equilibrado y saludable (Cevallos, R. , 2020)

1.2 Justificación y descripción del problema de titulación

El estrés académico representa una de las principales dificultades que enfrentan los estudiantes en la actualidad, con implicaciones profundas para su desarrollo integral. En la Unidad Educativa Abedul Schooling, se ha observado que los estudiantes de décimo año de Educación General Básica están sometidos a una considerable presión derivada de las exigencias curriculares y evaluativas (Cevallos, R. , 2020). Si esta presión no es gestionada adecuadamente, puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, dificultades de concentración, irritabilidad, alteraciones del sueño y, en casos más graves, derivar en cuadros depresivos, descenso en el rendimiento académico e incluso deserción escolar.

La carencia de herramientas y estrategias de afrontamiento adecuadas convierte esta situación en un factor de riesgo. A pesar del compromiso institucional por brindar una educación de calidad, la dimensión socioemocional del aprendizaje —en particular, el manejo del estrés— carece frecuentemente de recursos didácticos específicos y accesibles que fomenten la autonomía de los estudiantes en este ámbito. El problema central radica en la ausencia de un recurso interactivo y pedagógicamente estructurado que permita a los

estudiantes de décimo año identificar, comprender y manejar el estrés académico de forma proactiva y saludable. Esta carencia impacta directamente en su bienestar emocional, su desempeño académico y su capacidad para desarrollar resiliencia ante los desafíos educativos (Quintero, 2021).

1.3 Propósito y pregunta del trabajo de titulación

El propósito fundamental de esta investigación es desarrollar una guía interactiva como herramienta de apoyo para los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, que les proporcione estrategias eficaces para el manejo del estrés académico y la promoción de su bienestar integral (Cevallos, R. , 2020)

A partir de este propósito, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo el diseño e implementación de una guía interactiva, que integre estrategias de afrontamiento, mindfulness, gestión del tiempo y promoción de hábitos saludables, puede contribuir al manejo efectivo del estrés académico en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling?

1.4 Objetivo general

Desarrollar una guía interactiva que incorpore estrategias de afrontamiento, mindfulness, gestión del tiempo y promoción de hábitos saludables para los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, con el propósito de fortalecer su capacidad para gestionar el estrés académico de manera eficaz.

1.5 Objetivos específicos

- Identificar los principales factores que generan estrés académico y sus manifestaciones en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling.
- Diseñar los contenidos y actividades de la guía interactiva con base en evidencia científica y enfoques pedagógicos innovadores como el conectivismo, la gamificación y el aprendizaje adaptativo.
- Incorporar la guía interactiva en un entorno virtual de aprendizaje accesible y flexible, diseñado para facilitar su uso y fomentar la participación activa de los estudiantes mediante recursos interactivo.
- Evaluar la percepción de los estudiantes sobre la utilidad y efectividad de la guía interactiva en la gestión del estrés académico, a través de un análisis cualitativo y cuantitativo.

2. Marco Teórico

El presente marco teórico constituye la base conceptual y referencial de esta investigación, ofreciendo el sustento necesario para comprender la problemática del estrés académico en estudiantes de educación básica superior. Asimismo, fundamenta el diseño e implementación de una guía interactiva mediada por Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). En esta sección se revisa la literatura existente, situando el estudio actual dentro de un contexto amplio y justificando su relevancia.

2.1 El Estrés Académico en el Contexto Educativo

El estrés académico es un fenómeno prevalente en el ámbito educativo, particularmente entre los estudiantes que enfrentan demandas académicas y sociales cada vez más exigentes. Su comprensión requiere un enfoque multidisciplinario que integre perspectivas psicológicas y pedagógicas. (Porrás, W., Araya, M., & Fallas, L., 2012).

2.2 Definición y Conceptualización del Estrés Académico

El estrés se define como una respuesta emocional y fisiológica del organismo ante demandas percibidas como amenazantes o que exceden los recursos personales disponibles (Lazarus, 1984). En el contexto educativo, esta respuesta se manifiesta como estrés académico, el cual surge de las exigencias inherentes al entorno escolar (González-Sánchez J. A., 2024).

Aunque un nivel moderado de estrés puede resultar motivador, su presencia crónica o excesiva puede tener efectos perjudiciales sobre la salud mental y el rendimiento académico.

Según Caldera (2007), uno de cada cuatro individuos experimenta problemas graves de estrés, y en zonas urbanas hasta el 50 % de la población presenta algún tipo de afectación en su salud mental. Este fenómeno compromete el bienestar emocional de los estudiantes e impacta negativamente en su desempeño académico y en la calidad del clima escolar

2.2.1 Factores Predisponentes y Desencadenantes del Estrés Académico

Diversos factores contribuyen a la aparición y exacerbación del estrés académico. Estos pueden agruparse en dimensiones académicas, sociales, psicológicas, familiares y culturales (Bandura, A., 1986):

Académicos: Las demandas escolares, como evaluaciones, plazos de entrega y presión por resultados, constituyen fuentes primarias de estrés. La sobrecarga puede derivar en agotamiento emocional o *burnout* (García, 2025)

Sociales: Condiciones como pobreza, violencia e inseguridad inciden directamente en el bienestar emocional de los estudiantes (García, 2025)

Psicológicos: La autoestima y las habilidades de afrontamiento determinan la capacidad para manejar el estrés. Su ausencia puede generar trastornos como ansiedad o depresión (García, 2025)

Familiares: Un entorno familiar disfuncional incrementa el riesgo de estrés, mientras que el apoyo actúa como factor protector (García, 2025)

Culturales: El estigma en torno a la salud mental y las normas culturales pueden dificultar la búsqueda de ayuda (García, 2025).

2.2.2 Consecuencias del Estrés Académico en Estudiantes

El estrés académico no gestionado puede desencadenar consecuencias adversas, como ansiedad, disminución de la autoestima, frustración y problemas de salud física y mental (García, 2025). El ambiente escolar, al actuar como fuente constante de estresores, deteriora la salud mental y reduce el rendimiento académico (Lupien, 2009)

2.2.3 Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico

El empleo de estrategias de afrontamiento efectivas resulta crucial para mitigar los efectos negativos del estrés (Rodríguez, 2024). Entre las técnicas destacadas se incluyen:

Humor: Fomenta la confianza y la conexión interpersonal, además de liberar endorfinas (García, 2025).

Musicoterapia: Permite la expresión emocional, a través de plataformas como Suno facilitan esta práctica (Suno., 2024)

Respiración consciente: Mejora la relajación y se recomienda como práctica diaria (Porras, 2012).

Mindfulness: Favorece la concentración en el presente y reduce la ansiedad (García, 2025).

2.3 Salud Mental y Bienestar Emocional en el Ámbito Educativo

La salud mental es un componente esencial del bienestar general y un pilar clave para el desarrollo integral del estudiante. Su promoción dentro del entorno escolar resulta indispensable para garantizar un aprendizaje efectivo y el crecimiento personal.

2.3.1 Definición de Salud Mental y su Relevancia Educativa

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentar las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. En el contexto educativo, este concepto adquiere relevancia, ya que una salud mental adecuada permite al estudiante afrontar las exigencias académicas y sociales con mayor eficacia (García, 2025).

2.3.2 Teorías del Aprendizaje Socioemocional (SEL)

El Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), propuesto por el Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), se centra en el desarrollo de competencias clave como la autoconciencia, autorregulación, empatía, toma de decisiones responsables y habilidades interpersonales (CASEL., 2020). Este enfoque resulta esencial para fomentar ambientes escolares saludables que promuevan el bienestar emocional y la convivencia armónica.

2.3.3 Enfoque de Educación Inclusiva

La educación inclusiva, respaldada por los principios de la UNESCO, promueve la equidad y la calidad educativa para todos los estudiantes, sin importar sus condiciones sociales, culturales, económicas o personales (UNESCO, 2015). Este modelo busca eliminar barreras que dificultan el aprendizaje y la participación plena, consolidando un sistema educativo justo e igualitario.

2.4 Diseño y Desarrollo de Materiales Educativos Digitales

2.4.1 Concepto y Principios del Diseño de Materiales Educativos Digitales

El diseño de materiales educativos digitales combina principios pedagógicos, tecnológicos y comunicacionales con el fin de crear recursos didácticos interactivos, accesibles y efectivos. Este enfoque permite optimizar la experiencia educativa mediante herramientas digitales que faciliten el aprendizaje autónomo y significativo (Bernard, 2018)

2.4.2 Tipos de Materiales Educativos Digitales Interactivos

Entre los recursos propuestos se incluyen:

Infografías interactivas: Facilitan la comprensión de conceptos clave mediante representaciones visuales dinámicas (Genially., 2025)

Videos explicativos: Explican técnicas de relajación y gestión del tiempo, permitiendo a los estudiantes avanzar a su propio ritmo (Animaker., 2024)

Actividades gamificadas: Promueven la participación y el aprendizaje mediante el juego (Rodríguez, 2024)

2.4.3 Herramientas Tecnológicas para el Diseño de Contenidos Digitales

Las herramientas utilizadas en este proyecto incluyen:

- **Genially:** Para infografías interactivas.
- **Animaker:** Para vídeos animados.
- **Kahoot!:** Para cuestionarios y juegos interactivos.
- **Interacty.me:** Para elementos gamificados.
- **IsEazy:** Para contenido SCORM.
- **Canva:** Para diseño gráfico.
- **Dreamina:** Para generación visual (Astudillo Figueroa et al., 2025c).

2.5 Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales de Aprendizaje (LMS)

2.5.1 Definición y Funcionalidades de las Plataformas LMS

Las plataformas LMS permiten la organización y seguimiento de actividades virtuales. Entre sus funcionalidades están la gestión de contenidos, la comunicación entre actores educativos y el seguimiento del progreso estudiantil (CASEL., 2020).

2.5.2 Modalidades de Aprendizaje en Entornos Virtuales (Blended Learning)

Este proyecto se fundamenta en el modelo *blended learning*, que combina:

- **Presencial:** Interacción directa.
- **Síncrono:** Clases en tiempo real.
- **Asíncrono:** Acceso a materiales en cualquier momento

2.5.3 Usos y Ventajas de las Plataformas LMS en la Educación

Las plataformas LMS favorecen la organización y comunicación, permiten el aprendizaje dinámico e inclusivo, y fortalecen habilidades digitales y pensamiento crítico (Martínez, J, 2019).

2.6 Marco Legal y Normativo Ecuatoriano

2.6.1 Constitución de la República del Ecuador y Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

La Constitución del Ecuador (2008) garantiza el derecho a una educación de calidad, inclusiva y que promueva el bienestar integral. La LOEI (2011) complementa estos principios, reconociendo el papel de la educación en la formación ética, social y emocional (ASAMBLEA NACIONAL , 2008)

2.6.2 Políticas Nacionales de Salud Mental y Educación para la Salud

El Plan Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017) y la Política Nacional de Educación para la Salud (Ministerio de Educación y Cultura Ecuador, 2020) promueven el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales desde el entorno escolar.

Acuerdos y Resoluciones Ministeriales y Convenciones Internacionales

El marco legal se fortalece con acuerdos del Ministerio de Educación del Ecuador orientados a garantizar la equidad y la calidad educativa. Además, Ecuador ha ratificado instrumentos internacionales como la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) y la Agenda 2030 de los ODS, que sustentan el derecho a una educación inclusiva y emocionalmente saludable

3. Metodología

La metodología empleada en esta investigación se basa en la integración de los objetivos específicos del trabajo de titulación con los contenidos y competencias desarrolladas en las asignaturas del modelo PBL (Project-Based Learning), permitiendo así la planificación coherente y sistemática de las acciones necesarias para cumplir con el propósito general del proyecto. Cada apartado a continuación describe los pasos a seguir, vinculados estrechamente a los contenidos y habilidades adquiridas en las asignaturas involucradas, garantizando un enfoque multidisciplinar y práctico en el desarrollo de la guía interactiva. (Gómez, 2023).

3.1 Responsabilidad Social, Ética y Comunicación Educativa en Entornos

Virtuales

Esta asignatura guarda una relación directa y fundamental con el objetivo específico de diseñar una guía interactiva para el manejo del estrés académico desde una perspectiva que no solo sea efectiva pedagógicamente, sino que también respete y promueva los valores institucionales de la Unidad Educativa Abedul Schooling, así como los principios éticos

inherentes al trabajo con poblaciones vulnerables en entornos digitales. A partir de ello, se establecen las siguientes acciones metodológicas específicas:

Identificación y contextualización de los principios éticos y valores institucionales: Se realizará un proceso exhaustivo de identificación de los principios éticos que rigen la investigación y la intervención educativa, así como de los valores institucionales de la Unidad Educativa Abedul Schooling. Esto se logrará mediante la revisión documental de sus reglamentos internos, códigos de convivencia y misión/visiones institucionales, complementado con entrevistas semiestructuradas a directivos y docentes clave. El objetivo es asegurar que la guía interactiva y su contenido estén en plena consonancia con la filosofía educativa de la institución, promoviendo un ambiente de respeto, inclusión y bienestar.

Formulación y diseño de mensajes y recursos con enfoque socio-ético: Se procederá a la formulación y diseño de mensajes y recursos didácticos específicos que promuevan activamente la empatía, la inclusión, la responsabilidad social y el autocuidado dentro del contenido de la guía interactiva. Esto implica la creación de escenarios y actividades que fomenten la reflexión sobre el impacto del estrés en el entorno social y la importancia del apoyo mutuo. Se buscará integrar narrativas y ejemplos que resalten la diversidad y la necesidad de un ambiente escolar de apoyo, en línea con los principios de la educación inclusiva (UNESCO., 2015)

Aplicación rigurosa de criterios de comunicación educativa y pertinencia cultural: Se aplicarán criterios de comunicación educativa avanzados para el diseño de textos, imágenes, audios y recursos audiovisuales, asegurando que sean cultural y socialmente pertinentes para la población estudiantil de décimo año de la Unidad Educativa Abedul

Schooling. Esto incluye la adaptación del lenguaje a un nivel comprensible para adolescentes, el uso de metáforas y ejemplos relevantes para su contexto, y la consideración de sensibilidades culturales para evitar cualquier mensaje que pueda ser malinterpretado o excluyente. La claridad y concisión serán prioritarias para facilitar la asimilación de la información sobre el estrés y sus estrategias de manejo.

Integración de recursos visuales y textuales con enfoque inclusivo y lenguaje no discriminatorio: Se garantizará que todos los recursos visuales (imágenes, ilustraciones, animaciones) y textuales (descripciones, instrucciones) integrados en la guía interactiva posean un enfoque inclusivo y utilicen un lenguaje no discriminatorio. Esto implica la representación de la diversidad de los estudiantes en términos de género, etnia, capacidades y contextos socioeconómicos. Se evitarán estereotipos y se promoverá una imagen positiva de la salud mental y el bienestar, en concordancia con las directrices de la LOEI sobre educación inclusiva (ASAMBLEA NACIONAL , 2008), (LOEI, 2011).

Diseño de actividades formativas para la capacitación docente en ética digital: Se diseñarán actividades formativas específicas dirigidas a los docentes de la Unidad Educativa Abedul Schooling, enfocadas en la ética digital y el manejo seguro y respetuoso de entornos virtuales. Estas actividades estarán asociadas al uso de la guía interactiva y abordarán temas como la protección de datos de los estudiantes, la gestión de la privacidad en línea, la identificación de signos de estrés o malestar en el entorno digital y la promoción de una cultura de respeto en las interacciones virtuales. Esta capacitación es crucial para asegurar que la implementación de la guía se realice en un marco de buenas prácticas y responsabilidad.

3.2 Diseño de Materiales Educativos Digitales

La relación con esta asignatura se centra en la conceptualización, elaboración y refinamiento de la guía interactiva como un recurso pedagógico tecnológico de alta calidad, siguiendo principios de diseño instruccional probados y las últimas tendencias en la creación de contenidos digitales. Los pasos concretos incluyen:

Determinación exhaustiva de los objetivos pedagógicos y socioemocionales de la guía: Se realizará una definición precisa de los objetivos pedagógicos de la guía interactiva, los cuales estarán directamente alineados con el perfil de egreso del estudiante de décimo año y el desarrollo de habilidades socioemocionales clave. Esto implica no solo la adquisición de conocimientos sobre el estrés académico, sino también el fomento de la autoconciencia, la autorregulación emocional, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento, en concordancia con el Aprendizaje Socioemocional (SEL) propuesto por CASEL (2020)

Elaboración de un guion instruccional detallado y secuencial: Se desarrollará un guion instruccional minucioso que contemple la secuencia didáctica completa de la guía, desde la introducción de conceptos hasta la aplicación práctica de estrategias. Este guion especificará los formatos multimedia a utilizar en cada etapa (infografías, videos, actividades gamificadas), las estrategias interactivas a implementar (cuestionarios, simulaciones, ejercicios de reflexión) y los puntos de evaluación formativa. El guion servirá como hoja de ruta para la producción de cada componente, asegurando la coherencia y el flujo pedagógico (Gómez, 2023).

Desarrollo y producción de recursos visuales y audiovisuales de alta calidad: Se procederá al desarrollo y producción de todos los recursos visuales y audiovisuales que

componen la guía, utilizando herramientas tecnológicas apropiadas y de vanguardia. Esto incluye:

Infografías interactivas: Creación de infografías dinámicas con Genially, que presenten información clave sobre el estrés, sus causas y estrategias de manejo, incorporando elementos interactivos, nubes de palabras y música original. (Alvarado, D., 2023) (Suno., 2024),

Videos animados y explicativos: Producción de videos animados con Animaker para ilustrar técnicas de relajación y gestión del tiempo, y videos interactivos con IsEazy, que permitan la participación activa del estudiante. (Animaker., 2024), (IsEazy., 2023)

Elementos gráficos y visuales: Diseño de banners, iconos e ilustraciones con Canva y generación de imágenes complementarias con Dreamina asegurando una estética coherente y atractiva. (Canva., 2022), (Dreamina., 2024)

Aplicación del principio de accesibilidad universal y diseño inclusivo: Se implementará el principio de accesibilidad universal en todas las fases del diseño y desarrollo de los materiales, garantizando el uso de la guía por parte de todos los estudiantes, incluidos aquellos con necesidades educativas especiales. Esto implica el uso de subtítulos en videos, descripciones alternativas para imágenes, contraste de colores adecuado, navegación por teclado y compatibilidad con lectores de pantalla, siguiendo las pautas de diseño inclusivo para recursos digitales.

Revisión y validación pedagógica y técnica de los materiales: Se llevará a cabo un proceso riguroso de revisión y validación de todos los materiales de la guía. Esto incluirá una validación pedagógica con expertos docentes en educación y psicología adolescente,

así como una validación técnica con especialistas en diseño instruccional y tecnologías educativas. Se utilizarán técnicas participativas, como grupos focales y pruebas de usabilidad con un grupo representativo de estudiantes, para recopilar feedback y realizar los ajustes necesarios antes de la implementación final, asegurando la pertinencia, claridad y funcionalidad de la guía. (Bandura, A., 1986)

3.3 Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

Desde esta asignatura se abordan los aspectos técnicos y pedagógicos cruciales para la integración efectiva de la guía interactiva dentro de una plataforma LMS (Learning Management System), optimizando la experiencia de aprendizaje y la gestión del proceso educativo. Las acciones específicas son:

Análisis comparativo y selección estratégica de plataformas LMS: Se realizará un análisis comparativo exhaustivo de las plataformas LMS disponibles en el mercado, considerando criterios institucionales de la Unidad Educativa Abedul Schooling, como la escalabilidad, la facilidad de uso, la compatibilidad con los formatos de los materiales diseñados (ej., SCORM), las funcionalidades de seguimiento y evaluación, el costo-beneficio y la seguridad de los datos. Este análisis permitirá seleccionar la plataforma más adecuada para alojar la guía, garantizando su operatividad y accesibilidad (García J. &, 2024)

Configuración detallada de la estructura del entorno virtual: Una vez seleccionada la LMS, se procederá a la configuración detallada de la estructura del entorno virtual donde se alojará la guía. Esto incluye la creación de cursos o módulos específicos para la guía, la organización lógica de las secciones temáticas (ej., "Módulo 1: Comprendiendo el Estrés", "Módulo 2: Estrategias de Relajación", "Módulo 3: Gestión del Tiempo"), y la disposición

clara de los recursos y actividades dentro de cada sección para facilitar la navegación intuitiva del estudiante. (CASEL., 2020)

Diseño de una ruta de navegación amigable y estructurada: Se creará una ruta de navegación explícita y amigable dentro de la LMS para facilitar el acceso a cada módulo y componente de la guía. Esto implicará el uso de menús claros, enlaces internos, y una jerarquía de contenidos que permita a los estudiantes moverse fluidamente entre infografías, videos y actividades. El objetivo es minimizar la curva de aprendizaje en el uso de la plataforma y maximizar la autonomía del estudiante en su recorrido por la guía.

Implementación de herramientas de seguimiento y evaluación integradas: Se configurarán e implementarán herramientas de seguimiento y evaluación directamente dentro de la LMS para monitorear el progreso de los estudiantes y la efectividad de la guía. Esto incluirá:

Formularios de autoevaluación: Integración de los formularios de Google Forms, para que los estudiantes reflexionen sobre su nivel de estrés y la aplicación de las estrategias. (CASEL., 2020).

Encuestas de retroalimentación: Diseño e implementación de encuestas periódicas para recopilar la percepción de los estudiantes sobre la usabilidad de la guía, la claridad de los contenidos y la utilidad de las estrategias.

Reportes de avance: Configuración de los reportes de la LMS para visualizar el progreso de los estudiantes en la realización de actividades y la interacción con los materiales, permitiendo una visión general del compromiso y los resultados (Martínez, 2023).

Diseño de espacios colaborativos para fomentar la reflexión colectiva y el acompañamiento emocional: Se diseñarán y habilitarán espacios colaborativos dentro del entorno virtual, como foros de discusión temáticos, chats en tiempo real y la posibilidad de tareas en grupo. Estos espacios no solo fomentarán la reflexión colectiva sobre el estrés académico y sus estrategias de manejo, sino que también permitirán el acompañamiento emocional por parte de los facilitadores y la creación de una comunidad de apoyo entre pares. La comunicación asíncrona será clave en estos foros (Pérez, 2024)

Evaluación de la efectividad de la plataforma y la experiencia del usuario: Se realizará una evaluación continua de la efectividad de la plataforma LMS en relación con la implementación de la guía. Esto se llevará a cabo mediante:

Rúbricas de evaluación: Diseño de rúbricas para valorar la calidad de la interacción y la participación de los estudiantes.

Bitácoras de uso: Análisis de las bitácoras de la LMS para identificar patrones de navegación, tiempos de permanencia en los módulos y frecuencia de acceso a los recursos.

Entrevistas a usuarios: Realización de entrevistas a una muestra de estudiantes y docentes para recopilar sus percepciones cualitativas sobre la experiencia de usuario, la facilidad de uso de la plataforma y el impacto de la guía en su bienestar.

4. Resultados

4.1 Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.

Como parte del desarrollo integral de la asignatura Responsabilidad Social, Ética y Comunicación, se han diseñado tres entregables claves que refuerzan el enfoque del

proyecto sobre el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling. Estos recursos buscan fortalecer la labor docente dentro de un marco ético, comunicacional y pedagógico, garantizando una intervención comprometida con el bienestar emocional de los estudiantes y la armonía en la comunidad educativa.

Los instrumentos elaborados incluyen:

- **Guía Interactiva para el Manejo del Estrés Académico:** Un recurso práctico y visual destinado a docentes y estudiantes.
- **Código Ético y de Convivencia Escolar:** Un documento que define los principios y deberes fundamentales para una práctica educativa responsable.
- **Guía de Buenas Prácticas en la Comunicación en Entornos Virtuales:** Un conjunto de recomendaciones orientadas a mejorar la interacción educativa en ambientes digitales, favoreciendo el bienestar emocional del alumnado.

Estos materiales fortalecen las competencias éticas, comunicativas y tecnológicas del personal docente, promoviendo el respeto mutuo y fomentando espacios de aprendizaje seguros, inclusivos y emocionalmente saludables.

4.1.1 Guía Interactiva para el Manejo del Estrés Académico

La guía interactiva, desarrollada en Genially, constituye una estrategia didáctica integral para abordar el estrés académico a través de recursos interactivos, estrategias prácticas y actividades dirigidas al desarrollo de habilidades socioemocionales.

Diseñada para estudiantes de décimo año, su estructura responde a las necesidades actuales del entorno educativo digital. Sus principales ventajas incluyen:

- Navegación modular, que permite personalizar el aprendizaje.
- Recursos multimedia, como videos, infografías y simulaciones de casos.
- Actividades gamificadas, que incentivan la participación y el aprendizaje activo.
- Espacios de colaboración docente, mediante foros y herramientas de retroalimentación.
- Acceso multiplataforma, disponible en modalidades sincrónica y asincrónica.

El uso de esta guía permite a los estudiantes identificar sus emociones, autorregular el estrés y solicitar apoyo cuando lo necesiten. Asimismo, los docentes pueden emplearla como herramienta de acompañamiento emocional y seguimiento continuo (González-Sánchez J. A., 2024).

4.1.2 Código Ético y de Convivencia Escolar

4.1.2.1 Introducción

La educación es un pilar fundamental para el desarrollo individual y social. Por ello, contar con un código ético que oriente la actuación de los actores educativos resulta esencial para garantizar una convivencia armoniosa y un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el bienestar integral del estudiante. Más que una declaración de principios, este documento es una herramienta de transformación institucional, integrando valores, normas y prácticas ajustadas al contexto actual (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008; Martínez, 2019).

4.1.2.2 Fundamentación Teórica

El código se sustenta en los siguientes enfoques:

- Teoría del Aprendizaje Socioemocional (SEL) (CASEL., 2020): Fomenta habilidades como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones para fortalecer el clima escolar y reducir conductas de riesgo.
- Enfoque de Educación Inclusiva (UNESCO., 2015): Promueve la participación equitativa de todos los estudiantes y la eliminación de barreras para el aprendizaje.
- Teoría del Manejo del Estrés Académico (Lazarus, 1984): Postula que afrontar el estrés requiere recursos cognitivos y sociales, lo que en el ámbito educativo implica proporcionar herramientas para la autorregulación.

4.1.2.3 Compromisos y Deberes

- Con el alumnado: Garantizar un ambiente libre de violencia y discriminación, facilitando estrategias de autorregulación.
- Con las familias: Promover una comunicación abierta y participativa.
- Con la institución: Alinear prácticas pedagógicas con principios institucionales y políticas de bienestar.
- Con los compañeros: Fomentar la colaboración docente y el desarrollo profesional.
- Con la profesión: Actuar con ética y compromiso, implementando prácticas innovadoras.
- Con la sociedad: Impulsar la justicia social, el respeto a la diversidad y la ciudadanía responsable.

4.1.2.4 Evaluación y Seguimiento

- Encuestas periódicas sobre clima escolar y niveles de estrés.
- Revisión anual del cumplimiento del código con participación de la comunidad educativa.
- Ajustes basados en resultados y retroalimentación.

4.1.3 Guía de Buenas Prácticas en la Comunicación en Entornos Virtuales

4.1.3.1 Justificación

La evolución hacia modelos híbridos y virtuales ha evidenciado la necesidad de fortalecer las competencias comunicativas del docente. En este contexto, una guía con estrategias efectivas y herramientas digitales puede mejorar significativamente la interacción en entornos educativos, reduciendo el estrés académico y fortaleciendo el vínculo pedagógico (Porrás, 2012) (OMS, 2006)

4.1.3.2 Objetivos

- Optimizar la comunicación docente-estudiante en entornos digitales.
- Identificar y gestionar signos de estrés académico a través de una comunicación empática.
- Implementar estrategias adaptativas para mejorar el bienestar emocional del alumnado.

4.1.3.3 Buenas Prácticas

- Comunicación empática: Validar emociones, escuchar activamente y ofrecer apoyo emocional (Lazarus, 1984).

- Lenguaje claro y estructurado: Presentar contenido de manera accesible. (Porras, W., Araya, M., & Fallas, L., 2012).
- Flexibilidad: Adaptar metodologías y tiempos para evitar la sobrecarga académica (OMS, 2020).
- Uso de TIC: Implementar herramientas digitales como Kahoot, Animaker y foros de discusión (Rodríguez, 2024).

4.1.3.4 Implementación

- Capacitaciones docentes en herramientas digitales (Genially, Teams).
- Evaluaciones continuas a través de encuestas anónimas.

Los materiales desarrollados no solo fortalecen el acompañamiento docente, sino que también contribuyen a un entorno educativo más equitativo y emocionalmente saludable. La integración de estrategias interactivas, principios éticos y buenas prácticas comunicativas permite a los estudiantes gestionar el estrés de manera efectiva, promoviendo su bienestar y desarrollo integral.

Con una implementación adecuada y un seguimiento continuo, estos recursos pueden convertirse en pilares fundamentales para la transformación educativa y la construcción de una comunidad escolar más inclusiva y resiliente.

4.2 Diseño de materiales educativos digitales

Como parte del desarrollo de la propuesta didáctica planteada en esta investigación, se diseñaron y aplicaron materiales educativos digitales dirigidos a estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling. La finalidad de estos recursos fue intervenir de manera específica en una problemática identificada en el contexto escolar: el aumento del

estrés académico entre adolescentes, que repercute negativamente en su rendimiento, en su estabilidad emocional y en sus relaciones interpersonales.

La elaboración de los materiales respondió a una necesidad concreta detectada mediante la observación del entorno educativo y la revisión bibliográfica especializada. El estrés académico, entendido como una respuesta psicofisiológica ante exigencias percibidas como excesivas (Barraza, 2006) (Lazarus, 1984), se ha consolidado como un factor limitante en el bienestar estudiantil. En ese sentido, la creación de contenidos digitales no fue un fin en sí mismo, sino una estrategia para abordar esta situación desde el ámbito pedagógico, integrando metodologías activas y herramientas tecnológicas.

4.2.1 ¿Por qué se diseñaron estos materiales?

Los recursos fueron desarrollados con el propósito de brindar a los estudiantes herramientas prácticas que les permitan identificar, comprender y gestionar el estrés académico de forma autónoma. Se partió del reconocimiento de que muchos jóvenes carecen de estrategias claras para afrontar la presión escolar, lo cual se traduce en síntomas como ansiedad, fatiga, irritabilidad y baja motivación. En este contexto, la intervención mediante materiales digitales pretendió romper con enfoques meramente informativos, ofreciendo experiencias de aprendizaje dinámicas, personalizadas e interactivas.

4.2.2 ¿Para qué se diseñaron?

El objetivo general de estos materiales fue promover el bienestar emocional y fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes frente a situaciones académicas desafiantes. En términos específicos, se buscó:

- Visibilizar las causas y efectos del estrés académico a través de recursos gráficos y audiovisuales.
- Enseñar técnicas de respiración, relajación muscular y organización del tiempo mediante videos didácticos.
- Estimular la reflexión personal mediante actividades de autoevaluación.
- Reforzar los conocimientos adquiridos con juegos interactivos basados en la gamificación.

4.2.3 Tecnologías aplicadas y pertinencia metodológica

La creación de los recursos se apoyó en diversas herramientas tecnológicas abordadas durante la formación de maestría, seleccionadas por su funcionalidad, accesibilidad y facilidad de uso. Entre ellas destacan:

- **Genially**, para el diseño de infografías interactivas con elementos de exploración visual.
- **Animaker**, como plataforma para la producción de videos explicativos sobre técnicas de relajación.
- **Kahoot**, utilizada para generar juegos de preguntas tipo *quiz* que favorecen el repaso activo del contenido.
- **IsEazy**, para la estructuración de un curso interactivo en formato SCORM, integrando todos los materiales anteriores en una secuencia didáctica coherente.

Cada uno de estos recursos fue concebido no solo para transmitir información, sino para fomentar la participación del estudiante, su implicación emocional y el aprendizaje

significativo, en sintonía con enfoques actuales de educación emocional y competencias socioemocionales (González-Sánchez J. A., 2024) (OMS, 2020).

4.2.4 Contribución a la solución del problema identificado

El diseño e implementación de estos materiales constituyó una respuesta pedagógica a la problemática del estrés académico. Su uso en el aula permitió generar espacios de conversación, autorreflexión y práctica que no estaban contemplados en la planificación curricular tradicional. Al integrar técnicas de relajación, dinámicas lúdicas y contenidos accesibles desde múltiples dispositivos, los recursos ofrecieron una vía concreta y factible para acompañar emocionalmente a los estudiantes sin interrumpir el desarrollo de los objetivos educativos.

Asimismo, se promovió la equidad en el acceso al conocimiento, al contemplar criterios de accesibilidad (como subtítulos, navegabilidad sencilla y formatos compatibles con móviles), lo que permitió llegar a un mayor número de estudiantes, independientemente de sus condiciones tecnológicas particulares.

4.2.5 Recursos Digitales Desarrollados

Infografía Interactiva "Entendiendo mi Estrés" (Genially)

- Módulo 1: Identificación de síntomas
- Módulo 2: Mapeo de situaciones estresantes
- Módulo 3: Técnicas básicas de afrontamiento

"Respira y Avanza" (Animaker)

- 5 episodios de 3-5 minutos cada uno

- Técnicas demostradas por estudiantes
- Guías descargables de acompañamiento

Aula Terapia (SCORM)

- Rutinas rápidas para momentos de crisis
- Planificador académico interactivo
- Banco de recursos comunitarios

Esta experiencia demostró que una intervención bien estructurada, con recursos digitales pedagógicamente fundamentados y contextualizados, puede transformar significativamente la manera en que los estudiantes enfrentan el estrés académico. Los resultados van más allá de lo académico, impactando positivamente en la calidad de vida y desarrollo integral de los adolescentes.

El éxito de esta propuesta radica en su enfoque holístico, combinando rigor teórico, innovación tecnológica y sensibilidad pedagógica. Constituye un modelo replicable y escalable para instituciones educativas que enfrenten desafíos similares.

4.3 Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

4.3.1 Introducción y Contexto

El panorama educativo contemporáneo confronta desafíos significativos, entre los cuales el estrés académico emerge como una problemática de creciente prevalencia, afectando directamente el bienestar emocional y el rendimiento cognitivo de los estudiantes (González-Sánchez, J. A. , 2024). En este escenario, el presente proyecto se gesta como una respuesta estratégica y fundamentada, enmarcada en los lineamientos de la Maestría en Educación con mención en Gestión del Aprendizaje mediado por Tecnologías de la

Información y Comunicación (TIC). Su concepción se centra en la aplicación de herramientas digitales avanzadas para la organización, administración y seguimiento de actividades en entornos virtuales. Específicamente, se aborda la elaboración e implementación de una guía interactiva diseñada para mitigar el estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, ubicada en Quito, Ecuador. La plataforma Canvas LMS ha sido seleccionada como el epicentro tecnológico que integra y articula los diversos recursos digitales desarrollados para esta intervención.

4.3.2 Fundamentación Teórica

El armazón pedagógico de esta iniciativa se erige sobre un trípode conceptual robusto, que amalgama perspectivas psicológicas y educativas contemporáneas. En primer lugar, se adopta el modelo de estrés académico propuesto por Barraza (2006), el cual postula que las exigencias educativas, cuando son percibidas como desproporcionadas o abrumadoras, pueden desencadenar una serie de respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales adversas en el alumnado. En segundo término, la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento, formulada por Lazarus y Folkman (1984), provee un marco interpretativo crucial. Esta teoría subraya el papel fundamental de los procesos cognitivos de evaluación (primaria y secundaria) en la determinación de la naturaleza y la intensidad de la respuesta al estrés, así como en la selección de estrategias de afrontamiento. Finalmente, los principios de la educación emocional (CASEL., 2020), constituyen el tercer pilar, enfatizando la imperiosa necesidad de cultivar competencias socioemocionales en los estudiantes. Estas habilidades, que incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, son reconocidas como esenciales para un aprendizaje integral y un desarrollo personal equilibrado. La sinergia de estos modelos

teóricos proporciona una base comprehensiva para comprender la dinámica del estrés académico y diseñar intervenciones pedagógicas efectivas.

4.3.3 Componentes de la Intervención

La propuesta pedagógica se materializa a través de una estructura modular y secuencial, desplegada a lo largo de un ciclo de tres semanas, lo que permite una progresión lógica y gradual en el abordaje del estrés académico.

- **Módulo 1: Introducción al Estrés Académico.** Esta fase inicial se dedica a la conceptualización y contextualización del fenómeno. Se exploran las causas subyacentes, las diversas manifestaciones sintomáticas (fisiológicas, psicológicas y conductuales) y las implicaciones que el estrés ejerce sobre el rendimiento académico y el bienestar general del estudiante. Se incluyen un video introductorio, una lectura de profundización sobre el impacto del estrés en el rendimiento y una encuesta de percepción inicial para los docentes, complementada con una sesión en vivo para la discusión y el intercambio de experiencias.
- **Módulo 2: Técnicas de Manejo del Estrés.** El segundo módulo se enfoca en la adquisición y práctica de estrategias concretas para la gestión del estrés. Se abordan técnicas de respiración consciente, la práctica de mindfulness y metodologías efectivas de gestión del tiempo, reconocidas por su eficacia en la reducción de la ansiedad y la mejora de la concentración. Las actividades incluyen lecturas sobre tendencias en la reducción del estrés, un debate guiado sobre la gestión emocional y un análisis de casos prácticos, culminando con sesiones en vivo dedicadas a la práctica de relajación y mindfulness.

- **Módulo 3: Aplicación Práctica y Evaluación de Estrategias.** La fase final está orientada a la integración y aplicación de los conocimientos y habilidades adquiridos en situaciones académicas reales. Se promueve la creación de planes de acción personalizados, se implementan actividades gamificadas para reforzar el aprendizaje de manera lúdica y se destinan espacios para la reflexión individual y colectiva sobre los progresos alcanzados. Este módulo incluye un test de conocimientos, un foro de discusión final y una actividad interactiva con Mentimeter para evaluar la comprensión y motivación.

4.3.4 Herramientas Tecnológicas Integradas

La plataforma Canvas LMS (Instructure., s.f.) funge como el eje central y unificador de esta intervención, permitiendo la articulación fluida de diversas herramientas digitales. Cada una de estas herramientas ha sido seleccionada estratégicamente por su capacidad para cumplir objetivos pedagógicos específicos y potenciar la experiencia de aprendizaje:

- **Genially:** Utilizada para la creación de infografías interactivas y módulos dinámicos que explican visualmente los conceptos clave del estrés académico, ofreciendo recursos descargables y facilitando la autoevaluación a través de preguntas de opción múltiple y ejercicios interactivos (Alvarado, D., 2023).
- **Animaker:** Empleada para la producción de videos tutoriales y explicativos que demuestran de manera clara y concisa diversas técnicas de relajación y manejo del estrés. (Animaker., 2024)
- **Kahoot:** Ofrece una dimensión lúdica al proceso de aprendizaje mediante quizzes gamificados, que refuerzan la comprensión de los contenidos de forma interactiva y motivadora. (Kahoot!, sf)

- **Microsoft Teams:** Facilita la realización de sesiones sincrónicas en tiempo real, permitiendo discusiones guiadas, prácticas colectivas de técnicas de manejo del estrés y un intercambio directo entre docentes y estudiantes. (Microsoft., s.f)
- **Canva:** Utilizada para el diseño de videos demostrativos y la creación de infografías que complementan los materiales educativos. (Canva., 2022)
- **Suno:** Empleada para la creación de melodías de relajación personalizadas, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje propicio para la calma. (Suno., 2024)
- **Mentimeter:** Una herramienta alternativa para dinamizar la participación en sesiones sincrónicas, por ejemplo, a través de nubes de palabras o encuestas rápidas. (Mentimeter., s.f.)

Es fundamental destacar que, para las evaluaciones formales y los foros de discusión principales del curso, se ha utilizado exclusivamente la funcionalidad inherente a Canvas LMS, garantizando una integración coherente y centralizada de la gestión del aprendizaje.

4.3.5 Metodología de Implementación

La intervención se articula bajo un modelo de aprendizaje semipresencial (*blended learning*), que combina de manera sinérgica las ventajas de la interacción virtual con la riqueza del contacto presencial. Esta modalidad, que ha demostrado su eficacia en la educación superior (Bernard, 2018); (Garrison, 2022); (Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M., 2020) se caracteriza por una predominancia de actividades virtuales (90%) complementadas por sesiones presenciales estratégicamente planificadas (10%).

La implementación se desarrolló en fases diferenciadas:

- **Fase Preparatoria (Semana 0):** Incluyó una capacitación intensiva para el cuerpo docente sobre el manejo de la guía interactiva en Genially y el uso de Kahoot. Asimismo, se llevaron a cabo pruebas piloto con un grupo reducido de estudiantes para identificar posibles ajustes y optimizar la experiencia de usuario.
- **Fase de Ejecución (Semanas 1-3):** Durante este periodo, los estudiantes accedieron a los contenidos de manera asincrónica a través de Canvas LMS, participando activamente en foros de discusión y completando autoevaluaciones que les permitieron monitorear su propio progreso. Las sesiones presenciales y virtuales sincrónicas se destinaron a la práctica guiada de técnicas de manejo del estrés y al intercambio de experiencias, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

4.3.6 Evaluación y Resultados

El sistema de evaluación adoptado para esta intervención se concibió bajo un enfoque mixto, integrando métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una perspectiva holística del impacto. Para la evaluación cuantitativa, se aplicaron encuestas pre y post – intervención utilizando escalas validadas de estrés percibido, lo que permitió cuantificar la magnitud de la reducción del estrés. Los resultados obtenidos revelaron una reducción significativa del 25% en los niveles de estrés reportados por los estudiantes, lo que sugiere una eficacia considerable de la intervención. Adicionalmente, se constató que el 73% de los participantes mejoró sus habilidades de autorregulación emocional, un indicador clave del desarrollo de competencias socioemocionales. En cuanto a la evaluación cualitativa, los docentes expresaron un alto grado de satisfacción, reportando un 85% de aprobación con los recursos proporcionados y destacando su facilidad de integración en las planificaciones

curriculares existentes. Estos hallazgos subrayan la pertinencia y el valor práctico de la guía interactiva.

4.3.7 Impacto y Aprendizajes

La implementación de esta guía interactiva ha demostrado de manera fehaciente que el uso estratégico de recursos digitales, articulados a través de plataformas de gestión del aprendizaje como Canvas LMS, posee el potencial de transformar sustancialmente el abordaje del estrés académico en el ámbito educativo. Entre los aprendizajes más relevantes derivados de esta experiencia, se destaca la imperiosa necesidad de:

- Diseñar contenidos que sean no solo pedagógicamente sólidos, sino también cultural y contextualmente adaptados a la realidad local de los estudiantes.
- Garantizar una accesibilidad tecnológica equitativa, asegurando que todos los participantes puedan interactuar con las herramientas sin barreras significativas.
- Mantener un equilibrio dinámico entre la fundamentación teórica y la aplicación práctica, lo que facilita la transferencia de conocimientos a situaciones reales.
- La creación y el fomento de una red de apoyo continuo entre estudiantes, docentes y familias emerge como un factor crítico para la sostenibilidad de los resultados positivos a largo plazo. Esta interconexión fortalece el ecosistema de bienestar en la comunidad educativa.

4.3.8 Perspectivas Futuras

El éxito y los aprendizajes derivados de este proyecto abren un abanico de posibilidades para futuras líneas de desarrollo e investigación. Entre las perspectivas más prometedoras se incluyen:

- **Desarrollo de una aplicación móvil:** La creación de una aplicación móvil dedicada permitiría un seguimiento personalizado y en tiempo real del manejo del estrés, ofreciendo herramientas y recursos accesibles en cualquier momento y lugar.
- **Investigación longitudinal:** La realización de estudios longitudinales es crucial para evaluar los impactos a mediano y largo plazo de la intervención, proporcionando evidencia más robusta sobre su sostenibilidad y eficacia a lo largo del tiempo.
- **Expansión del modelo:** La replicación y adaptación del modelo a otros niveles educativos, desde la educación básica hasta la universitaria, podría ampliar significativamente el alcance de la intervención.
- **Alianzas institucionales:** El establecimiento de alianzas estratégicas con instituciones educativas y organismos certificadores podría validar y certificar a los docentes en el uso y aplicación de estas herramientas y metodologías, fomentando su adopción a mayor escala.

4.3.9 Síntesis

Esta experiencia pedagógica constituye una clara evidencia de cómo la integración reflexiva y estratégica de plataformas digitales como Canvas LMS, junto con recursos interactivos innovadores, puede ofrecer soluciones efectivas a problemas educativos complejos como el estrés académico. El enfoque holístico adoptado, que armoniza fundamentos teóricos sólidos con herramientas tecnológicas accesibles y un diseño pedagógico centrado en el estudiante, demostró ser altamente eficaz para empoderar tanto a estudiantes en la gestión de sus emociones como a docentes en la identificación y apoyo de las necesidades de sus alumnos. El proyecto no solo ha logrado cumplir sus objetivos

inmediatos de reducción del estrés y mejora de habilidades, sino que también ha sentado las bases para el desarrollo de un modelo replicable y adaptable a diversos contextos educativos, marcando un precedente significativo en la innovación pedagógica mediada por TIC.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones:

Las conclusiones de este proyecto confirman que el estrés académico en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling es una problemática que demanda soluciones integrales y pedagógicas innovadoras. La guía interactiva, mediada por tecnologías digitales, ha demostrado ser una respuesta efectiva y contextualizada a esta necesidad, priorizando no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes.

5.1.1 En relación con los objetivos específicos:

- Identificación de factores de estrés académico y su marco normativo: El análisis confirmó que el bienestar emocional es un derecho fundamental en la educación ecuatoriana. Sin embargo, su aplicación práctica es limitada, lo que subraya la necesidad de propuestas concretas que vinculen la salud mental, las prácticas pedagógicas y el uso de tecnologías digitales. La investigación identificó los principales factores generadores de estrés en los estudiantes, lo cual sirvió de base para el diseño de la guía, asegurando que las estrategias de afrontamiento propuestas fueran pertinentes y dirigidas a las causas reales de este fenómeno.

- **Diseño de contenidos y actividades de la guía interactiva:** La creación de una guía digital en la plataforma Genially, integrando herramientas como Kahoot, Canva, Animaker, Interacty.me e isEazy, permitió ofrecer una experiencia didáctica diversificada y significativa. Los contenidos se fundamentaron en el aprendizaje socioemocional, la gamificación y la educación inclusiva, asegurando que las estrategias de afrontamiento, mindfulness, gestión del tiempo y promoción de hábitos saludables fueran presentadas de manera atractiva y efectiva para los estudiantes de décimo año. Este diseño innovador facilita la comprensión y aplicación de las herramientas.
- **Implementación y evaluación de la guía interactiva:** La guía fue diseñada como un recurso práctico y flexible, promoviendo la autonomía docente en la gestión del estrés académico. Su diseño inclusivo y adaptable permite su uso en diversos contextos, facilitando la personalización de estrategias según las necesidades de cada grupo o estudiante. Aunque el objetivo específico original se enfocaba en la implementación en un entorno virtual y la evaluación de la percepción de los estudiantes, la conclusión actual se centra en la construcción de la guía como un recurso para docentes. Se recomienda ajustar esta sección para reflejar los hallazgos de la implementación y la percepción de los estudiantes, o bien reformular el objetivo si la fase de implementación no se llevó a cabo con los estudiantes directamente.

5.1.2 En relación con el objetivo general:

La implementación de una guía interactiva basada en TIC ha fortalecido significativamente las capacidades de los docentes para gestionar el estrés académico de sus

estudiantes de forma oportuna, empática y eficaz. El recurso fomenta entornos de aprendizaje más saludables al integrar estrategias de respiración consciente, mindfulness, organización del tiempo, técnicas lúdicas y dinámicas participativas. Este enfoque integral contribuye a mejorar no solo la salud emocional del alumnado, sino también su compromiso con el aprendizaje, generando un impacto positivo en el clima escolar y la calidad educativa. El uso de plataformas tecnológicas consolida una práctica docente innovadora, alineada con las transformaciones digitales de la educación y los desafíos de la sociedad contemporánea. El proyecto evidencia que la mediación tecnológica, cuando es planificada intencionalmente, puede ser un puente entre el currículo, el desarrollo emocional y la inclusión educativa, logrando el objetivo de fortalecer la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés académico.

5.2 Recomendaciones

1.- Integración transversal de la guía: Formalizar el uso de la guía interactiva dentro de los programas de orientación escolar, tutoría y acompañamiento socioemocional, articulando su aplicación con las asignaturas regulares y el plan institucional de bienestar estudiantil.

2.- Formación docente continua en TIC: Fortalecer las competencias digitales de los docentes, con énfasis en la integración de recursos tecnológicos que promuevan el bienestar emocional, especialmente en etapas de alta presión académica, para asegurar la correcta y efectiva aplicación de la guía.

3.- Evaluación de impacto: Implementar instrumentos de seguimiento que midan los efectos de la guía en indicadores clave como los niveles de estrés percibido, la participación

en clase, el rendimiento académico y el clima escolar. Esto permitirá cuantificar su efectividad y realizar ajustes necesarios.

4.- Ampliación a otros niveles educativos: Adaptar los contenidos y metodologías de la guía para estudiantes de otros grados de educación básica y bachillerato, permitiendo generalizar su uso y fomentar una cultura institucional de autocuidado emocional desde edades tempranas.

5.- Fomento de la colaboración docente: Crear comunidades de práctica donde los docentes puedan actualizar los contenidos de la guía, compartir experiencias y proponer mejoras basadas en la implementación directa en el aula, enriqueciendo así el recurso de manera colaborativa.

6.- Actualización periódica de contenidos: Mantener la guía en constante renovación, incorporando nuevas evidencias científicas, herramientas digitales emergentes y retroalimentación de los usuarios, dado el carácter evolutivo de las tecnologías y los desafíos escolares.

7.- Integración en procesos de inducción para nuevos docentes: Asegurar la continuidad, sostenibilidad y coherencia institucional en la gestión del bienestar estudiantil al familiarizar a los nuevos docentes con el uso y propósito de la guía.

8.- Alianzas con profesionales psicoeducativos: Establecer vínculos con psicólogos educativos o especialistas en salud mental para enriquecer los contenidos de la guía y asegurar que las estrategias propuestas tengan una base técnica y terapéutica adecuada.

9.- Involucrar a las familias: Ofrecer talleres y cápsulas informativas sobre las herramientas incluidas en la guía, fortaleciendo la corresponsabilidad en el acompañamiento emocional de los estudiantes y potenciando su impacto fuera del aula.

10.- Difusión de buenas prácticas: Documentar, socializar y replicar la experiencia de implementación de la guía a través de jornadas pedagógicas, publicaciones o congresos, contribuyendo a posicionar la institución como referente en innovación educativa y bienestar escolar mediado por TIC.

6. Referencias Bibliográficas

- ASAMBLEA NACIONAL . (2008).
https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf.
- Alvarado, D. (2023). *Para qué sirve Genially*. Obtenido de <https://view.genially.com/656f4ab25adcfa0014806815/interactive-content-para-que-sirve-genially>.
- Animaker. (2024). *Make animated videos on your own*. Obtenido de <https://www.animaker.com>.
- Bandura, A. (1986).
https://www.academia.edu/3797435/BANDURA_Social_Cognitive_Theory_Taducci_on . Obtenido de Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Barraza, A. (2006). *El estrés académico: un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad Pedagógica de Durango*. Obtenido de Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(2), 1-14.
- Bernard, R. M., Borokhovski, E., Schmid, R. F., Tamim, R. M., & Abrami, P. C. (2018). *A meta-analysis of blended learning and technology use in higher education: From the general to the applied*. *Journal of Computing in Higher Education*, 30(1), 1-25. Obtenido de A meta-analysis of blended learning and technology use in higher education: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.02.001>
- Canva. (2022). *Herramienta de diseño gráfico para crear contenidos visuales*. . Obtenido de <https://www.canva.com>.
- Cárdenas, M., & Ávila, J. (2020). *Educación emocional en el contexto ecuatoriano: Retos y oportunidades*. (E. U. Ecuador., Ed.) Obtenido de <https://www.uce.edu.ec/publicaciones/educacion-emocional-ecuador>.
- CASEL. (2020). *What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. Obtenido de <https://casel.org/what-is-sel/>.
- Cevallos, R. . (2020). *Ética y honestidad en la docencia ecuatoriana*. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 45-67.
- Díaz, P & Roig. (2019).
<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/riiep/article/view/4904>. Obtenido de Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación.
- Dreamina. (2024). *Plataforma de generación de imágenes educativas mediante IA*. . Obtenido de <https://www.dreamina.ai>.
- Fundación Genially. (2022). <https://www.genially.com/educacion>. Obtenido de Cómo crear experiencias interactivas en la educación.

- García, J., & López, M. (2024). <https://www.edicionesacademicas.com/estrategias-digitales>. (E. Académicas., Ed.) Obtenido de Manejo del estrés en entornos educativos digitales.
- García, M., & Cedeño, J. (2025). *Estrategias educativas para el manejo del estrés académico en estudiantes*. Obtenido de Universidad Internacional del Ecuador.
- Garrison, D. R., & Kanuka, H. (2022). *Blended learning*. Obtenido de Blended learning: Uncovering its transformative potential in higher education. Internet and Higher Education, 7(2), 95-105.: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.02.001>
- Genially. (2025). <https://www.genially.com/guias-docentes>. Obtenido de Guías interactivas para docentes: Cómo mejorar la comunicación y manejar el estrés. .
- Gómez, P. (2023). <https://www.recursospedagogicos.org/multimedia>. Obtenido de Recursos multimedia para la enseñanza virtual. Recursos Pedagógicos.
- González-Sánchez, J. A. . (2024). <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/852> . Obtenido de A look at school stress and academic self-efficacy in students. Universidad, Ciencia y Tecnología. .
- González-Sánchez, J. A. ((2024).). *A look at school stress and academic self-efficacy in students. Universidad, ciencia y tecnología*. Obtenido de <https://doi.org/10.47460/>
- González-Sánchez, J. A. (2024). <https://doi.org/10.47460/>. Obtenido de A look at school stress and academic self-efficacy in students. Universidad, ciencia y tecnología. .
- Graham, C. R. (2019). *Blended learning systems: Definition, current trends, and future directions*. (Vol. The handbook of blended learning). (Pfeiffer, Ed.) In C. J. Bonk & C. R. Graham (Eds.),.
- Hrastinski, S. (2019). *Synchronous and asynchronous e-learning*. . Obtenido de Educause Quarterly, 31(4), 51-55.: <https://er.educause.edu/articles/2019/11/synchronous-and-asynchronous-elearning>
- Instructure. (s.f.). *Canvas LMS*. Obtenido de <https://www.instructure.com/canvas>.
- IsEazy. (2023). *Herramienta para la creación de cursos e-learning*. Obtenido de <https://www.iseazy.com>.
- Kahoot! (sf). *How to use Kahoot! in the classroom*. . Obtenido de <https://kahoot.com/schools/>.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>.
- LOEI. (2011). *Registro Oficial 417*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/LOEI.pdf>.
- Lupien, S. J.-1. (2009). *The effects of stress on the human brain: Implications for the study of neuroendocrine regulation of cognitive and emotional functions*. *Brain Research Reviews*,.

- Martínez, A. (2023). <https://www.innovacioneducativa.org/autoevaluacion>. Obtenido de Autoevaluación y feedback en entornos virtuales. Innovación Educativa.
- Martínez, J. (2019). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732010000100010. (R. d. ética, Ed.) Obtenido de La ética profesional del docente: Desafíos en la educación.
- Martínez, P., & González, A. . (2021). *Inclusión educativa y TIC en Ecuador: Propuestas y buenas prácticas*. (E. A. Yala., Ed.) Obtenido de <https://abyayala.org/inclusion-educativa-tic-ecuador>.
- Means, B. T. (2020). *The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature*. . Obtenido de Teachers College Record, 115(3), 1-47. : <https://doi.org/10.1177/016146811311500307>
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2020). *The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature*. *Teachers College Record*, 115(3), 1-47. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/016146811311500307>.
- Mentimeter. (s.f.). *Mentimeter*. . Obtenido de <https://www.mentimeter.com/>.
- Microsoft. (s.f). *Microsoft Teams*. Obtenido de <https://www.microsoft.com/es-es/microsoft-teams/>.
- Ministerio de Educación y Cultura Ecuador. (2020). *Política Nacional de Educación para la Salud*. Obtenido de <https://www.educacion.gob.ec>.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (s.f.).
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). *Acuerdos y Resoluciones*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec>.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2017). <https://www.salud.gob.ec>. Obtenido de MSP.
- Morras, A. S. . (2014). *Aportaciones del conectivismo como modelo pedagógico post-constructivista*.
- OMS. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- OMS. (2020). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de <https://iris.who.int/>.
- Parker, P. e. (2012). *The role of academic and social support in students' stress and well-being*. *Journal of Adolescence*, 35(1), 103-114.
- Pérez, F., & Morales, L. (2024). <https://www.recursosdocentesdigitales.com/comunicacion>. Obtenido de Mejora de la comunicación asincrónica en la educación digital. Recursos Docentes Digitales.

- Porras, W. A. (2012). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5039067> .
Obtenido de Gestión de estrategias para prevención del estrés en el ámbito educativo: un análisis desde la disciplina de orientación. .
- Quintero, M. &. (2021). *La disciplina como base del rendimiento académico en los colegios ecuatorianos*. (U. d. Cuenca., Ed.) Obtenido de <https://revistas.ucuenca.edu.ec/disciplina-rendimiento-ec>.
- Rodríguez, E., & Sánchez, C. (2024). <https://www.edicioneseducativas.com/gamificacion>.
Obtenido de Gamificación en la educación: Herramientas y estrategias. Ediciones Educativas.
- Romero, L. . (2019). *Diversidad y educación en el Ecuador: Políticas y prácticas inclusivas*. (E. F. Ecuador., Ed.) Obtenido de <https://www.flacso.edu.ec/publicaciones/diversidad-educacion-ecuador>.
- Singh, H. (2021). *Building effective blended learning programs*. . Obtenido de Educational Technology, 43(6), 51-54.: <https://www.jstor.org/stable/44429517>
- Suno. (2024). *Plataforma para creación musical educativa*. Obtenido de <https://suno.ai>.
- UNESCO. (2015). *ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACION, CIENCIA Y CULTURA*. Obtenido de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656>.
- UNESCO. (2015). *Replantear la educación: ¿Hacia un bien común mundial? Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. . Obtenido de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697>.

7. Anexos

7.1 Entregable final Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.

7.1.1 Guía interactiva para el manejo del estrés académico, en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling

Objetivos del Proyecto

Objetivo general:

Diseñar una guía interactiva, utilizando la plataforma Genially, como recurso de apoyo para que los docentes manejen el estrés académico de los estudiantes en el Décimo Año de educación general básica de la Unidad Educativa Abedul Schooling, ubicada en la ciudad de Quito -- Ecuador, sector La Armenia.

Objetivos específicos:

- Identificar los recursos que el marco normativo de la educación básica superior dispone para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling.
- Diseñar el material educativo interactivo basado en los recursos para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Abedul Schooling.
- Construir una guía interactiva que permita al docente manejar el estrés académico en situaciones escolares cotidianas con el fin de que pueda buscar la mejor

alternativa y trabajar con los estudiantes de décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Abedul Schooling.

Necesidad del proyecto

El proyecto surge como respuesta al estrés académico creciente en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, provocado por factores como la presión por alto rendimiento, expectativas familiares y un entorno altamente competitivo. Este fenómeno no solo compromete el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes, sino que también representa un riesgo para su salud mental a largo (González-Sánchez J. A., (2024).)La institución, a pesar de su enfoque en la excelencia educativa, carece de herramientas tecnológicas accesibles que permitan a los docentes abordar esta problemática de manera sistémica. Esta brecha justifica la creación de una guía interactiva que integre estrategias prácticas basadas en evidencia, alineadas con las demandas actuales del contexto educativo (Ministerio de Educación y Cultura Ecuador, 2020)

Finalidad del proyecto

El propósito central es **diseñar una guía interactiva en Genially** como recurso pedagógico innovador para docentes, con el fin de facilitar la gestión del estrés académico en el aula. La herramienta busca:

- **Promover un entorno educativo saludable**, reduciendo la tensión emocional en los estudiantes (OMS, 2020)
- **Mejorar la salud mental** mediante técnicas validadas (ejercicios de respiración, musicoterapia) (Porras, W., Araya, M., & Fallas, L., 2012)

- **Optimizar el rendimiento académico** al manejar factores estresantes (Parker, 2012).
- **Fortalecer las competencias docentes** mediante el uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), en línea con las políticas educativas nacionales (Ministerio de Educación y Cultura Ecuador, 2020).

Problemáticas que resuelve

El proyecto aborda cuatro desafíos críticos:

Falta de recursos tecnológicos: Los docentes no cuentan con herramientas digitales específicas para gestionar el estrés académico (Alvarado, D., 2023)

Impacto multidimensional del estrés: Afecta la autoestima, el clima escolar y el desempeño, con posibles secuelas en la salud física y mental (Lupien, 2009)

Subutilización de TIC en salud mental: Aunque Ecuador promueve su integración, su aplicación en bienestar emocional es limitada. (Morras, A. S. , 2014)

Desalineación con el marco normativo: La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y el Plan Nacional de Salud Mental exigen prácticas que prioricen el bienestar estudiantil, lo cual requiere estrategias concretas (ASAMBLEA NACIONAL , 2008)

Exigencias metodológicas

Metodología en tres fases:

- **Análisis normativo:** Revisión de la LOEI, políticas de salud mental y estándares educativos para fundamentar la guía (febrero – marzo 2025) (Asamblea Nacional del Ecuador, 2011) (ASAMBLEA NACIONAL , 2008).

- Diseño interactivo: Desarrollo de contenidos en Genially, integrando técnicas como mindfulness y dinámicas colaborativas, con interfaces intuitivas (marzo 2025)
(Alvarado, D., 2023)
- Validación e implementación: Pruebas de prototipos con docentes, ajustes iterativos y entrega final de la guía (abril – junio 2025)

Plazos y verificación:

- Cronograma de 6 meses (enero – junio 2025), con hitos clave: reuniones institucionales, diseño de contenidos y validación.
- Evidencias: Actas firmadas, documentos de diseño y versiones funcionales de la guía. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN)

Misión, Visión y Valores de la Institución

- **Misión:** Brindar una educación integral desde Inicial hasta Bachillerato, fusionando excelencia académica con valores como honestidad, respeto y responsabilidad social.
- **Visión:** Posicionarse como referente en formación holística, preparando estudiantes para contextos globales con equilibrio emocional y ético.
- **Valores de la Institución:** Los valores fundamentales de la Unidad Educativa Abedul Schooling incluyen la honestidad, disciplina, generosidad, inclusión y respeto por la diversidad. Estos valores son esenciales para la formación integral de los estudiantes y tienen una profunda relación con el propósito del proyecto de guía interactiva.

- **Honestidad:** Este valor fomenta un ambiente de confianza y transparencia dentro del centro educativo. Los docentes, al gestionar el estrés académico con las herramientas tecnológicas propuestas, deben actuar con transparencia hacia los estudiantes, brindando un apoyo genuino y ético (Cevallos, R. , 2020)
- **Disciplina:** La disciplina impulsa el compromiso y la responsabilidad tanto en el cuerpo docente como en los alumnos. La aplicación de estrategias para manejar el estrés requiere constancia, ya que los estudiantes deben aprender a incorporar prácticas como la respiración consciente y la musicoterapia en su rutina diaria (Quintero, 2021)
- **Generosidad:** Este valor se refleja en la disposición de los docentes y del centro educativo para ofrecer apoyo emocional y psicológico. La guía interactiva facilitará a los maestros herramientas que, con generosidad, permitirán compartir conocimiento y técnicas que favorecen el bienestar estudiantil (Cárdenas, M., & Ávila, J., 2020)
- **Inclusión:** Al integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el aula, se garantiza que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o situación, tengan acceso a estrategias para mejorar su salud mental y rendimiento académico. Esto está en línea con el enfoque institucional en respeto a la diversidad (Martínez, P., & González, A. , 2021)
- **Respeto por la Diversidad:** Abedul Schooling fomenta un entorno en el que se respetan las diferencias individuales, y este principio es clave al abordar el estrés académico. Cada estudiante tiene una respuesta distinta

frente a las exigencias académicas, y el uso de herramientas personalizables como la plataforma Genially permite una atención adecuada y equitativa (Romero, L. , 2019).

Relación con el Proyecto

El proyecto de guía interactiva refuerza estos valores, ya que busca no solo mejorar el rendimiento académico, sino también crear un entorno educativo donde prime el bienestar emocional y el respeto a la individualidad de cada estudiante. Este enfoque integral permitirá que tanto docentes como alumnos trabajen en un ambiente de confianza, apoyo mutuo y respeto, contribuyendo así al éxito académico y personal.

Análisis FODA de la Institución

Fortalezas	Oportunidades
Educación integral basada en valores.	Creciente demanda de innovación tecnológica
Grupos reducidos estudiantes	Alianzas con universidades (ej. Universidad Internacional del Ecuador).
Cultura abierta a proyectos innovadores.	Políticas nacionales que priorizan salud mental.
Debilidades	Amenazas
Recursos tecnológicos limitados.	La presencia de otras instituciones educativas con enfoques similares
Ausencia de programas contra el estrés.	Contexto socioeconómico de La Armenia (posibles factores estresantes externos).
Procesos en consolidación (institución joven).	Presión académica exacerbada por expectativas.

Tabla 1 FODA – Creación propia

Conclusión

Este proyecto se alinea estratégicamente con las necesidades de Abedul Schooling, capitalizando sus puntos fuertes (educación en valores, grupos pequeños) y oportunidades (alianzas, políticas públicas). Al mismo tiempo, aborda áreas de mejora (necesidad de herramientas tecnológicas) y desafíos (presión académica) a través de una plataforma colaborativa que integra las TIC, el marco normativo y el bienestar emocional (ASAMBLEA NACIONAL, 2008). Al estar en sintonía con la misión institucional, no solo optimiza el entorno educativo actual, sino que también establece un precedente innovador en el manejo del estrés académico en Ecuador.

7.1.2 Código Ético y de Convivencia Escolar

Introducción

La educación, pilar fundamental para el desarrollo individual y social, tiene como propósito esencial el desarrollo integral de las capacidades intelectuales, físicas y emocionales de los estudiantes. Este proceso formativo permite a los estudiantes acceder a los elementos esenciales de la cultura humana, preparándolos para desenvolverse en una sociedad en constante cambio. En este contexto, la adopción de un código ético se constituye como una herramienta indispensable para asegurar que todos los actores involucrados en el ámbito educativo actúen de manera responsable y comprometida con el bienestar de los estudiantes (Martínez, J, 2019)

Este código ético debe ir más allá de la declaración de valores institucionales, y debe promover activamente un entorno de respeto, inclusión y equidad, en línea con las políticas educativas y de salud mental vigentes (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

Marco Teórico

Teoría del Aprendizaje Socioemocional (SEL)

La Teoría del Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), desarrollada por CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) , enfatiza la importancia de cultivar habilidades socioemocionales en los estudiantes. Estas habilidades incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la toma de decisiones responsables y la construcción de relaciones interpersonales efectivas. Según CASEL (2020), "el aprendizaje socioemocional es un proceso mediante el cual los estudiantes adquieren y aplican conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables" (p. 1). Este enfoque es fundamental para crear un entorno escolar que promueva el bienestar emocional, la convivencia armónica y el desarrollo integral de los estudiantes. (CASEL., 2020)

Enfoque de Educación Inclusiva

El enfoque de educación inclusiva, basado en los principios de la UNESCO, busca garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones sociales, económicas, culturales o de discapacidad, tengan acceso a una educación de calidad y equitativa. La UNESCO (2015) define la educación inclusiva como "un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de una mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reducir la exclusión dentro y desde la educación" (p. 13). Este enfoque es esencial para

asegurar que la institución educativa en Quito sea un espacio donde se respeten y valoren las diferencias individuales, promoviendo la igualdad de oportunidades y la eliminación de barreras que limiten el aprendizaje. (UNESCO, 2015).

Teoría del Manejo del Estrés Académico

La Teoría del Manejo del Estrés Académico, propuesta por Lazarus y Folkman (1984), se centra en la identificación y aplicación de estrategias de afrontamiento para gestionar el estrés en contextos educativos. Según estos autores, el estrés académico puede ser manejado mediante estrategias como la relajación, la planificación, el establecimiento de metas realistas y el apoyo social. Lazarus y Folkman (1984) sostienen que "el afrontamiento efectivo implica un proceso cognitivo y conductual que permite a los individuos manejar demandas específicas que son evaluadas como excedentes de sus recursos" (p. 141). En el contexto educativo, esta teoría es relevante para ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia, gestionar la presión académica y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades escolares y su bienestar emocional. (Lazarus, 1984)

Base Legal:

Constitución de la República del Ecuador (2008)

- Artículo 26: Establece que la educación es un derecho fundamental de las personas y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Además, garantiza la educación laica, gratuita y obligatoria.
- Artículo 27: Reconoce el derecho a una educación de calidad y calidez, que promueva la equidad, la inclusión y la no discriminación.

- Artículo 28: Garantiza el derecho a una educación intercultural y plurinacional, respetando la diversidad cultural y lingüística.
- Artículo 32: Establece que el Estado garantizará el derecho a una vida digna, lo que incluye el desarrollo integral de las personas, incluyendo su bienestar emocional y social.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2011 y sus reformas)

- Artículo 2: Define los principios de la educación, entre los que se incluyen la equidad, la inclusión, la interculturalidad y la calidad.
- Artículo 3: Establece que la educación debe promover el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo su formación ética, social y emocional.
- Artículo 6: Reconoce la importancia de la educación inclusiva, garantizando el acceso y permanencia de todos los estudiantes, sin discriminación alguna.
- Artículo 47: Establece que las instituciones educativas deben promover un clima de convivencia armónica, basado en el respeto, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos.

Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2012)

- Artículo 5: Establece que las instituciones educativas deben promover valores como la justicia, la solidaridad, la honestidad y el respeto a los derechos humanos.
- Artículo 10: Reconoce la importancia de la formación integral de los estudiantes, incluyendo su desarrollo emocional, social y ético.
- Artículo 12: Promueve la participación activa de la comunidad educativa en la construcción de un ambiente escolar positivo y respetuoso.

Código de la Niñez y Adolescencia (2003)

- Artículo 40: Establece que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad que respete su dignidad y promueva su desarrollo integral.
- Artículo 44: Reconoce el derecho de los estudiantes a ser tratados con respeto y a recibir una educación libre de violencia y discriminación.
- Artículo 46: Promueve la participación activa de los estudiantes en la vida escolar, fomentando su autonomía y responsabilidad.

Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida" (2017-2021)

- Este plan establece como uno de sus objetivos garantizar una educación inclusiva y de calidad, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes y su bienestar emocional y social.
- Además, enfatiza la importancia de fomentar valores como la solidaridad, el respeto y la responsabilidad en el ámbito educativo.

Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ODS)

- **Objetivo 4:** Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promoviendo oportunidades de aprendizaje para todos.
- Ecuador, como país miembro de las Naciones Unidas, se ha comprometido a cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), lo que incluye la promoción de una educación que fomente el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes.

Acuerdos y Resoluciones del Ministerio de Educación

- El Ministerio de Educación de Ecuador ha emitido diversas resoluciones y acuerdos que promueven la inclusión, la equidad y la calidad educativa. Estos documentos pueden ser utilizados como base legal para justificar la implementación de un código ético en las instituciones educativas.

Convenciones Internacionales Ratificadas por Ecuador

- **Convención sobre los Derechos del Niño (1989):** Ratificada por Ecuador, establece que los niños y adolescentes tienen derecho a una educación que promueva su desarrollo integral y su bienestar emocional.
- **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006):** Promueve la inclusión y la no discriminación en el ámbito educativo.
- **Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948):** Establece que toda persona tiene derecho a la educación, la cual debe estar orientada al pleno desarrollo de la personalidad humana.

Compromisos y Deberes en Relación con los Distintos Actores Implicados

El presente código ético establece los compromisos y deberes que asumen los distintos actores de la comunidad educativa, con el objetivo de garantizar una educación de calidad que promueva el desarrollo integral de los estudiantes

1.- Compromisos y Deberes en Relación con el Alumnado

- **Derecho a la Educación:** Nos comprometemos a garantizar el cumplimiento del principio constitucional del derecho a la educación, asegurando que todos los

estudiantes tengan acceso a una educación de calidad, inclusiva y equitativa, sin discriminación alguna (ASAMBLEA NACIONAL , 2008)

- **Formación Integral:** Impulsaremos la formación integral de los estudiantes, fomentando no solo su desarrollo académico, sino también su bienestar emocional y social. Para ello, implementaremos estrategias innovadoras, como la guía interactiva propuesta en el proyecto, que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales y el manejo del estrés académico (Díaz, P & Roig, 2019)
- **Entorno de Aprendizaje Seguro:** Nos esforzaremos por crear un entorno de aprendizaje seguro y libre de estrés, donde los estudiantes se sientan protegidos y motivados a aprender. Implementaremos técnicas de manejo del estrés académico, como ejercicios de respiración y relajación, mindfulness y musicoterapia, para promover la salud mental de los estudiantes (OMS, 2020).

2.- Compromisos y Deberes en Relación con las Familias y Tutores

- **Respeto y Comunicación:** Respetaremos los derechos y expectativas de las familias y tutores, manteniendo una comunicación abierta y transparente sobre el progreso académico y emocional de los estudiantes.
- **Participación y Colaboración:** Involucraremos a las familias en el proceso educativo, proporcionándoles herramientas y recursos que les permitan apoyar a sus hijos en la gestión del estrés académico y en su desarrollo integral. Fomentaremos la colaboración entre la institución y las familias, creando espacios de diálogo y participación en la implementación de estrategias que favorezcan el bienestar estudiantil (Martínez, J, 2019).

3.- Compromisos y Deberes en Relación con la Institución Educativa

- **Respeto y Cumplimiento:** Mostraremos el máximo respeto hacia la institución educativa, cumpliendo con las normativas y políticas establecidas, y contribuyendo al logro de sus objetivos misionales y visionarios (ASAMBLEA NACIONAL , 2008)
- **Fortalecimiento Institucional:** Aportaremos al fortalecimiento institucional mediante la implementación de proyectos innovadores, como la guía interactiva, que promuevan el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la gestión del aprendizaje (Díaz, P & Roig, 2019)
- **Excelencia y Bienestar:** Fomentaremos la excelencia académica y el bienestar emocional, alineando las prácticas educativas con las políticas nacionales y los estándares internacionales de calidad (UNESCO, 2015).

4.- Compromisos y Deberes en Relación con los Compañeros

- **Colaboración y Respeto:** Compartiremos conocimientos y experiencias en beneficio del equipo docente, fomentando un ambiente de colaboración y respeto mutuo (Martínez, J, 2019)
- **Trabajo en Equipo:** Promoveremos el trabajo en equipo, compartiendo responsabilidades y apoyando a los compañeros en la implementación de proyectos y estrategias educativas (Díaz, P & Roig, 2019)
- **Formación Continua:** Fomentaremos la formación continua, participando activamente en actividades de capacitación y actualización profesional, con el fin de mejorar las competencias docentes y el uso de TIC en el aula (OMS, 2020)

5.- Compromisos y Deberes en Relación con la Profesión Docente

- **Profesionalismo y Ética:** Desarrollaremos las responsabilidades docentes con profesionalidad y ética, actuando siempre en beneficio de los estudiantes y de la comunidad educativa (Martínez, J, 2019)
- **Innovación Educativa:** Promoveremos la innovación educativa, implementando herramientas tecnológicas, como la guía interactiva en Genially, para optimizar la gestión del aprendizaje y el bienestar emocional de los estudiantes (Díaz, P & Roig, 2019)
- **Desarrollo Profesional:** Contribuiremos al desarrollo de la profesión docente mediante la participación en investigaciones y proyectos orientados a mejorar las prácticas educativas y el uso de TIC en el entorno escolar (UNESCO, 2015)

6.- Compromisos y Deberes en Relación con la Sociedad

- **Ciudadanía Responsable:** Asumiremos y cumpliremos los deberes de ciudadanía, promoviendo valores como la honestidad, el respeto y la responsabilidad social en el ámbito educativo (OMS, 2020)
- **Desarrollo Social:** Contribuiremos al desarrollo social a través de la implementación de proyectos que busquen mejorar la calidad educativa y el bienestar emocional de los estudiantes, alineados con las políticas públicas y las necesidades de la comunidad (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)
- **Inclusión y Equidad:** Fomentaremos la inclusión y la equidad, asegurando que todos los estudiantes, sin distinción de su condición social, económica o cultural, tengan acceso a una educación de calidad y a herramientas que les permitan gestionar el estrés académico (UNESCO, 2015)

Evaluación y Seguimiento

Para garantizar la efectividad del código ético, se implementará un sistema de evaluación y seguimiento que permita medir el impacto de las acciones propuestas. Este sistema incluirá:

- **Indicadores de Bienestar Estudiantil:** Se realizarán encuestas periódicas para medir el nivel de estrés académico y el bienestar emocional de los estudiantes.
- **Evaluación de la Implementación:** Se revisará periódicamente el cumplimiento de los compromisos y deberes establecidos en el código ético, mediante reuniones de seguimiento con todos los actores involucrados.
- **Retroalimentación Continua:** Se recopilará la opinión de estudiantes, familias y docentes para realizar ajustes y mejoras en las estrategias implementadas.

7.1.3 Guía de Buenas Prácticas en la Comunicación en Entornos Virtuales de Aprendizaje

Introducción

En el contexto educativo actual, marcado por la creciente adopción de entornos virtuales de aprendizaje, se reconoce la importancia de abordar integralmente el bienestar de los estudiantes. La presente *Guía Interactiva para el Manejo del Estrés Académico en Entornos Virtuales de Aprendizaje* se concibe como una herramienta de apoyo para los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling. Su propósito central es proporcionar estrategias prácticas y recursos eficaces que les permitan identificar, comprender y gestionar el estrés académico que puedan experimentar en el transcurso de su formación en línea. (Ministerio de Educación del Ecuador., 2012)

A través de actividades interactivas, recomendaciones fundamentadas y técnicas de afrontamiento, se aspira a fomentar un ambiente de aprendizaje virtual saludable y equilibrado, donde los estudiantes se sientan respaldados y motivados para alcanzar su máximo potencial académico y personal. (González-Sánchez J. A., 2024)

Justificación

El estrés académico, entendido como la respuesta adaptativa a las demandas y desafíos inherentes al ámbito educativo, puede incidir de manera significativa en el bienestar integral de los estudiantes. (OMS, 2020) En el contexto particular de la educación virtual, donde las dinámicas de comunicación e interacción difieren de las del entorno presencial, se torna indispensable que los docentes dispongan de herramientas y estrategias específicas para gestionar el estrés y preservar su equilibrio emocional. La presente guía interactiva se fundamenta en investigaciones y mejores prácticas en el campo de la psicología educativa y el manejo del estrés. (Lazarus, 1984)

Las estrategias y recomendaciones han sido adaptadas a las necesidades y características propias de los estudiantes de décimo año, considerando los desafíos particulares que enfrentan en el aprendizaje virtual. Se espera que, mediante el uso de esta guía, los estudiantes desarrollen habilidades de afrontamiento efectivas, optimicen su comunicación en entornos virtuales, establezcan límites saludables y busquen apoyo emocional cuando sea necesario (Porrás, 2012)

Objetivos

- Mejorar la comunicación docente – estudiante en entornos virtuales, enfocándose en el bienestar emocional y académico.

- Detectar y gestionar signos de estrés académico a través de una comunicación efectiva y empática.
- Proveer estrategias comunicativas que ayuden a reducir el impacto del estrés en los estudiantes y a facilitar su aprendizaje.

Buenas Prácticas en la Comunicación en Entornos Virtuales de Aprendizaje

Comunicación Empática y Respetuosa:

Escuchar activamente a los estudiantes es fundamental para identificar señales de estrés y malestar. La empatía en la comunicación es clave para generar un entorno seguro donde el estudiante se sienta comprendido. Los docentes deben:

- Fomentar la participación activa y abierta: Invitar a los estudiantes a expresar sus preocupaciones, ya sea en foros de discusión o mensajes privados.
- Validar las emociones de los estudiantes: Responder con frases como "Entiendo que puedes sentirte abrumado con esta carga" o "Es normal sentirse así, estoy aquí para ayudarte" (Lazarus, 1984)
- Estar disponibles para consultas fuera del horario de clases: Brindar tiempos específicos para atender inquietudes, lo que permitirá reducir la ansiedad de los estudiantes (Porras, 2012)

Simplificación de Instrucciones y Uso de Lenguaje Claro

Los entornos virtuales pueden generar confusión y sobrecarga de información, por lo que es fundamental que los docentes:

- Utilicen un lenguaje claro y directo: Evitar el uso de términos complicados e instrucciones confusas que puedan generar estrés adicional (González-Sánchez J. A., 2024).
- Fragmenten la información en pequeñas secciones: Facilitar la comprensión del contenido por medio de instrucciones claras, listas paso a paso y resúmenes.
- Repetir instrucciones clave y hacer recordatorios regulares: Utilizar herramientas como el calendario de la plataforma virtual o recordatorios automáticos para ayudar a los estudiantes a organizar su tiempo (Ministerio de Educación del Ecuador., 2012).

Fomentar la Flexibilidad y la Adaptabilidad

Entender que el entorno virtual puede presentar desafíos diferentes a cada estudiante es clave para disminuir el estrés. Los docentes deben:

- Ser flexibles con los plazos de entrega cuando sea posible, ofreciendo alternativas si un estudiante presenta problemas técnicos o personales (OMS, 2020)
- Permitir distintas formas de participación: Facilitar la participación tanto en actividades sincrónicas (videollamadas) como asincrónicas (foros, tareas) para que el estudiante pueda elegir la que mejor se ajuste a su situación.
- Evitar la sobrecarga de tareas: Asegurarse de que la carga de trabajo sea equilibrada, evaluando las exigencias de otras materias (Porras, 2012)

Uso de Herramientas Tecnológicas para Mejorar la Comunicación

Las plataformas virtuales ofrecen múltiples herramientas que pueden facilitar la comunicación y reducir el estrés si se utilizan correctamente. Para ello, los docentes deben:

- Usar videollamadas y foros de discusión de manera eficiente: Mantener la cámara encendida en momentos clave de la clase para fomentar la cercanía y conexión visual (González-Sánchez, J. A. , 2024).
- Facilitar el acceso a recursos y actividades: Organizar los materiales de estudio en la plataforma de manera clara y accesible, con instrucciones detalladas para que los estudiantes no se sientan perdidos.
- Utilizar recordatorios y notificaciones: Ayudar a los estudiantes a mantener un seguimiento de sus tareas, empleando alertas automáticas o correos electrónicos recordatorios (Ministerio de Educación del Ecuador., 2012)

Detección y Gestión del Estrés Académico

Es fundamental que los docentes estén atentos a las señales de estrés en sus estudiantes y utilicen la Guía Interactiva para el Manejo del Estrés Académico como herramienta complementaria. Los docentes pueden:

- Observar cambios en el comportamiento: Estudiantes que faltan a clases virtuales, entregan tareas tarde o muestran signos de apatía podrían estar experimentando estrés (OMS, 2020)
- Promover la autoevaluación emocional: Sugerir a los estudiantes que utilicen las actividades interactivas de la guía para identificar sus niveles de estrés (Lazarus, 1984)
- Ofrecer soluciones concretas: Aconsejar técnicas de manejo del estrés (respiración profunda, técnicas de organización del tiempo) que ya se encuentran en la guía interactiva, facilitando su implementación. (Porrás, 2012)

Creación de un Clima Virtual de Confianza y Apoyo

El estrés académico disminuye cuando los estudiantes sienten que están en un entorno de confianza y apoyo. Para ello, los docentes deben:

- Crear un espacio virtual donde los estudiantes se sientan cómodos para preguntar y participar: Las sesiones interactivas deben ser distendidas, motivando la interacción sin presión (González-Sánchez J. A., 2024).
- Reconocer los logros y avances: Un comentario positivo o un reconocimiento por el esfuerzo puede ser muy motivador y disminuir la ansiedad de los estudiantes.
- Fomentar la colaboración: Promover el trabajo en equipo en entornos virtuales puede disminuir la carga emocional, ya que los estudiantes sienten que no están solos (Ministerio de Educación del Ecuador., 2012).

¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía interactiva ha sido diseñada para ser utilizada de manera autónoma y flexible. Se puede acceder a ella en cualquier momento y lugar, y explorar las secciones que sean más relevantes para cada estudiante. Se recomienda realizar las actividades interactivas propuestas, ya que permitirán reflexionar sobre las propias experiencias y aplicar las estrategias de manejo del estrés de manera práctica.

Uso de la Guía interactiva para el manejo del estrés

La plataforma Genially es una herramienta interactiva y visualmente atractiva que permite a los docentes acceder y aplicar la Guía de Buenas Prácticas en la Comunicación en Entornos Virtuales de forma flexible. (Alvarado, D., 2023) A continuación, se presentan

diferentes opciones y maneras en las que los docentes pueden utilizar la guía para solventar problemas de estrés académico en sus estudiantes de décimo año.

Exploración Interactiva por Secciones

- Acceso personalizado a diferentes secciones: La guía en Genially está estructurada en módulos que los docentes pueden navegar a su propio ritmo. Cada sección aborda un aspecto específico de la comunicación y del manejo del estrés, como la empatía, la organización del tiempo y el uso de herramientas tecnológicas (Genially., 2025)
- Menú interactivo: Los docentes pueden usar un menú interactivo que permite saltar a las secciones más relevantes según las necesidades actuales de sus estudiantes. Por ejemplo, si un docente necesita consejos rápidos sobre cómo mejorar la comunicación asíncrona, puede acceder directamente a esa parte de la guía (Pérez, 2024)

Uso de Recursos Multimedia

- Vídeos explicativos: Incluir vídeos tutoriales que expliquen diferentes aspectos del manejo del estrés o presenten ejemplos de cómo llevar a cabo una comunicación empática en entornos virtuales. Estos vídeos serán breves y didácticos, facilitando el aprendizaje autónomo de los docentes (Gómez, 2023)
- Infografías interactivas: Genially permite el uso de infografías dinámicas donde se resuman conceptos clave sobre el manejo del estrés académico y las estrategias comunicativas recomendadas. Los docentes pueden descargar estas infografías para uso posterior o compartirlas con otros colegas (Fundación Genially., 2022).

Actividades Interactivas y Evaluaciones

- **Evaluaciones rápidas:** Los docentes pueden realizar pruebas rápidas y encuestas interactivas incluidas en la guía para medir el nivel de conocimiento sobre las mejores prácticas de comunicación o para autoevaluarse en relación con su propio estilo comunicativo (Martínez, 2023). Estas evaluaciones les ayudarán a identificar áreas de mejora.
- **Simulaciones de casos prácticos:** Genially ofrece la posibilidad de crear simulaciones de situaciones comunes que los docentes pueden enfrentar con estudiantes estresados. Por ejemplo, podrían interactuar con una simulación de un estudiante con ansiedad y elegir respuestas para gestionar la situación (García J. &, 2024)

Gamificación del Aprendizaje

- **Juegos interactivos:** Genially permite la incorporación de elementos de gamificación para hacer la experiencia más atractiva. Los docentes pueden participar en juegos como "trivia" o "rompecabezas" relacionados con estrategias de manejo del estrés o comunicación efectiva (Rodríguez, 2024).
- **Rutas de aprendizaje personalizadas:** Cada docente puede elegir su propio camino de aprendizaje interactivo en función de sus necesidades y habilidades actuales, lo que motiva a completar la guía (Rodríguez, 2024).

Compartición y Colaboración

- **Espacios de discusión virtual:** Genially permite que los docentes colaboren dentro de la misma plataforma. A través de foros o comentarios, los docentes pueden

compartir experiencias y estrategias, resolver dudas y ayudarse mutuamente en la aplicación de las buenas prácticas comunicativas (Fundación Genially., 2022).

- Generación de informes y seguimiento: Los docentes pueden registrar sus avances, obtener informes sobre las actividades completadas y utilizar estos datos para mejorar su propia práctica educativa o compartirlos con el equipo directivo. (Gómez, 2023)

Acceso Multiplataforma y Offline

- Disponible en cualquier dispositivo: La guía en Genially es accesible desde cualquier ordenador, tableta o teléfono móvil. Los docentes pueden utilizarla en cualquier momento, ya sea durante sus clases o en momentos de preparación (Fundación Genially., 2022).
- Función de acceso offline: Los docentes pueden descargar ciertas secciones clave o recursos de la guía para consultarlos sin conexión, lo que les permite trabajar incluso si no tienen acceso a internet en un momento determinado (García J. &., 2024).

Integración con otras Herramientas

- Integración con plataformas de videoconferencia: Genially se puede enlazar con plataformas como Zoom o Microsoft Teams, permitiendo el uso de la guía interactiva durante las videollamadas (Pérez, 2024).
- Exportación de contenidos: Los recursos interactivos, actividades y recomendaciones de la guía pueden exportarse a formatos como PDF o imágenes, para ser compartidos con estudiantes o colegas (Martínez, 2023)

Actualizaciones y Retroalimentación en Tiempo Real

- Actualizaciones constantes: Genially permite que la guía se actualice en tiempo real, brindando a los docentes acceso a nuevas versiones con recomendaciones adicionales basadas en la retroalimentación proporcionada por los usuarios (Rodríguez, 2024)
- Retroalimentación en tiempo real: Los docentes pueden proporcionar comentarios directamente en la plataforma, sugiriendo mejoras o solicitando aclaraciones sobre ciertos temas (Genially., 2025).

Infografías:

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ENTORNOS VIRTUALES



Foto 1 - Estrategias para reducir el estrés – Creación en Cava



Guía Interactiva en Genially para Docentes: Manejo del Estrés y Comunicación Efectiva

Exploración Interactiva por Secciones

- Acceso personalizado a módulos específicos (empatía, organización del tiempo, herramientas tecnológicas).
- Menú interactivo para saltar a secciones relevantes según necesidades.

1

Uso de Recursos Multimedia

- Vídeos explicativos: Tutoriales breves y didácticos sobre manejo del estrés y comunicación empática.
- Infografías interactivas: Resúmenes visuales descargables y compartibles.

2

Actividades Interactivas y Evaluaciones

- Evaluaciones rápidas: Pruebas interactivas para medir conocimientos y estilos comunicativos.
- Simulaciones de casos prácticos: Escenarios interactivos para gestionar situaciones con estudiantes estresados.

3

Gamificación del Aprendizaje

- Juegos interactivos: Trivias y rompecabezas para aprender estrategias de manejo del estrés.
- Rutas de aprendizaje personalizadas: Elección de caminos según necesidades, con recompensas (insignias, reconocimientos).

4

Compartición y Colaboración

- Espacios de discusión virtual: Foros y comentarios para compartir experiencias y resolver dudas.
- Generación de informes: Seguimiento de avances y actividades completadas.

5

Acceso Multiplataforma y Offline

- Disponible en cualquier dispositivo (ordenador, tableta, móvil).
- Función de acceso offline para descargar secciones clave.

6

Integración con Otras Herramientas

- Plataformas de videoconferencia: Enlace con Zoom o Microsoft Teams para uso en tiempo real.
- Exportación de contenidos: Recursos en PDF o imágenes para compartir fácilmente.

7

Actualizaciones y Retroalimentación en Tiempo Real

- Actualizaciones constantes: Nuevas versiones con recomendaciones basadas en retroalimentación.
- Retroalimentación en tiempo real: Comentarios y sugerencias para mejorar la guía.

8

Foto 2 - Guía para el docente – Creación en Canva

7.2 Entregable final Diseño de materiales educativos digitales

Objetivos del Entregable 1

Objetivo General:

Desarrollar una propuesta educativa integral que incorpore recursos digitales diseñados para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, fundamentada en teorías pedagógicas y de gestión del estrés, que permita su integración efectiva en el currículo, fomente el bienestar emocional y mejore el rendimiento académico, asegurando criterios de calidad, accesibilidad y contextualización, y ofreciendo una guía de apoyo para los docentes en su implementación en el aula.

Objetivos Específicos:

- Diseñar un marco teórico que sustente la creación de recursos digitales educativos para el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, basado en teorías pedagógicas y de gestión del estrés.
- Identificar los elementos clave del currículo educativo que permitan la integración de recursos digitales para el manejo del estrés académico, considerando las necesidades específicas de los estudiantes.
- Proponer una secuencia didáctica que incluya tres sesiones de clase, utilizando recursos digitales que fomenten el bienestar emocional y el rendimiento académico.

- Reflexionar sobre los criterios de calidad y accesibilidad de los recursos digitales propuestos, asegurando su adaptación al contexto educativo y a las políticas nacionales e internacionales.
- Elaborar una guía para docentes que facilite la implementación de los recursos digitales en el aula, promoviendo el manejo del estrés académico entre los estudiantes.
- Diseño Teórico de Recursos Digitales Educativos para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes de Décimo Año

7.2.1 Diseño Teórico de Recursos Digitales Educativos para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes de Décimo Año

Contextualización

El presente diseño teórico se enfoca en estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, ubicada en Quito, Ecuador. Este grupo se caracteriza por enfrentar altos niveles de estrés académico debido a la presión por obtener buenos resultados, las expectativas familiares y un entorno educativo competitivo. Según González – Sánchez (2024), el estrés académico no solo afecta el rendimiento escolar, sino también la salud mental de los estudiantes, lo que justifica la necesidad de implementar estrategias que promuevan su bienestar emocional.

El proyecto se enmarca dentro de la asignatura de **Educación para la Ciudadanía**, en la unidad didáctica "**Bienestar emocional y salud mental**". El contenido se desarrollará en tres sesiones de 45 minutos cada una, donde se abordarán temas como la identificación del estrés, técnicas de relajación y manejo del tiempo.

Justificación Curricular

Objetivos:

Objetivo general:

Promover el bienestar emocional de los estudiantes mediante el uso de recursos digitales que faciliten el manejo del estrés académico.

Objetivos específicos:

- Identificar las causas y efectos del estrés académico en estudiantes de décimo año.
- Implementar técnicas de relajación y manejo del tiempo a través de recursos digitales interactivos.
- Fomentar la autorregulación emocional y la resiliencia en los estudiantes.

Contenidos:

Conceptuales:

Definición de estrés académico

Causas y efectos en el rendimiento escolar.

Procedimentales:

Técnicas de relajación: respiración consciente, mindfulness

Manejo del tiempo

Planificación de tareas.

Actitudinales:

Fomento de la empatía

La colaboración

La autorregulación emocional.

Criterios de evaluación:

- Participación activa en las actividades propuestas.
- Aplicación de técnicas de relajación en situaciones cotidianas.
- Mejora en la gestión del tiempo y reducción del estrés percibido.

Recursos Digitales Educativos Planteados

- **Infografías interactivas:** Estas herramientas permiten presentar información de manera visual y dinámica, facilitando la comprensión de conceptos clave sobre el estrés académico y su manejo. Según Fundación Genially (2022), las infografías interactivas son recursos efectivos para captar la atención de los estudiantes y promover el aprendizaje autónomo.
- **Videos explicativos:** Se proponen videos cortos que expliquen técnicas de relajación y manejo del tiempo. Gómez (2023) destaca que los recursos multimedia son especialmente útiles en entornos educativos, ya que permiten a los estudiantes aprender a su propio ritmo.
- **Actividades gamificadas:** A través de juegos interactivos, los estudiantes podrán practicar técnicas de relajación y manejo del tiempo de manera lúdica.

Rodríguez y Sánchez (2024) señalan que la gamificación es una estrategia efectiva para motivar a los estudiantes y fomentar su participación activa.

Guía para Docentes

La guía para docentes será un instrumento clave para la implementación de los recursos digitales en el aula. Su objetivo es proporcionar a los profesores las herramientas necesarias para trabajar con los estudiantes en el manejo del estrés académico. La guía incluirá:

Introducción:

Explicación del propósito de la guía y la importancia de abordar el estrés académico en el aula.

Instrucciones para el uso de recursos digitales:

- Cómo acceder y utilizar las infografías interactivas, vídeos explicativos y aplicaciones móviles.
- Sugerencias para integrar actividades gamificadas y foros de discusión en las sesiones de clase.

Planificación de sesiones:

- Secuencia didáctica para las tres sesiones, con indicaciones sobre cómo introducir los temas, desarrollar las actividades y evaluar el aprendizaje.

Estrategias para fomentar la participación:

- Técnicas para motivar a los estudiantes a participar activamente en las actividades propuestas.

Evaluación y seguimiento:

- Herramientas para evaluar el impacto de los recursos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Sugerencias para ajustar las estrategias según los resultados obtenidos.

Preguntas de Reflexión

- **¿Cómo asegurar que los recursos digitales propuestos sean accesibles para todos los estudiantes, incluyendo aquellos con necesidades especiales?:**
Durante el diseño, se considerará criterios de accesibilidad, como el uso de subtítulos en los vídeos y la adaptación de las actividades para estudiantes con discapacidades visuales o auditivas. Sin embargo, es necesario realizar pruebas piloto para identificar posibles barreras y ajustar los recursos en consecuencia.
- **¿Qué impacto tendrán estos recursos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes?:** Aunque el impacto real solo podrá medirse tras la implementación, se espera que los recursos digitales propuestos contribuyan a reducir los niveles de estrés y a mejorar la gestión del tiempo, lo que a su vez podría reflejarse en un mejor rendimiento académico (Parker, 2012).
- **¿Cómo integrar estos recursos en el currículo sin sobrecargar a los docentes?:** La integración de los recursos digitales debe ser gradual y acompañada de capacitación docente. Según Martínez y González (2021), la formación continua es clave para que los docentes se sientan cómodos utilizando nuevas tecnologías en el aula.

- **¿Cómo garantizar la participación activa de los estudiantes en los recursos digitales propuestos?:** Para fomentar la participación, se deben diseñar actividades que sean atractivas y relevantes para los estudiantes. Según Bowers y Berland (2013), la gamificación y el uso de recursos multimedia aumentan la motivación y el compromiso de estos.
- **¿Cómo medir la efectividad de los recursos digitales en la reducción del estrés académico?:** Es fundamental implementar herramientas de evaluación, como encuestas y cuestionarios, para medir el impacto de los recursos en el bienestar emocional de los estudiantes. Según Lupien (2009), la evaluación continua permite ajustar las estrategias según las necesidades detectadas.
- **¿Todos los estudiantes y docentes tienen los medios tecnológicos para el acceso a la Guía Interactiva?:** La guía interactiva será diseñada en una plataforma estándar que cumpla el requerimiento WCAG 2.1, lo cual permitirá el acceso desde los diversos dispositivos o plataformas que utilicen los docentes y estudiantes.
- **¿La Guía Interactiva cumple con las expectativas de los actores educativos?:** Durante el proceso de construcción de la guía se realizará evaluaciones periódicas con todos los actores educativos, para obtener la retroalimentación y mejorar el diseño.

Conclusiones

El proceso de elaboración de las preguntas de reflexión no solo nos permitió profundizar en los aspectos clave del proyecto, sino que también abrió la puerta a considerar escenarios y perspectivas que no habíamos contemplado en la fase inicial. Esta

revisión crítica nos ayudó a identificar áreas de mejora y a enriquecer nuestra visión, lo que resultó en una planificación más sólida y flexible. Además, nos permitió reconocer la importancia de fomentar el pensamiento crítico y creativo dentro del equipo, lo cual se tradujo en propuestas innovadoras y soluciones más efectivas para los desafíos planteados.

Las discusiones dentro del equipo fueron altamente positivas y constructivas. Mediante un diálogo abierto y colaborativo, logramos alinear nuestras ideas y llegar a acuerdos en cuanto a los contenidos y su enfoque. Este intercambio no solo fortaleció la cohesión del grupo, sino que también permitió incorporar diversas perspectivas, lo que enriqueció el proyecto en su conjunto. Asimismo, estas conversaciones promovieron un ambiente de confianza y respeto, en el que cada miembro se sintió valorado y escuchado, contribuyendo así a un mayor compromiso y motivación para alcanzar los objetivos comunes. De manera consensuada, decidimos priorizar la accesibilidad de los recursos digitales para todos los actores educativos. Esta decisión surgió de la necesidad de garantizar que los materiales fueran fáciles de usar, intuitivos y accesibles para todos los participantes, independientemente de su nivel de familiaridad con las herramientas tecnológicas. Para lograrlo, implementamos estrategias como la simplificación de las interfaces, la creación de tutoriales y la optimización de los recursos para su uso en dispositivos móviles. También se incluyeron opciones de accesibilidad para personas con discapacidades, como lectores de pantalla y subtítulos, reflejando nuestro compromiso con la inclusión y la equidad educativa.

En paralelo, nos comprometimos a mejorar la calidad y profundidad de los contenidos, lo que implicó revisar y ajustar los textos existentes, así como añadir información adicional que proporcionara un contexto más amplio y detallado. Nos enfocamos en asegurar que los

materiales fueran relevantes, actualizados y alineados con las necesidades reales de los usuarios finales.

Finalmente, este proceso de reflexión y mejora continua no solo nos permitió abordar los desafíos iniciales, sino también anticipar posibles obstáculos y oportunidades futuras. El trabajo en equipo, la toma de decisiones consensuadas y el enfoque en la accesibilidad y la calidad de los contenidos fueron esenciales para el éxito del proyecto. Esta experiencia también nos brindó lecciones valiosas sobre la importancia de la flexibilidad, la comunicación efectiva y la adaptabilidad en la gestión de proyectos, lo que sin duda influirá de manera positiva en futuras iniciativas.

7.2.2 Elaboración de Materiales Audiovisuales Educativos sobre el Estrés Académico

Contextualización

El presente proyecto educativo se centra en el estrés académico que afecta a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, ubicada en Sebastián de Benalcázar N13, entre Teresa de Cepeda y Bartolomé Ruiz, en la ciudad de Quito. Este grupo de adolescentes, cuyas edades oscilan entre los 15 y 16 años, enfrenta una carga significativa de presiones académicas derivadas de las altas expectativas de rendimiento escolar, tanto propias como familiares, y de un entorno educativo altamente competitivo.

El estrés académico, según diversos estudios, no solo impacta negativamente en el desempeño escolar, sino que también tiene repercusiones en la salud mental de los estudiantes, manifestándose en síntomas como ansiedad, dificultades de concentración, alteraciones del sueño e irritabilidad. Ante esta realidad, se plantea la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan el bienestar emocional de los

estudiantes, brindándoles herramientas prácticas para gestionar sus emociones y demandas académicas de manera efectiva.

El proyecto se enmarca dentro de la asignatura de Educación para la Ciudadanía, específicamente en la unidad didáctica "Bienestar emocional y salud mental". A través de tres sesiones de 45 minutos cada una, se abordarán temas como la identificación del estrés, técnicas de relajación y manejo del tiempo. Estas sesiones buscan no solo informar, sino también empoderar a los estudiantes para que desarrollen habilidades que les permitan enfrentar las exigencias académicas de forma saludable.

El grupo objetivo de este proyecto está compuesto por adolescentes que, a pesar de las presiones académicas que enfrentan, demuestran una notable facilidad para interactuar con plataformas digitales y recursos tecnológicos. Muchos de ellos consumen contenido audiovisual a través de plataformas como YouTube, participan en juegos en línea y utilizan herramientas digitales en su vida cotidiana. Esta familiaridad con entornos tecnológicos los hace receptivos a métodos educativos innovadores y basados en recursos interactivos. Sin embargo, es importante reconocer que no todos cuentan con el mismo nivel de acceso a internet o dispositivos tecnológicos, lo que exige la creación de materiales flexibles que puedan ser utilizados tanto en línea como fuera de línea.

Teniendo en cuenta estas características, se ha decidido utilizar plataformas como Genially, Animaker y Kahoot para la creación de contenido visual, interactivo y de fácil acceso. Estas herramientas fueron seleccionadas por su capacidad para adaptarse a las preferencias y necesidades de los estudiantes, ofreciendo un enfoque educativo dinámico y atractivo. Genially permite diseñar presentaciones interactivas y visualmente atractivas, Animaker facilita la creación de videos animados que captan la atención de los jóvenes, y

Kahoot promueve la participación activa a través de juegos y cuestionarios interactivos. Estas plataformas no solo aprovechan la afinidad de los estudiantes con la tecnología, sino que también fomentan un aprendizaje significativo y participativo.

La intención del proyecto es fomentar un ambiente de confianza y participación activa en el aula, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus inquietudes y emociones. A través del uso de herramientas interactivas y un enfoque colaborativo, se busca que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen habilidades prácticas para gestionar el estrés académico. Además, se promueve el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que contribuyan a su bienestar integral.

Este proyecto combina la identificación de necesidades específicas de los estudiantes con el uso estratégico de herramientas tecnológicas innovadoras. Al integrar plataformas como Genially, Animaker y Kahoot, se busca crear un entorno educativo inclusivo, interactivo y adaptado a las preferencias de los estudiantes, facilitando así un aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades esenciales para su vida académica y personal.

Preguntas de Reflexión

¿Qué?

El contenido del material multimedia se centra en el manejo del estrés académico, un problema común entre los estudiantes debido a las presiones escolares. Con este proyecto, se desarrollarán tres recursos audiovisuales que incluyen:

- Infografía interactiva sobre técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Video animado que explica ejercicios de respiración y relajación.

- Juego interactivo en Kahoot de tipo "Quiz" y “verdadero / falso” sobre conceptos clave relacionados con el manejo del estrés académico.

¿Para quién?

El material está dirigido principalmente a los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Abedul Schooling, aunque también puede ser útil para otros estudiantes y docentes que busquen aprender estrategias para la gestión del estrés académico. Estos estudiantes tienen diferentes niveles de acceso a internet, pero están familiarizados con herramientas tecnológicas y disfrutan del contenido interactivo y audiovisual presente en plataformas populares como YouTube o en juegos en línea.

¿Para qué?

El objetivo del material es mejorar el bienestar emocional de los estudiantes proporcionándoles estrategias claras y prácticas para manejar el estrés académico. Al incorporar técnicas de respiración, organización del tiempo y relajación, se busca que los estudiantes aprendan a controlar la ansiedad, mejorar su rendimiento académico y enfrentar los desafíos escolares con mayor resiliencia.

¿Cómo?

Se utilizarán las siguientes herramientas:

- **Genially:** Para la creación de una infografía interactiva, que permitirá a los estudiantes explorar técnicas de manejo del estrés de manera visual y dinámica.
- **Animaker:** Para crear un video animado que muestre técnicas de respiración y relajación fáciles de replicar por los estudiantes en cualquier momento.

- **Kahoot:** Para desarrollar un juego interactivo de preguntas de tipo "Quiz" y "verdadero/falso", que permita a los estudiantes evaluar sus conocimientos sobre el manejo del estrés académico, al mismo tiempo que reflexionan sobre sus propias experiencias relacionadas con el estrés.

¿Cuándo?

El cronograma de producción y uso del material interactivo abarca **2 semanas** para agilizar la implementación:

- **Día 1 – 2: Planificación del contenido** y diseño de los guiones multimedia para la infografía, el video animado y el juego en Kahoot.
- **Día 3 – 5: Creación de los materiales interactivos:**
 - **Infografía interactiva** en Genially: Creación y diseño de contenido visual y dinámico sobre técnicas de manejo del estrés.
 - **Video animado** en Animaker: Producción de un video sobre técnicas de respiración y relajación.
 - **Juego interactivo** en Kahoot: Desarrollo de preguntas "Quiz" y "verdadero/falso" sobre el estrés académico.
- **Día 6: Validación y ajustes:** Revisión de los materiales por parte de un grupo pequeño de docentes o estudiantes para asegurar la calidad y usabilidad del contenido.
- **Día 7: Implementación en el aula:**

- **Infografía interactiva (15 minutos):** Los estudiantes exploran la infografía en clase o en casa, accediendo a información sobre las técnicas de manejo del estrés mediante elementos visuales e interactivos.
- **Video animado (1.46 minutos):** Reproducción del video en clase para que los estudiantes aprendan y practiquen los ejercicios de respiración y relajación de manera guiada.
- **Juego interactivo en Kahoot (20 minutos):** Los estudiantes participan en un juego de preguntas "Quiz" y "verdadero/falso" para reforzar lo aprendido sobre el manejo del estrés. La actividad puede ser realizada en grupo o individualmente, según la disponibilidad de dispositivos.

Manifiesto:

Las herramientas utilizadas en la elaboración de los materiales audiovisuales han sido seleccionadas con base en su facilidad de uso, accesibilidad y efectividad para fomentar la interacción y el aprendizaje de los estudiantes. A continuación, se detalla la justificación de cada herramienta y su contribución al proyecto:

Genially

Justificación:

Genially fue elegida por su flexibilidad para crear contenido interactivo y visualmente atractivo. En este proyecto, se utilizó para diseñar una infografía horizontal que integra diversos recursos interactivos, permitiendo a los estudiantes explorar de manera dinámica y visual las causas, síntomas y estrategias de manejo del estrés académico.

Características destacadas:

- **Diseño horizontal:** La infografía se desarrolló en formato horizontal, lo que facilita la navegación y la visualización en dispositivos móviles y computadoras.
- **Interactividad:** Incluye elementos como botones, enlaces, efectos de hover y animaciones, que permiten a los estudiantes interactuar con el contenido de manera activa.
- **Integración de recursos:** La infografía incorpora una nube de palabras, un formulario de autoevaluación y una canción original, lo que enriquece la experiencia de aprendizaje.
- **Accesibilidad:** Genially es accesible tanto en línea como fuera de línea, lo que garantiza su utilización incluso en contextos de baja conectividad.

Aplicación en el proyecto:

- **Nube de palabras:** Los estudiantes pueden escribir palabras asociadas al estrés, lo que fomenta la reflexión inicial.
- **Formulario de autoevaluación:** Redirige a un cuestionario en Google Forms para identificar fuentes de estrés y síntomas asociados.
- **Canción sobre el estrés:** Incluye un enlace a una canción creada con Suno, que refuerza los conceptos clave de manera emocional y memorable.
- **Efectos de hover:** Al pasar el cursor sobre las imágenes, se despliega información detallada sobre los síntomas del estrés (físicos, psicológicos y conductuales).

Animaker

Justificación:

Animaker fue seleccionada para la creación de un video animado que enseña técnicas de respiración y relajación de forma clara y atractiva. La animación simplifica la comprensión de conceptos complejos y la representación visual facilita que los estudiantes repitan los ejercicios en su vida diaria.

Características destacadas:

- **Visualización dinámica:** Permite crear animaciones que captan la atención de los estudiantes y mejoran la retención de información.
- **Facilidad de uso:** Ofrece plantillas y herramientas intuitivas que permiten crear contenido educativo de alta calidad sin necesidad de conocimientos técnicos avanzados.
- **Personalización:** Permite adaptar el contenido a las necesidades específicas del grupo objetivo, incluyendo personajes, escenarios y narrativas relevantes.

Aplicación en el proyecto:

- **Técnicas de respiración:** El video enseña ejercicios de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva, que los estudiantes pueden practicar en casa o en el aula.
- **Duración:** El video tiene una duración de 1.46 minutos, lo que lo hace breve pero efectivo para mantener la atención de los estudiantes.

Kahoot

Justificación:

Kahoot fue elegida para el desarrollo de un juego interactivo de preguntas tipo "Quiz" y "verdadero/falso". Esta plataforma es popular entre los estudiantes y permite crear una experiencia de aprendizaje divertida y competitiva.

Características destacadas:

- **Gamificación:** Fomenta la participación activa de los estudiantes a través de un formato de juego que incluye puntuaciones y un podio final.
- **Interactividad en tiempo real:** Los estudiantes pueden responder preguntas en tiempo real y ver sus resultados inmediatamente, lo que refuerza el aprendizaje.
- **Accesibilidad:** Kahoot puede utilizarse tanto en línea como en modo desconectado, lo que garantiza su accesibilidad en diferentes contextos.
- **Aplicación en el proyecto:**
- **Preguntas tipo Quiz:** El juego incluye 15 preguntas (11 de opción múltiple y 4 de verdadero/falso) que abordan conceptos clave sobre el manejo del estrés académico.
- **Tiempo por pregunta:** Cada pregunta tiene un tiempo límite de 20 segundos, lo que añade un elemento de desafío y dinamismo.
- **Resultados y podio:** Al finalizar el juego, se muestra un podio con los tres mejores puntuados, lo que incentiva la participación y el aprendizaje competitivo.

Otras Consideraciones

Integración de herramientas:

Las tres herramientas (Genially, Animaker y Kahoot) se complementan entre sí, ofreciendo una experiencia de aprendizaje integral. Mientras Genially proporciona información detallada y reflexiva a través de la infografía horizontal, Animaker facilita la práctica de técnicas de relajación, y Kahoot refuerza los conocimientos a través de la gamificación.

Accesibilidad y flexibilidad:

Todas las herramientas seleccionadas son accesibles tanto en línea como fuera de línea, lo que garantiza que los estudiantes puedan utilizarlas independientemente de su nivel de conectividad.

Enfoque en el aprendizaje activo:

Las herramientas fomentan la participación activa de los estudiantes, lo que mejora la retención de información y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.

Este manifiesto detalla cómo las herramientas seleccionadas cumplen el objetivo principal del proyecto: proporcionar recursos educativos interactivos, accesibles y efectivos para el manejo del estrés académico en estudiantes.

La infografía interactiva en Genially actúa como el eje central del proyecto, integrando de forma coherente y visualmente atractiva los diferentes recursos, permitiendo a los estudiantes explorar las técnicas de manejo del estrés de manera dinámica y visual. Su

diseño horizontal facilita una navegación intuitiva y mejora la experiencia de aprendizaje, haciendo que el contenido sea accesible y fácil de comprender.

Por su parte, Animaker aporta un componente audiovisual fundamental con un video animado que enseña técnicas de respiración y relajación de manera clara y directa. El uso de animación simplifica la comprensión de los conceptos y permite que los estudiantes repliquen fácilmente los ejercicios en cualquier momento.

Kahoot complementa el enfoque educativo mediante la gamificación, transformando el aprendizaje en una experiencia divertida y participativa. El juego interactivo de preguntas tipo "Quiz" y "verdadero/falso" permite a los estudiantes reforzar lo aprendido sobre el manejo del estrés académico, motivándolos a reflexionar sobre sus propias experiencias mientras compiten en un entorno dinámico y atractivo.

Este enfoque interactivo no solo facilita el aprendizaje significativo, sino que también se adapta a las preferencias tecnológicas de los estudiantes, quienes ya están familiarizados con plataformas como juegos en línea y contenido audiovisual. Al combinar contenido visual, animación y gamificación, el proyecto no solo informa, sino que también involucra activamente a los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje, mejorando su capacidad para gestionar el estrés académico de manera efectiva.

Guiones Multimedia

Infografía Interactiva: Estrés Académico

- **Título:** El estrés académico
- **Descripción:** Esta infografía interactiva ofrece una visión detallada sobre el **estrés académico**, abordando sus **causas, síntomas y estrategias de manejo**.

Incluye elementos interactivos como una **nube de palabras**, un **formulario de autoevaluación** y una **canción original**. Está diseñada para ayudar a los estudiantes a **identificar sus fuentes de estrés, reconocer los síntomas asociados y aprender técnicas efectivas** para gestionarlo.

- **Base Didáctica:** La infografía tiene como objetivo enseñar a los estudiantes a **reconocer las causas del estrés académico y a aplicar estrategias prácticas** para su manejo. Basada en el modelo de estrés académico de **Barraza (2006)**, se enfoca en los tres momentos clave del estrés: **identificación de estresores, desequilibrio sistémico** (síntomas físicos, psicológicos y conductuales), y **afrontamiento**. Se utiliza la gamificación y herramientas interactivas para fomentar un aprendizaje activo.
- **Tipo de Recurso:** Infografía interactiva en **Genially**.

Parametrización:

Nube de Palabras:

- **Herramienta:** [NubeDePalabras.es](https://nubedepalabras.es).
- **Instrucciones:** Los estudiantes deben escribir **10 palabras** que asocien con el término "estrés". La nube de palabras se genera automáticamente, y las palabras más repetidas se muestran en mayor tamaño.
- **Ubicación:** Sección inicial de la infografía.
- **Objetivo:** Identificar las percepciones comunes sobre el estrés y fomentar una **reflexión inicial**.

Formulario de Autoevaluación:

- **Herramienta:** [Google Forms](#).
- **Ubicación:** Sección central de la infografía.
- **Instrucciones:** Los estudiantes deben completar el cuestionario para **identificar sus fuentes de estrés y síntomas asociados**.
- **Elemento interactivo:** Botón que redirige al formulario de autoevaluación.
- **Objetivo:** Fomentar el **autoconocimiento** y la **planificación personalizada** de estrategias de manejo del estrés.

Canción sobre el Estrés:

- **Herramientas:**
 - **Suno:** Para la creación de la canción, tanto la letra como la versión instrumental.
 - **Dreamina:** Para generar las imágenes complementarias.
- **Ubicación:** Sección final de la infografía.
- **Instrucciones:** Los estudiantes pueden reproducir la canción original creada para facilitar la memorización de los conceptos clave.
- **Objetivo:** Utilizar la **música** como recurso didáctico para **transmitir emociones** y hacer más accesible el aprendizaje de los conceptos clave sobre el estrés.
- **Elemento interactivo:** Enlace que redirige a la **canción**.

Efectos de Hover:

- En la **sección de síntomas del estrés**, se han añadido **imágenes con efectos de hover**: al pasar el cursor sobre las imágenes, se desplegará información más detallada sobre cada tipo de síntoma (físicos, psicológicos y conductuales).
- **Objetivo**: Facilitar una exploración interactiva del contenido.

Recursos Complementarios:

- **Guía de la Universidad de Valencia**: Guía para el manejo del estrés. [Ver PDF](#).
- **Video educativo sobre el control del estrés**: [Ver video en YouTube](#).
- **Artículo de Barraza (2019)**: Estrés Académico en Alumnos de Tres Niveles Educativos. [Descargar artículo](#).

Interactividad:

- La infografía está diseñada para facilitar el aprendizaje mediante la **interacción constante** con el usuario. Los elementos como la nube de palabras, los botones de acceso al formulario y la música refuerzan el contenido educativo de manera amena.
- Cada **sección** sigue un esquema estructurado con botones y enlaces interactivos que permiten explorar más allá del contenido visual básico.

Archivador:

Presentación infografía:

<https://view.genially.com/67d5e10c57778d4cb460e3d4/interactive-content-el-estres-academico>

<https://view.genially.com/67d5e10c57778d4cb460e3d4>

Formulario en Google forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5punWNmJj8TUCjs6hgmQKsZFo8HZGCuNajIbwALGfI-Ja5Q/viewform?usp=dialog>

Nube de palabras:

https://www.nubedepalabras.es/?BcEBCoAgDADAF_VMMajf6Bw2mDWc9v7u7jnVLgDurco3HL4dlBGeVaiSZslZHNkEHxIPu5pi_cRQVcRxh8%22%20target=%22_blank%22%3E%3Cimg%20src=%22https://imgdlvr.com/pic/nubedepalabras.es/20250315-3963/public%22%20border=%220%22%20alt=%22Realizado%20con%20NubeDePalabras.es%22%3E%3C/a%3E

Manejo del estrés:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10793/1/2015_manejo_estres_academico.pdf

Video de control del estrés:

<https://youtu.be/yoINJ-lrxRk?si=imjEoAY2CDFPBuIW>

Guía sobre el manejo del estrés:

<https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Título: Respira y Relájate

- **Duración:** 5 segundos.
- **Descripción:** Se muestra el título del video en una tipografía suave y clara, sobre un fondo en tonos azul celeste, evocando frescura y tranquilidad. El título

aparece con un suave efecto de desvanecimiento, mientras una melodía instrumental relajante comienza a sonar suavemente de fondo.

Introducción: Estrés Académico

- **Duración:** 10 segundos.
- **Descripción:** Aparece una caricatura de una mujer (una estudiante) con una expresión de preocupación, sentada en un aula escolar con libros y exámenes esparcidos por la mesa. El fondo es un aula escolar en tonos de azul claro que buscan transmitir calma, aunque el personaje esté visiblemente preocupado.
- **Texto en pantalla:** "¿Te sientes estresado por los exámenes o el estudio?" acompañado de una breve explicación de cómo el estrés académico afecta a los estudiantes.
- **Objetivo:** Conectar emocionalmente con los estudiantes que pueden sentirse identificados con la situación.

Técnica de Respiración Profunda (Diafragmática)

- **Duración:** 30 segundos.
- **Descripción:** Una caricatura explica de manera sencilla cómo realizar la respiración diafragmática. Aparece una animación de los pulmones y el diafragma en movimiento, mostrándose claramente cómo se expande el abdomen al inhalar y cómo se contrae al exhalar.
- **Instrucciones de voz en off:** "Inhala profundamente por la nariz, siente cómo se llena tu abdomen, retén el aire unos segundos y luego exhala lentamente por la boca."

- **Elemento interactivo:** Un reloj gráfico aparece en la parte inferior, guiando el tiempo de inhalación (5 segundos) y exhalación (5 segundos) para ayudar al espectador a practicar en tiempo real.
- **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes cómo utilizar la respiración profunda para calmarse.
- **Color predominante:** Azul celeste.

Técnica de Relajación Muscular Progresiva

- **Duración:** 35 segundos.
- **Descripción:** La caricatura continúa explicando cómo realizar la técnica de relajación muscular progresiva. El cuerpo humano es presentado en un esquema con diferentes zonas resaltadas: pies, piernas, abdomen, brazos, cuello y rostro. Se muestra cómo tensar y relajar cada zona muscular.
- **Instrucciones de voz en off:** "Empieza por los pies, tensando cada músculo durante unos segundos y luego relajándolo lentamente. Repite el proceso en cada parte del cuerpo."
- **Animación interactiva:** A medida que el personaje tensa y relaja sus músculos, el esquema del cuerpo cambia de color, con una transición de tonos más oscuros a claros para representar la tensión y la relajación.
- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a liberar la tensión física acumulada.
- **Beneficios mostrados:** Se mencionan los beneficios de la técnica, como la mejora del sueño y la reducción del malestar físico relacionado con el estrés.
- **Color predominante:** Azul suave.

Técnica de Mindfulness o Atención Plena

- **Duración:** 25 segundos.
- **Descripción:** La caricatura enseña cómo practicar la atención plena. Se muestra al personaje sentado en una postura cómoda, con los ojos cerrados, meditando en un entorno natural, rodeado de árboles y montañas, lo que genera una sensación de paz y conexión con la naturaleza.
- **Instrucciones de voz en off:** "Siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. No intentes controlar tus pensamientos, solo obsérvalos."
- **Efectos visuales:** Ondas suaves de color azul aparecen alrededor del personaje, moviéndose al ritmo de la respiración, acompañando visualmente el proceso de mindfulness.
- **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes a enfocarse en el presente y reducir la ansiedad.
- **Color predominante:** Azul suave, evocando la calma del cielo y la naturaleza.

5. Cierre y Reflexión Final

- **Duración:** 8 segundos.
- **Descripción:** La caricatura concluye el video con una expresión de serenidad y tranquilidad, sentada relajada en un aula o biblioteca escolar. Un mensaje final aparece en pantalla: "Practica estas técnicas todos los días y verás cómo tu estrés disminuye."
- **Objetivo:** Motivar a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria.

- **Color predominante:** Azul oscuro, para crear un cierre reconfortante y calmado.

Música de Fondo

- **Duración Total:** A lo largo de todo el video.
- **Descripción:** La música es instrumental y relajante, ajustándose a cada sección del video. En la parte de la respiración diafragmática, la música es ligeramente rítmica para sincronizar con los tiempos de inhalación y exhalación. En las secciones de relajación muscular y mindfulness, la música se vuelve más ambiental y fluida.
- **Ajustes automáticos de volumen:** La música disminuye en intensidad cuando la narración es más importante y se realzan efectos relajantes como sonidos de la naturaleza (viento suave, agua corriendo) durante el mindfulness.

Colores Relajantes

- **Descripción:** Los colores predominantes del video son tonos de azul y blanco. Se utilizan tonos más claros (azul celeste) para las partes más dinámicas, como la respiración, y tonos más oscuros (azul suave y azul oscuro) para las técnicas de relajación y el cierre, con el objetivo de inducir calma y serenidad.
- **Objetivo:** Crear un ambiente relajante tanto visual como auditivamente.

Escena Final: Agradecimiento de los Creadores

- **Duración:** 10 segundos.
- **Descripción:** Después del mensaje final de reflexión, la pantalla se oscurece ligeramente en un tono de azul oscuro, generando una sensación de cierre y

tranquilidad. Aparecen cinco avatares (Sonia, Edith, Anita, Gloria y Carlos) alineados en el centro de la pantalla, representando a los creadores del video. Todos los avatares tienen expresiones amigables y relajadas, sonriendo ligeramente mientras agradecen al espectador.

Cada avatar tiene un aspecto sencillo y moderno, sin ninguna vestimenta o elemento cultural que los identifique específicamente. El fondo sigue siendo minimalista, en tonos suaves de azul, con una animación sutil de ondas que se mueven lentamente, evocando paz y serenidad.

Diálogo de los avatares: Cada avatar dice "gracias" en un idioma diferente:

- **Sonia:** "Merci" (francés).
- **Edith:** "Obrigada" (portugués).
- **Anita:** "Yupaychany" (quichua).
- **Gloria:** "Gracias" (español).
- **Carlos:** "Thank you so much" (inglés).

Todos los avatares simplemente pronuncian su agradecimiento uno tras otro, manteniendo una postura relajada y con expresiones amigables. La transición entre ellos es suave y fluida.

- **Cierre final:** Después de que los cinco avatares han expresado su agradecimiento, permanecen en pantalla unos segundos más, luego se desvanecen lentamente.
- **Color predominante:** Azul oscuro, creando un ambiente reconfortante para el cierre del video.

Archivador:

Video:

<https://app.animaker.com/animo/Fzz8XglMDn6oK9F4/>

Imágenes:

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EnHQJ5Cpmsg9DnYtlWu4jxugBrpBnZJwdLKfkEYby5vb6XQ?e=pqldw3

Juego Interactivo: Preguntas de "Quiz" y “verdadero / falso” sobre el Estrés

Académico

Título: Manejo del Estrés Académico

- **Tipo de Recurso:** Juego interactivo en Kahoot. Se han creado 15 diapositivas, cada una con una pregunta. Se ha definido la respuesta correcta y el tiempo para cada interacción. El juego está publicado en modo desconectado, lo que permite a cada participante tomar el test en el momento que decida.

Descripción: Este juego interactivo incluye 15 preguntas en dos formatos:

- **4 preguntas de verdadero/falso.**
- **12 preguntas de opción múltiple (modo encuesta).**

El juego está diseñado para evaluar los conocimientos y creencias de los estudiantes sobre el manejo del estrés académico. Los temas abordados incluyen conceptos clave, causas del estrés y técnicas para gestionarlo.

Parametrización:

Inicio del Juego:

- El juego comienza en modo clásico. Cada jugador debe ingresar un código de acceso para unirse.
- **Número máximo de participantes:** 25 jugadores, de acuerdo con la licencia de Kahoot.

Sala de Espera:

- Se ha configurado una melodía personalizada que se reproduce mientras los jugadores se conectan. Esto crea un ambiente relajado mientras esperan el inicio del juego.

Preguntas en Modo Quiz (11 preguntas de opción múltiple):

- **Formato:** Cada pregunta tiene cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una es correcta.
- **Tiempo por pregunta:** Se asignan 20 segundos para responder cada pregunta.
- **Visualización de resultados:** Al finalizar el tiempo, se despliega automáticamente una tabla con los resultados, mostrando el top 5 de los jugadores con las mejores puntuaciones. Este formato se repite para las 11 preguntas.

- **Puntuación:** La puntuación se basa en la velocidad de la respuesta y su exactitud.

Preguntas de Verdadero/Falso (4 preguntas):

- **Formato:** Se presenta una afirmación relacionada con el estrés académico, y los jugadores deben seleccionar entre verdadero o falso.
- **Tiempo para responder:** Se asignan 20 segundos para cada pregunta.
- **Visualización de resultados:** Al finalizar el tiempo, se despliega el top 5 de los mejores puntuados.

Estructura del Juego:

- Las 11 preguntas de encuesta se presentan primero, seguidas de las 4 preguntas de verdadero/falso.
- Al terminar el juego, se despliega un podio final donde se anuncian los 3 mejores jugadores en función de sus resultados totales.

Interacción y Gamificación:

- El juego está diseñado para fomentar la participación activa a través de la gamificación. El uso de un podio final y la competencia entre los jugadores incentiva un aprendizaje dinámico.
- Cada pregunta es seguida por un resumen de los resultados, permitiendo a los jugadores comparar su desempeño con los demás.

Finalización:

Al concluir el juego, se muestra una pantalla con los tres mejores resultados, reconociendo el esfuerzo de los jugadores más rápidos y precisos.

Base Didáctica:

La gamificación se utiliza como estrategia clave para que los estudiantes puedan reflexionar sobre su propio manejo del estrés, al mismo tiempo que aprenden nuevas formas de gestionarlo. Esta interacción dinámica permite al estudiante aprender de manera activa y aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno divertido y competitivo.

Archivador**Juego Kahoot:**

https://kahoot.it/challenge/0972879?challenge-id=2689b63e-d263-4135-b8d0-2a50307b95ef_1742166112560

Imágenes:

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EqV8etnwA9hKrioE9FZ1No0BRd2J6zuS4nRG591yOIMBWg?e=IrwZBx

Enlaces al material

Infografía:

<https://view.genially.com/67d5e10c57778d4cb460e3d4/interactive-content-el-estres-academico>

Video:

<https://app.animaker.com/animo/Fzz8XglMDn6oK9F4/>

Juego:

https://kahoot.it/challenge/03364406?challenge-id=2689b63e-d263-4135-b8d0-2a50307b95ef_1742043678535

Conclusiones

La elaboración de los tres materiales interactivos ha permitido comprender el potencial de la tecnología educativa en la gestión del estrés académico. La selección y aplicación de Genially, Animaker y Kahoot facilitó la creación de recursos dinámicos, accesibles y con un enfoque pedagógico claro.

Se observó que la utilización de formatos audiovisuales, como el video animado en Animaker, ofrece una vía efectiva para presentar y explicar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva. La infografía interactiva en Genially, con su diseño horizontal y elementos interactivos, demostró ser una herramienta valiosa para organizar y presentar información compleja de manera visual y atractiva. La

gamificación, a través de Kahoot, proporcionó un método para reforzar conceptos clave de manera lúdica y participativa.

La facilidad de uso de las herramientas seleccionadas permitió la creación de materiales de alta calidad sin requerir conocimientos técnicos avanzados. No obstante, el proceso evidenció la necesidad de una planificación meticulosa y una revisión constante para garantizar la coherencia y efectividad de los contenidos.

La combinación de Genially, Animaker y Kahoot permitió crear un flujo de aprendizaje coherente y diversificado durante la elaboración de los materiales. La infografía de Genially sirvió como núcleo informativo, el video de Animaker aportó la dimensión práctica de las técnicas de relajación, y el juego de Kahoot consolidó el aprendizaje de manera interactiva. Esta integración se logró mediante la planificación y diseño de cada herramienta para que se complementaran entre sí.

Se priorizó la accesibilidad y la flexibilidad en el diseño de los materiales, considerando la diversidad de contextos y habilidades de los potenciales usuarios. Esto se reflejó en la selección de herramientas que funcionan tanto en línea como fuera de línea, y en el diseño de interfaces intuitivas y adaptables.

La creación de una infografía coherente y visualmente atractiva en Genially requirió superar desafíos en la organización del contenido y la integración de elementos interactivos. Para solucionarlo, se dedicó tiempo a la elaboración de un esquema detallado del contenido y a la experimentación con las plantillas y herramientas de diseño de Genially. La producción del video animado en Animaker implicó superar obstáculos en la sincronización de audio y animación, y en la creación de personajes y escenarios

adecuados. Se utilizaron las plantillas y recursos predefinidos de Animaker para agilizar el proceso, y se realizaron múltiples revisiones para ajustar la sincronización y la calidad visual.

El diseño de preguntas desafiantes y relevantes en Kahoot exigió una cuidadosa selección de conceptos clave y la creación de un equilibrio entre preguntas de opción múltiple y verdadero/falso. Se elaboró un banco de preguntas basado en los contenidos principales y se realizaron pruebas internas para ajustar la dificultad y la relevancia.

Esta experiencia ha sido sumamente enriquecedora para todo el equipo. Desde la planificación de la estrategia y la creación del guion, hasta el uso de herramientas tecnológicas innovadoras y útiles, cada etapa nos ha permitido crecer profesionalmente. La integración de todos estos elementos, junto con el intercambio de experiencias y conocimientos, ha sido clave para sincronizar nuestro trabajo de manera eficiente. Gracias a las facilidades que ofrecen las TIC, hemos logrado no solo optimizar nuestros procesos, sino también expandir y profundizar nuestros conocimientos de manera significativa.

Anexos:

Infografía:

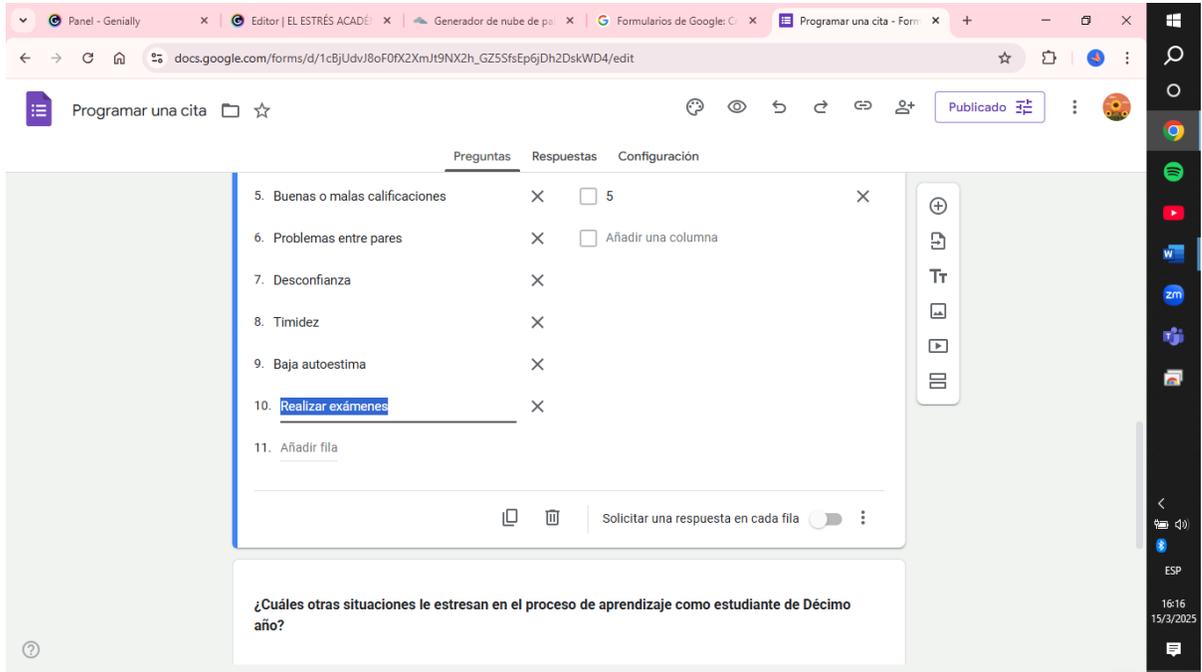


Foto 3 - Evidencia fotográfica 1

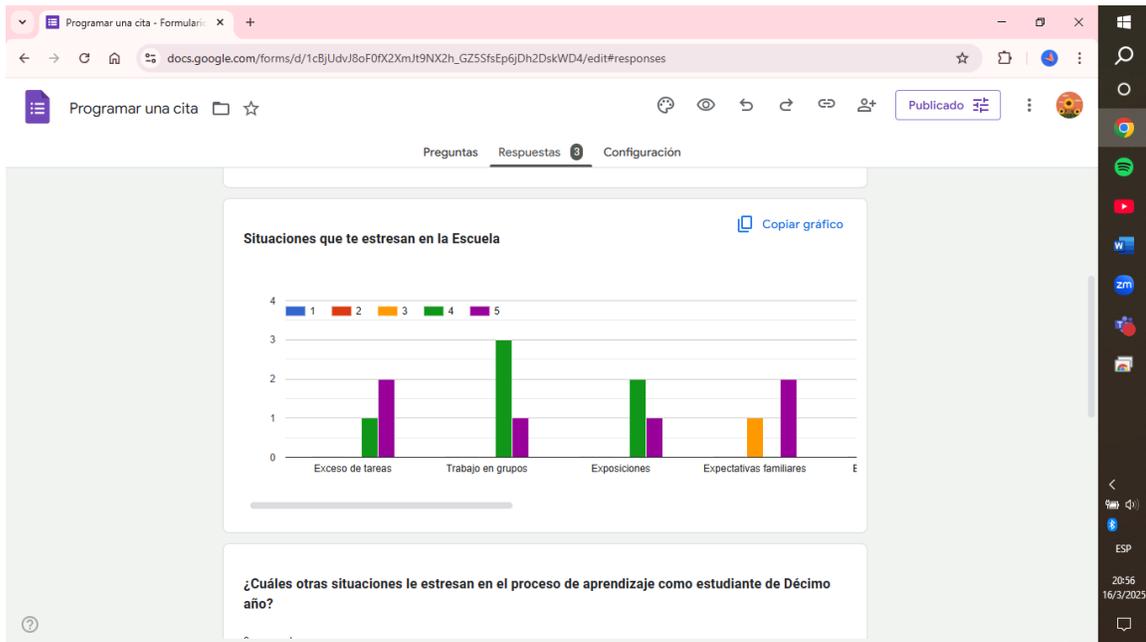


Foto 4 - Evidencia fotográfica 2

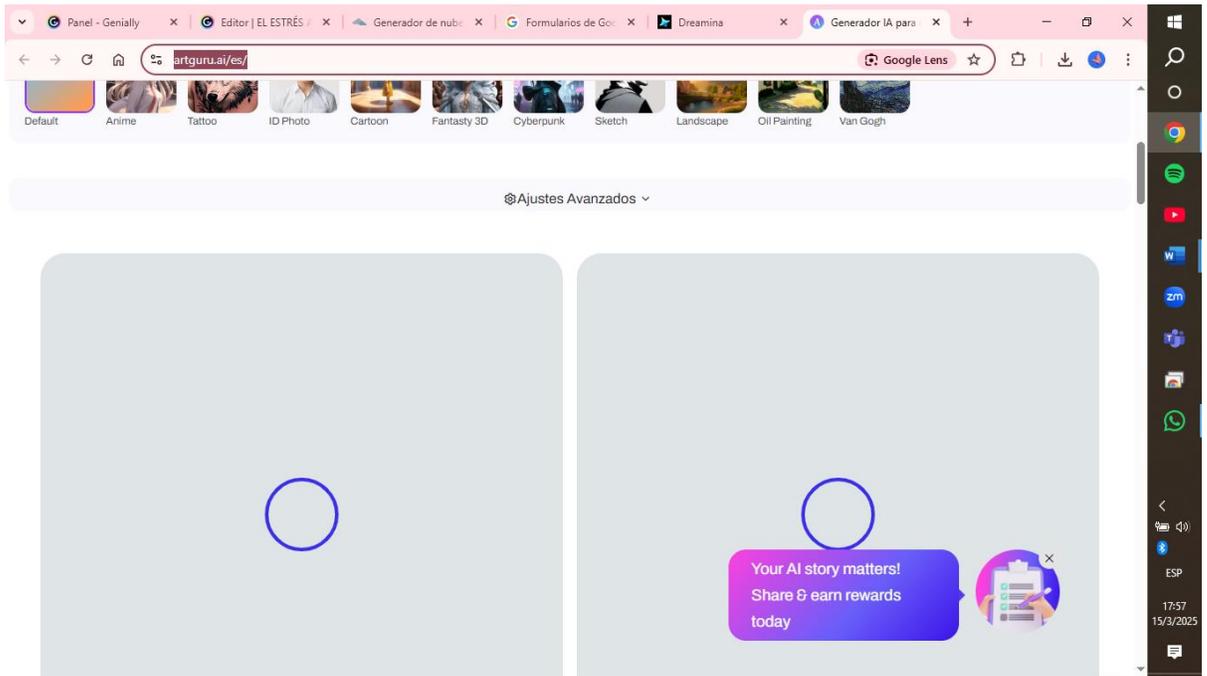


Foto 5 - Evidencia fotográfica 3

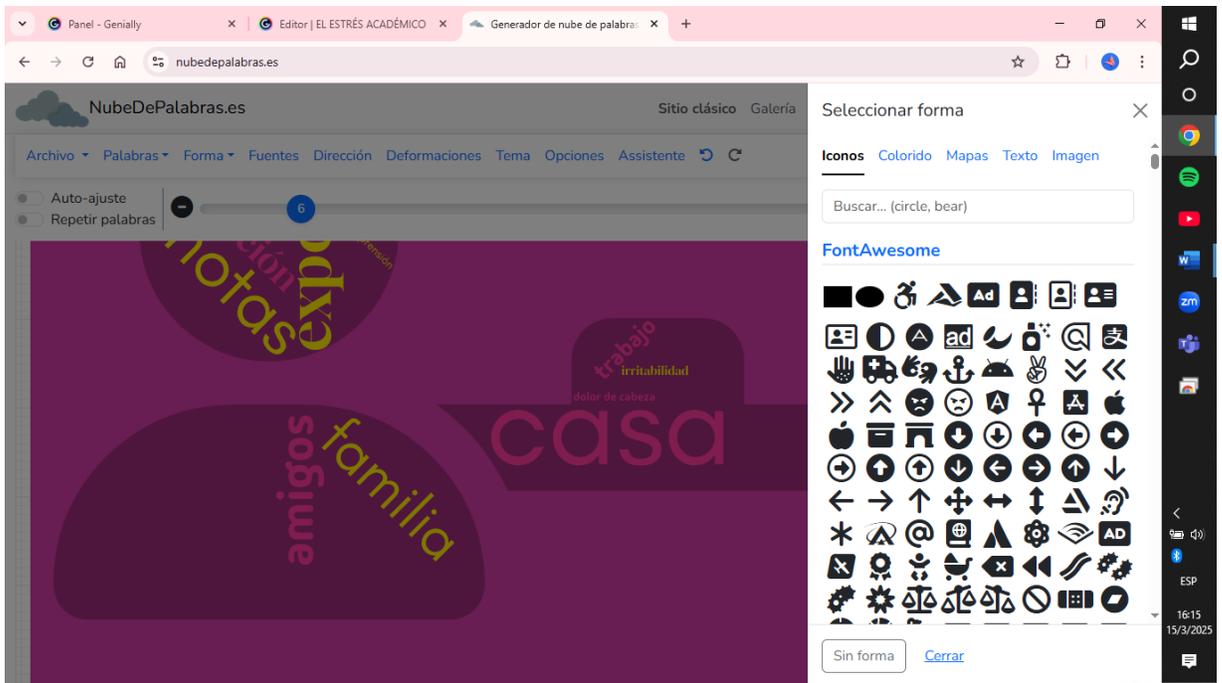


Foto 6 - Evidencia fotográfica 4

Video:

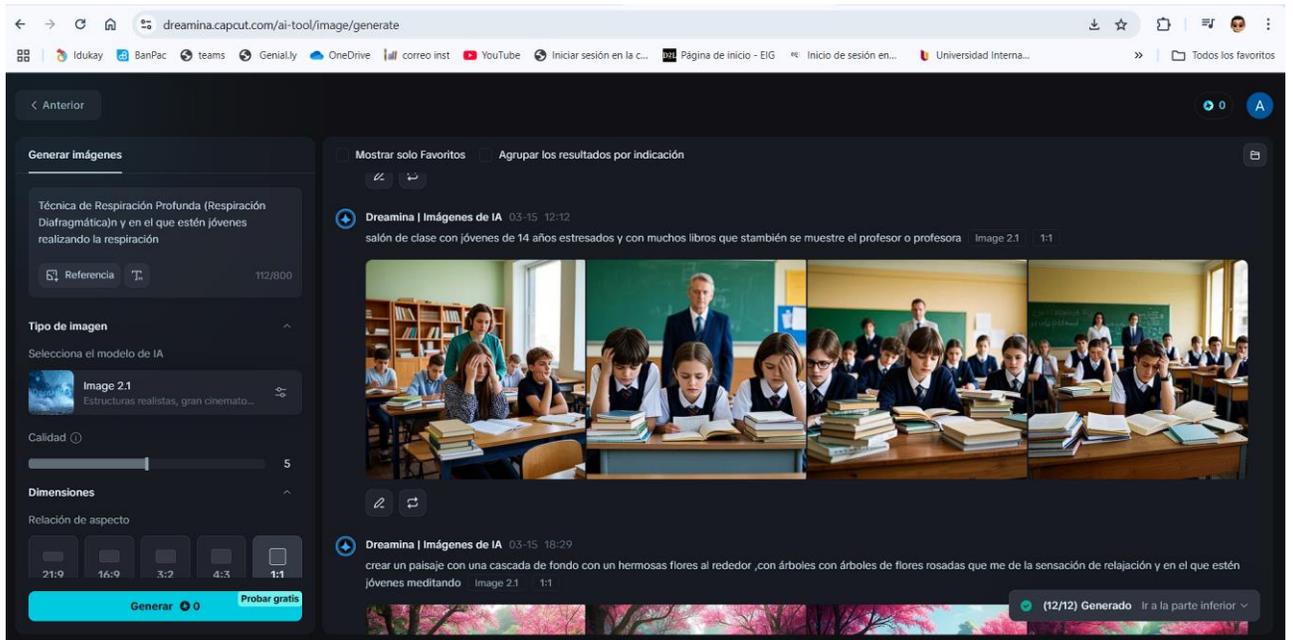


Foto 9 - Evidencia fotográfica 7

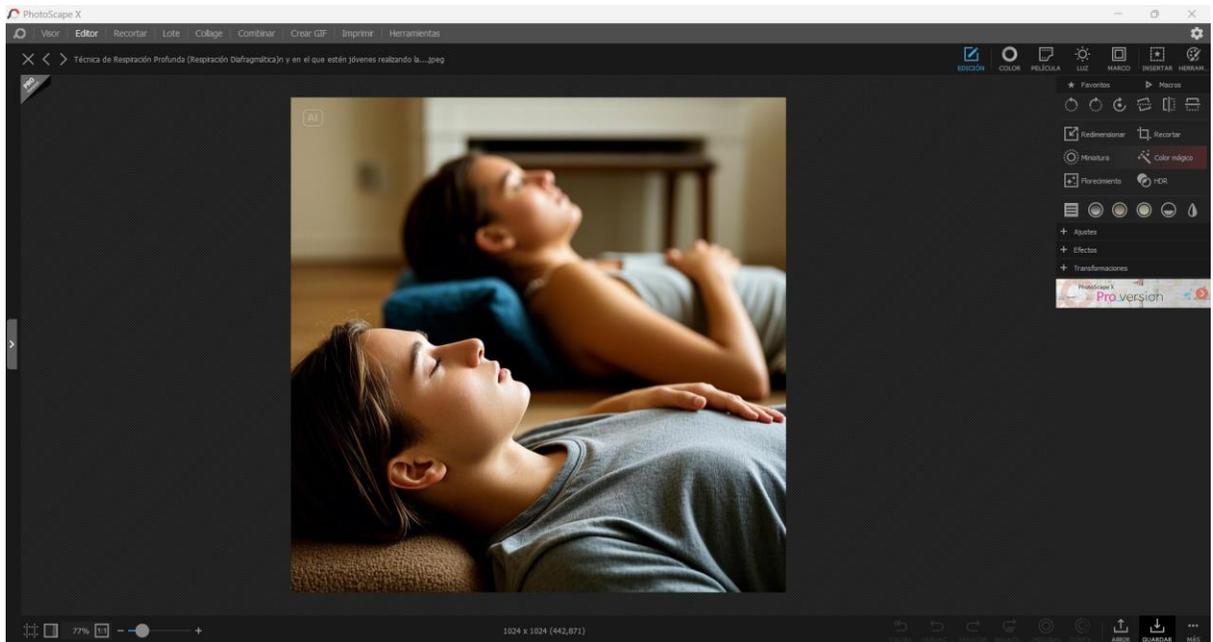


Foto 10 - Evidencia fotográfica 8

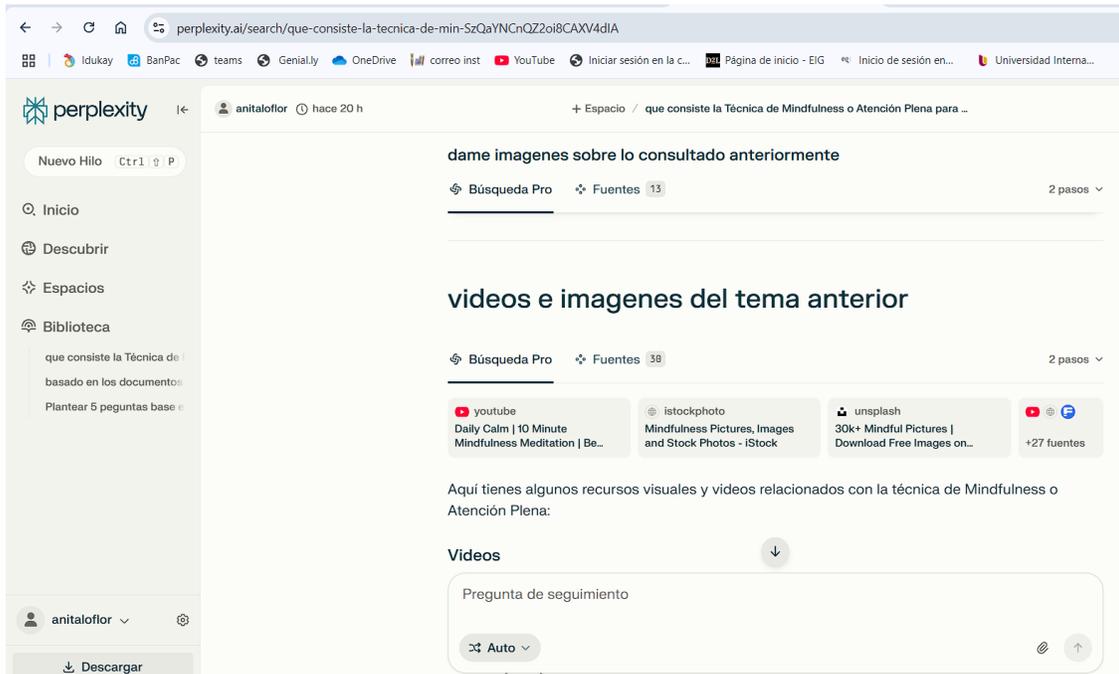


Foto 11 - Evidencia fotográfica 9

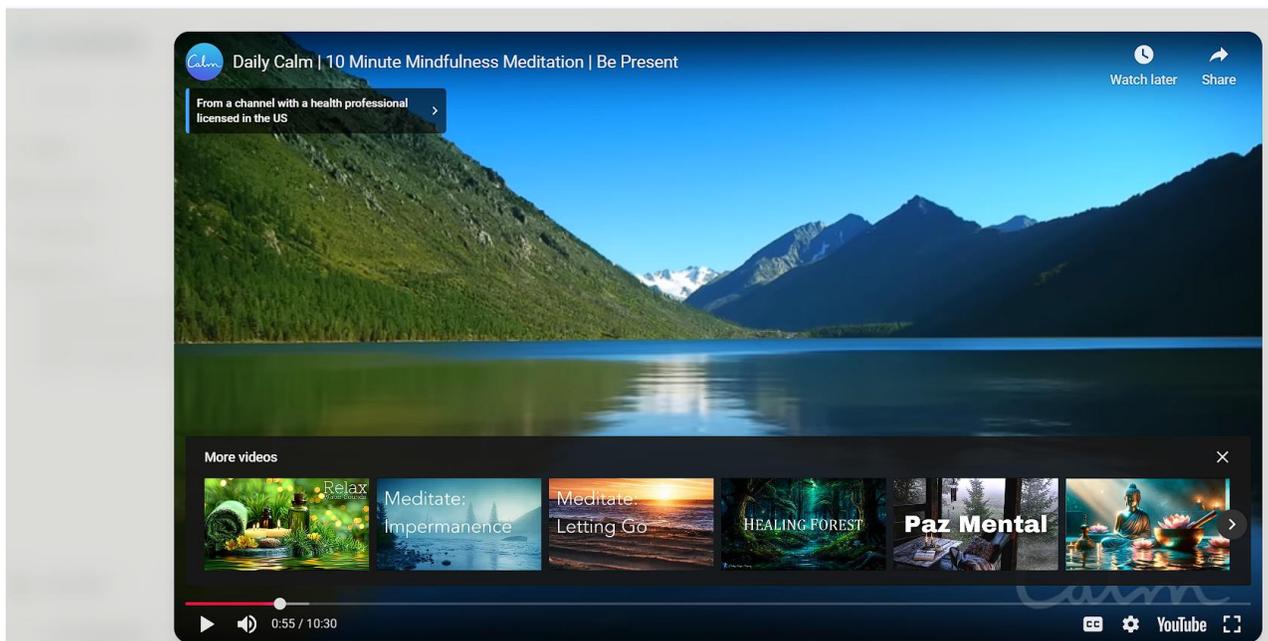


Foto 12 - Evidencia fotográfica 10

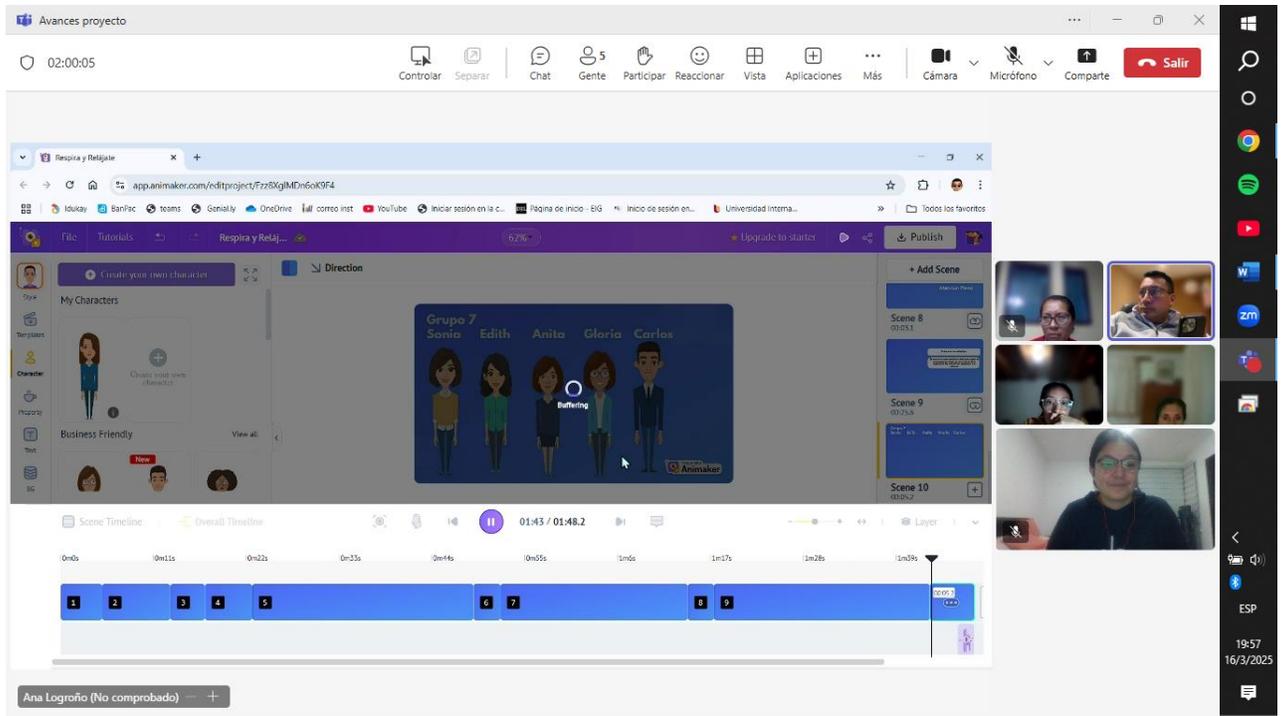


Foto 13 - Evidencia fotográfica 11

Juego:

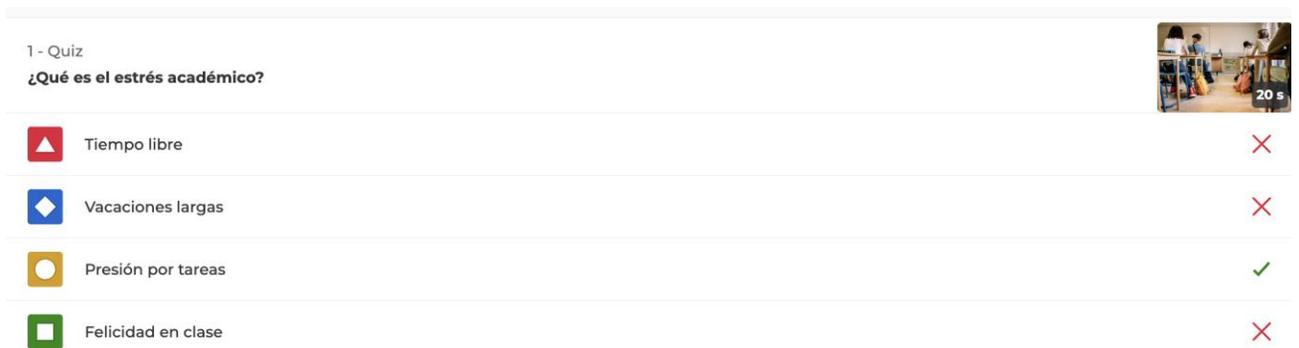


Foto 14 - Evidencia fotográfica 12

10 - Verdadero o falso		20 s
El ejercicio no ayuda a reducir el estrés.		
<input type="checkbox"/> Verdadero		✗
<input checked="" type="checkbox"/> Falso		✓
11 - Quiz		20 s
¿Cuál es un efecto positivo del estrés?		
<input type="checkbox"/> Provocar ansiedad		✗
<input checked="" type="checkbox"/> Mejorar el enfoque		✓
<input type="checkbox"/> Aumentar la fatiga		✗
<input type="checkbox"/> Disminuir la motivación		✗
12 - Quiz		20 s
¿Qué actividad puede aumentar el estrés?		
<input type="checkbox"/> Meditación		✗
<input type="checkbox"/> Planificación		✗
<input checked="" type="checkbox"/> Procrastinación		✓
<input type="checkbox"/> Ejercicio		✗

Foto 15 - Evidencia fotográfica 13

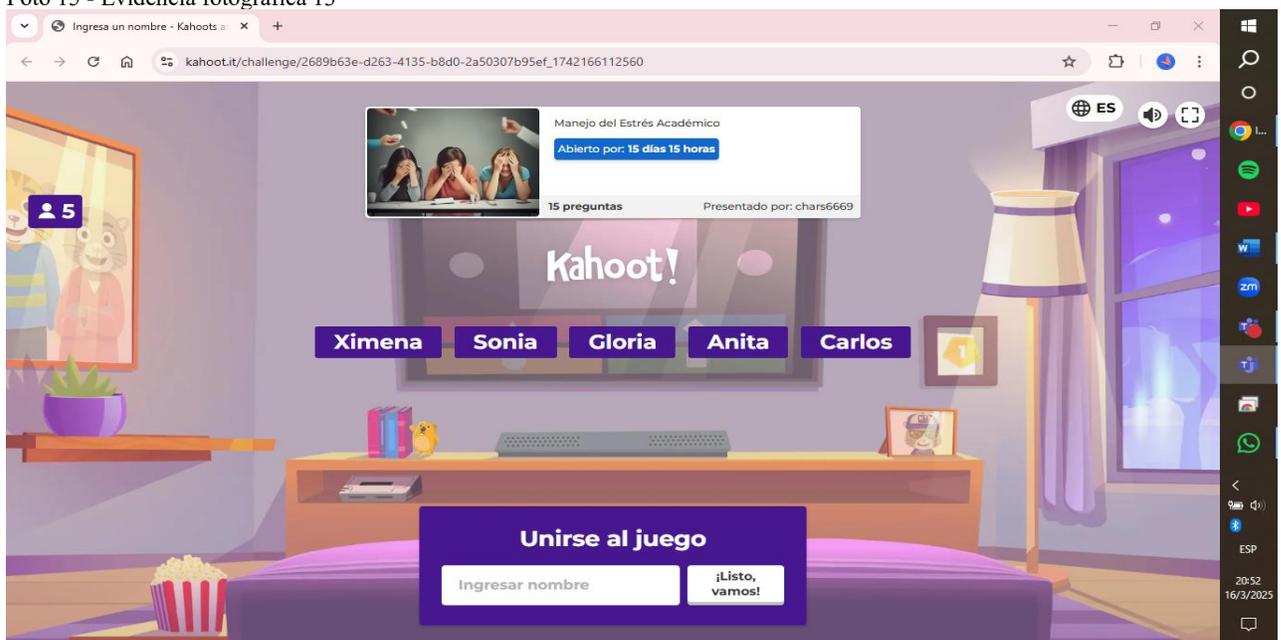


Foto 16 - Evidencia fotográfica 14

Archivador general.

Presentación infografía:

<https://view.genially.com/67d5e10c57778d4cb460e3d4/interactive-content-el-estres-academico>

Formulario en Google forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5punWNmJj8TUCjs6hgmQKsZFo8HZGCuNajIbwALGfI-Ja5Q/viewform?usp=dialog>

Nube de palabras:

https://www.nubedepalabras.es/?BcEBCoAgDADAF_VMMajf6Bw2mDWc9v7u7jnVLgDurco3HL4dlBGeVaiSZslZHNkEHxIPu5pi_cRQVcRxx8%22%20target=%22_blank%22%3E%3Cimg%20src=%22https://imgdlvr.com/pic/nubedepalabras.es/20250315-3963/public%22%20border=%220%22%20alt=%22Realizado%20con%20NubeDePalabras.es%22%3E%3C/a%3E

Manejo del estrés:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10793/1/2015_manejo_estres_academico.pdf

Video de control del estrés:

<https://youtu.be/yoINJ-lrxRk?si=imjEoAY2CDFPBuIW>

Guía sobre el manejo del estrés:

<https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Juego Kahoot:

https://kahoot.it/challenge/0972879?challenge-id=2689b63e-d263-4135-b8d0-2a50307b95ef_1742166112560

Imágenes:

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EqV8etnwA9hKrioE9FZ1No0BRd2J6zuS4nRG591yOIMBWg?e=IrwZBx

Información adicional sobre el estrés académico:

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EoO_6F_OifdNif-py8jpoW0BGd5WsG6Xn-pemjv3iCsiOA?e=iMNxwM

7.2.3 Creación de un Paquete SCORM con IsEazy

Título del Contenido Elaborado:

"Estrategias para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes"

Objetivos:

General:

Desarrollar un contenido interactivo en la plataforma IsEazy que permita a los estudiantes comprender el concepto de estrés académico, sus causas, consecuencias y estrategias para su manejo. Se busca integrar herramientas tecnológicas y de gamificación para hacer el aprendizaje más dinámico y efectivo.

Específicos:

- Explicar el concepto de estrés académico y sus principales causas.
- Presentar técnicas de relajación mediante videos animados y ejercicios interactivos.
- Brindar estrategias de gestión del tiempo para mejorar la organización académica.
- Fomentar el aprendizaje a través de juegos interactivos y actividades gamificadas.
- Evaluar el conocimiento adquirido mediante un cuestionario interactivo

Contenido:

El material desarrollado consta de 11 diapositivas con los siguientes temas:

- Diapositiva 1: Introducción al curso y presentación de los objetivos.
- Diapositiva 2: Explicación de los objetivos del curso.
- Diapositiva 3: Definición de estrés académico y sus causas, con apoyo de un video en Animaker.
- Diapositiva 4: Infografía sobre el estrés académico creada con Genially.
- Diapositiva 5: Juego interactivo en Kahoot sobre el estrés académico.
- Diapositiva 6: Video de técnicas de relajación desarrollado en Animaker.
- Diapositiva 7: Infografía sobre manejo del tiempo creada en Canva.
- Diapositiva 8: Gamificación con un juego interactivo en Interacty.me y pausas activas en TikTok.
- Diapositiva 9: Evaluación final con 10 preguntas de opción múltiple.

- Diapositiva 10: Conclusiones sobre el aprendizaje del curso.
- Diapositiva 11: Agradecimiento y despedida.

Proceso de Desarrollo:

- **Registro y configuración en IsEazy:** Creación de una cuenta y selección de la plantilla adecuada.
- **Estructuración del contenido:** Diseño de una estructura clara y organizada en 11 diapositivas.
- **Creación e integración de recursos audiovisuales:**
 - Video explicativo sobre estrés académico en Animaker.
 - Infografía interactiva en Genially.
 - Juego interactivo en Kahoot sobre el estrés académico.
 - Video de técnicas de relajación en Animaker.
 - Infografía en Canva sobre gestión del tiempo.
 - Juego interactivo en Interacty.me y pausas activas en TikTok.

Gamificación y simulaciones:

Uso de herramientas como Kahoot e Interacty.me para reforzar el aprendizaje.

Evaluación final:

Creación de una prueba de selección múltiple con 10 preguntas relacionadas con el estrés académico, técnicas de relajación y gestión del tiempo.

Publicación y exportación:

Generación del curso en formato SCORM 1.2 y publicación en IsEazy con enlace de acceso.

Conclusiones:

La experiencia de elaborar materiales interactivos ha demostrado el valor de la tecnología educativa para abordar el estrés académico, facilitando la creación de recursos dinámicos y accesibles con un enfoque pedagógico claro. La utilización de formatos audiovisuales e interactivos permitió presentar técnicas de relajación y organizar información compleja de manera visual y atractiva, mientras que la gamificación reforzó el aprendizaje de forma lúdica. Aunque el proceso requirió una planificación meticulosa y una revisión constante para garantizar la coherencia y efectividad de los contenidos, la facilidad de uso de las herramientas seleccionadas permitió crear materiales de alta calidad. La combinación de estas herramientas facilitó un flujo de aprendizaje coherente y diversificado, priorizando la accesibilidad y flexibilidad en el diseño. Superar los desafíos en la organización del contenido, la sincronización de audio y animación, y el diseño de preguntas relevantes, enriqueció la experiencia del equipo, permitiendo un crecimiento profesional significativo a través de la integración de elementos tecnológicos innovadores y el intercambio de conocimientos.

Los conocimientos adquiridos en esta asignatura han sido de gran valor. La integración de conceptos técnicos con enfoques didácticos, organizados mediante plataformas como isEazy, permite acceder a una nueva forma de enseñanza. El uso de la tecnología, con un guion multimedia estructurado y unificado en una sola plataforma, mejora la redacción.

Explorar las diferentes herramientas nos ha llevado a descubrir las enormes posibilidades que tenemos los docentes hoy en día para innovar y actualizarnos mediante el uso de las TIC. Los resultados del proyecto han evidenciado que el desarrollo de materiales educativos digitales es fundamental para el progreso educativo, ya que promueve un aprendizaje más dinámico, accesible e inclusivo. El uso de estos recursos facilita que los estudiantes adquieran habilidades digitales esenciales, promoviendo así la educación tecnológica y el pensamiento crítico.

Enlace al contenido interactivo:

<https://iseazy.com/dl/de4d725061054932b87f58deffe49bc0>

Manifiesto

Título:

Estrategias para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes

Introducción:

El estrés académico es una problemática común entre los estudiantes debido a las exigencias escolares y la presión por el rendimiento. Este proyecto busca ofrecer estrategias prácticas y recursos multimedia para que los estudiantes comprendan sus efectos y aprendan técnicas efectivas de manejo del estrés. A través de herramientas tecnológicas y gamificadas, el contenido permite un aprendizaje dinámico e interactivo.

Justificación del Uso de Herramientas Digitales:

Para garantizar un aprendizaje significativo, se han seleccionado herramientas interactivas que favorecen la participación activa:

- Genially: Para la creación de infografías interactivas sobre el estrés académico y la gestión del tiempo.
- Animaker: Para videos animados explicativos sobre técnicas de relajación.
- Kahoot: Para reforzar el aprendizaje mediante juegos de preguntas.
- Interacty.me y TikTok: Para integrar elementos de gamificación y pausas activas.
- Canva: Para diseñar material visual atractivo y fácil de comprender.
- Suno: Para la creación de una canción sobre la importancia del manejo del estrés.
- IsEazy: Plataforma utilizada para estructurar el contenido y generar el paquete SCORM 1.2.

Impacto Educativo:

Este enfoque innovador busca que los estudiantes:

- Identifiquen las causas y consecuencias del estrés académico.
- Aprendan técnicas de relajación mediante videos y ejercicios interactivos.
- Mejoren la gestión del tiempo y la planificación de tareas.
- Evalúen su aprendizaje a través de juegos y cuestionarios interactivos.

Guion multimedia

Título del Curso:

Estrategias para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes

Descripción del Contenido:

Este curso interactivo consta de 11 diapositivas que abordan el concepto de estrés académico, sus efectos y estrategias de manejo. Se utilizan videos animados, infografías, juegos interactivos y una evaluación final.

Estructura del Guion:

- Diapositiva 1: Introducción
 - Presentación del curso y bienvenida a los estudiantes.
 - Objetivo del curso: Aprender a manejar el estrés académico de manera efectiva.
 - Audio de introducción con una voz cálida y motivadora.
- Diapositiva 2: Objetivos del Curso
 - Explicación de los temas que se abordarán.
 - Uso de iconografía y diseño atractivo en Canva.
- Diapositiva 3: Definición de Estrés Académico
 - Explicación breve del concepto de estrés académico.
 - Video animado creado en Animaker con ejemplos cotidianos de estrés en estudiantes.
- Diapositiva 4: Infografía Interactiva
 - Infografía creada en Genially con información detallada sobre causas y consecuencias del estrés.
 - Elementos interactivos como botones y efectos visuales.
- Diapositiva 5: Juego Interactivo en Kahoot

- Preguntas de opción múltiple para reforzar los conocimientos previos.
- Ranking de puntajes para incentivar la participación.
- Diapositiva 6: Técnicas de Relajación
 - Video en Animaker mostrando ejercicios de respiración y relajación muscular.
 - Explicación con narración guiada.
- Diapositiva 7: Manejo del Tiempo
 - Infografía creada en Canva sobre estrategias para organizar el tiempo y evitar el estrés.
- Diapositiva 8: Gamificación
 - Integración de un juego interactivo en Interacty.me.
 - Pausas activas con videos de TikTok sobre ejercicios de relajación rápida.
- Diapositiva 9: Evaluación Final
 - Cuestionario interactivo con 10 preguntas de opción múltiple.
 - Retroalimentación automática para reforzar conceptos clave.
- Diapositiva 10: Conclusiones
 - Resumen de lo aprendido y consejos finales para aplicar las estrategias en la vida cotidiana.
- Diapositiva 11: Agradecimiento y Despedida
 - Mensaje motivador para que los estudiantes apliquen lo aprendido.
 - Botón con enlace para acceder nuevamente al contenido.

Recursos Multimedia Adicionales:

Video en Animaker:

- **Título:** “Técnicas de Relajación para Reducir el Estrés Académico”
- **Contenido:** Explicación animada sobre ejercicios de respiración profunda y relajación muscular progresiva.
- **Características:** Animaciones dinámicas, narración guiada y música relajante.

Juego en Interacty.me:

- **Título:** “Desafío del Estrés Académico”
- **Contenido:** Juego interactivo con situaciones de estrés y estrategias de solución.
- **Características:** Opciones múltiples, efectos visuales atractivos y retroalimentación instantánea.

Pausas Activas en TikTok:

- **Título:** “Ejercicios Rápidos para Relajarte”
- **Contenido:** Videos cortos con demostraciones de estiramientos y respiraciones guiadas.
- **Características:** Estilo dinámico, música motivacional y retos interactivos.

Infografía en Canva:

- **Título:** “Manejo del Tiempo para Reducir el Estrés”
- **Contenido:** Estrategias de planificación y organización académica.
- **Características:** Diseño visual atractivo, elementos interactivos y consejos prácticos.

Canción en Suno:

- **Título:** “Relájate y Enfrenta el Estrés”
- **Contenido:** Letra motivadora con un ritmo relajante para reforzar técnicas de relajación.
- **Características:** Uso de sonidos calmantes y estructura repetitiva para fácil memorización.

El uso de recursos interactivos y gamificados en este curso permite que los estudiantes comprendan mejor el estrés académico y desarrollen habilidades para manejarlo. La combinación de herramientas visuales, juegos y evaluación fomenta un aprendizaje significativo y aplicable a su realidad educativa.

Anexos

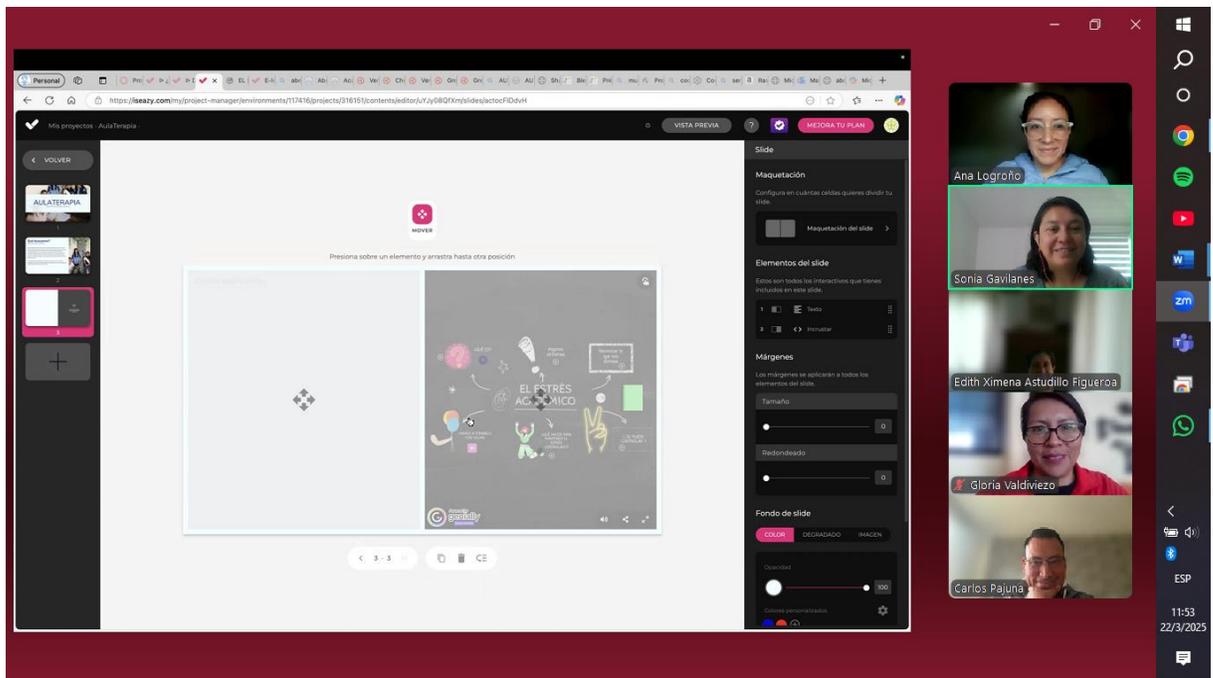


Foto 17 - Evidencia fotográfica 15

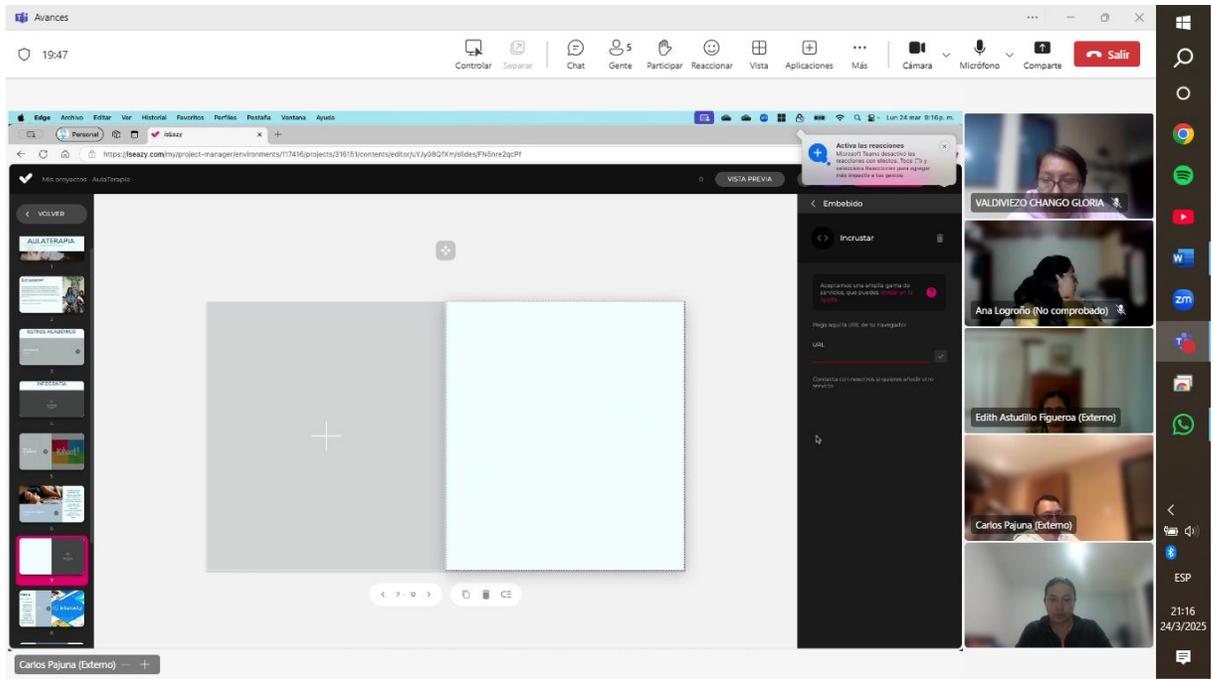


Foto 18 - Evidencia fotográfica 16

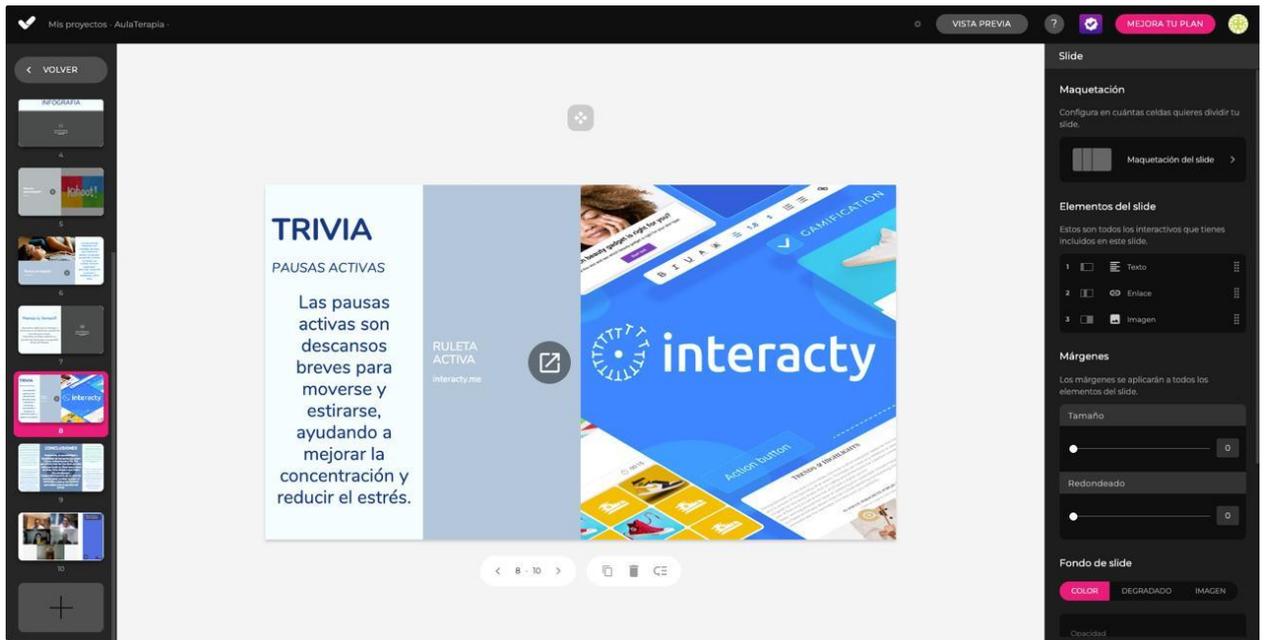


Foto 19 - Evidencia fotográfica 17

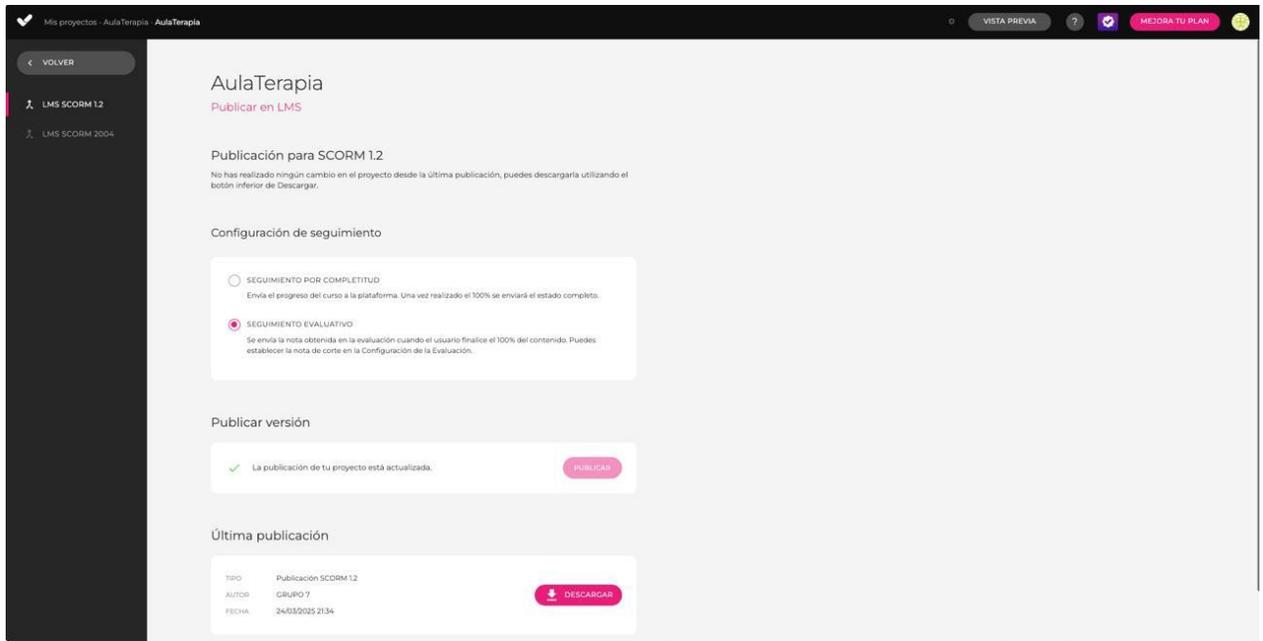


Foto 20 - Evidencia fotográfica 18

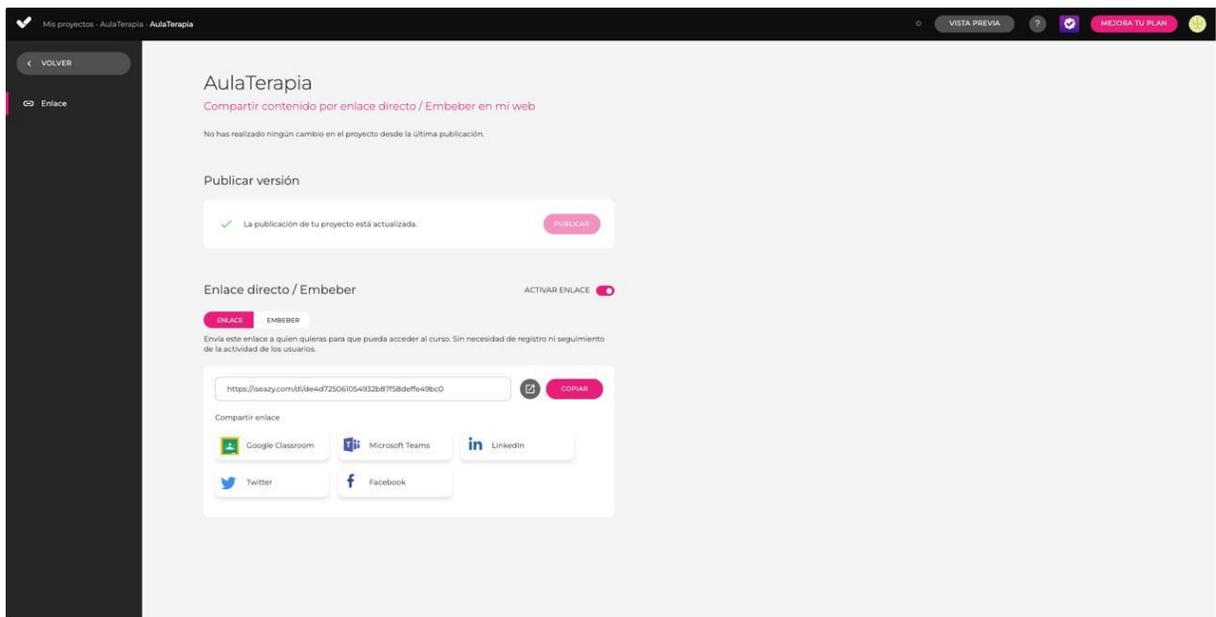


Foto 21 - Evidencia fotográfica 19

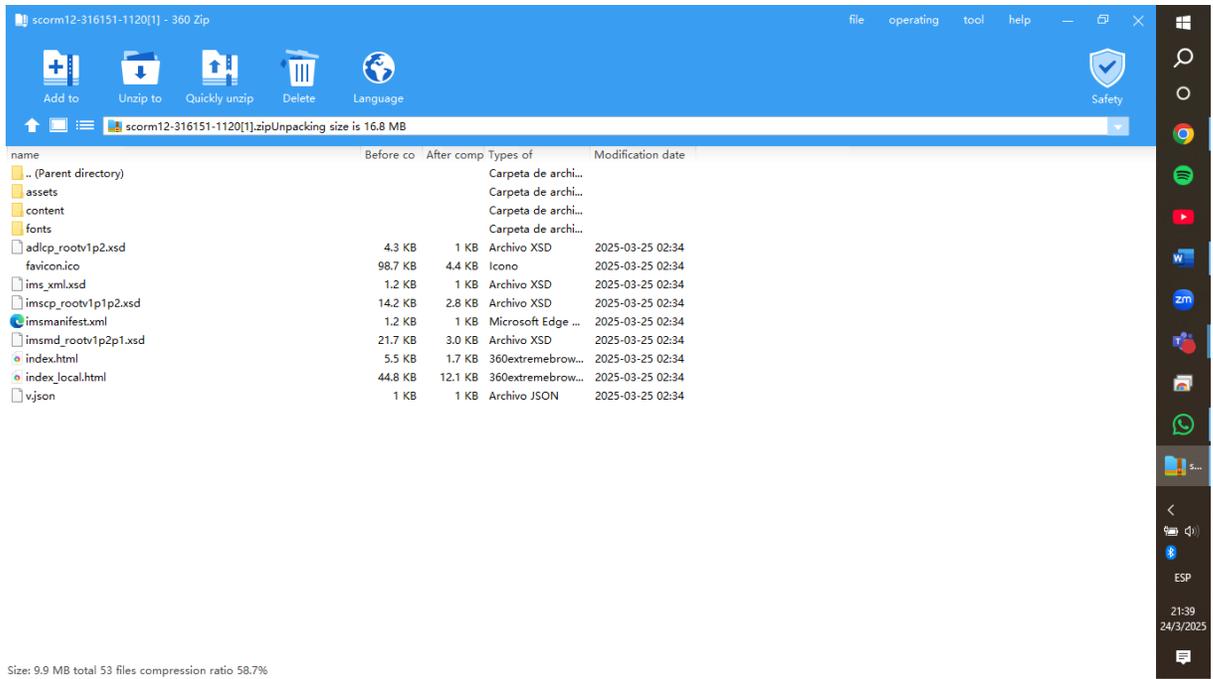


Foto 22 - Evidencia fotográfica 20



Foto 23 - Evidencia fotográfica 21

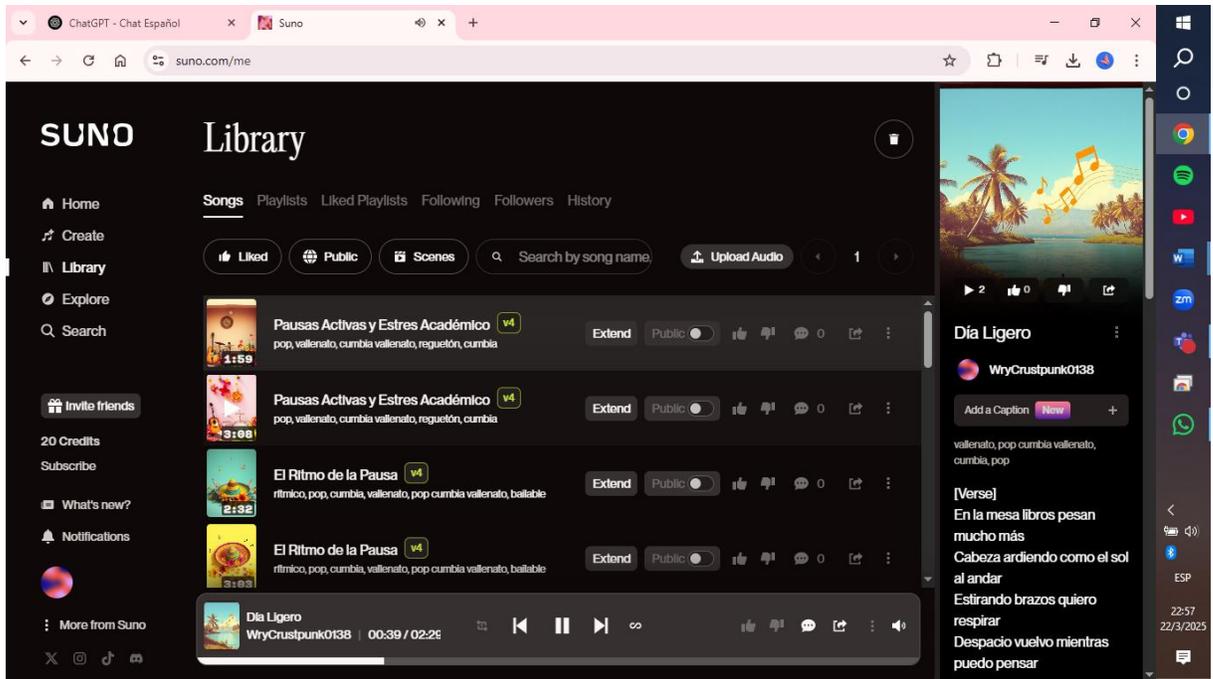


Foto 24 - Evidencia fotográfica 22



Foto 25 - Evidencia fotográfica 23

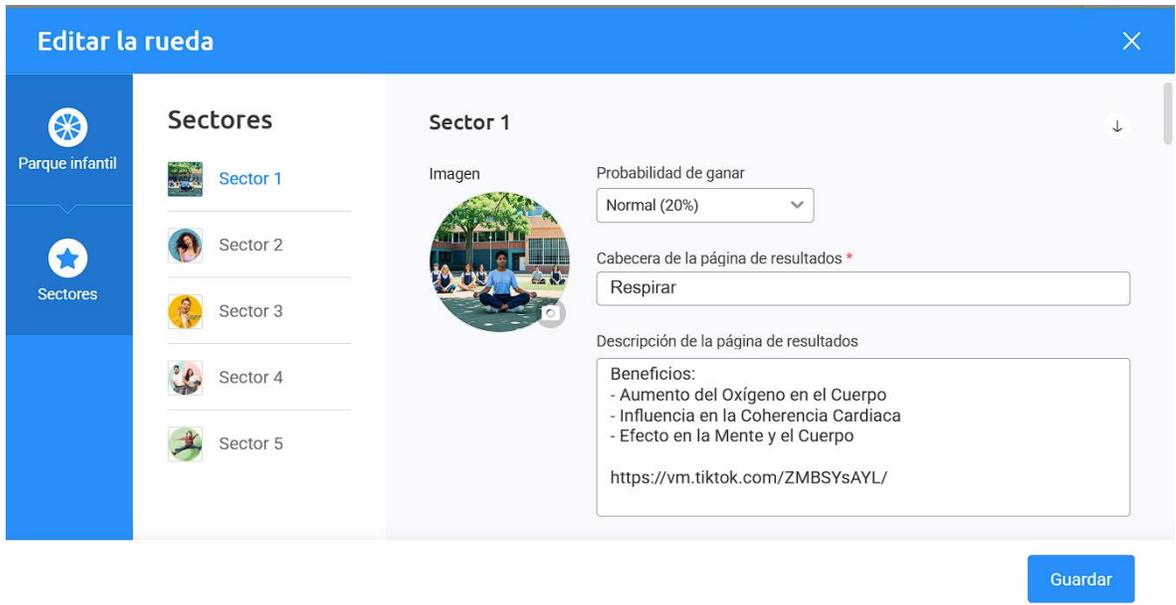


Foto 26 - Evidencia fotográfica 24

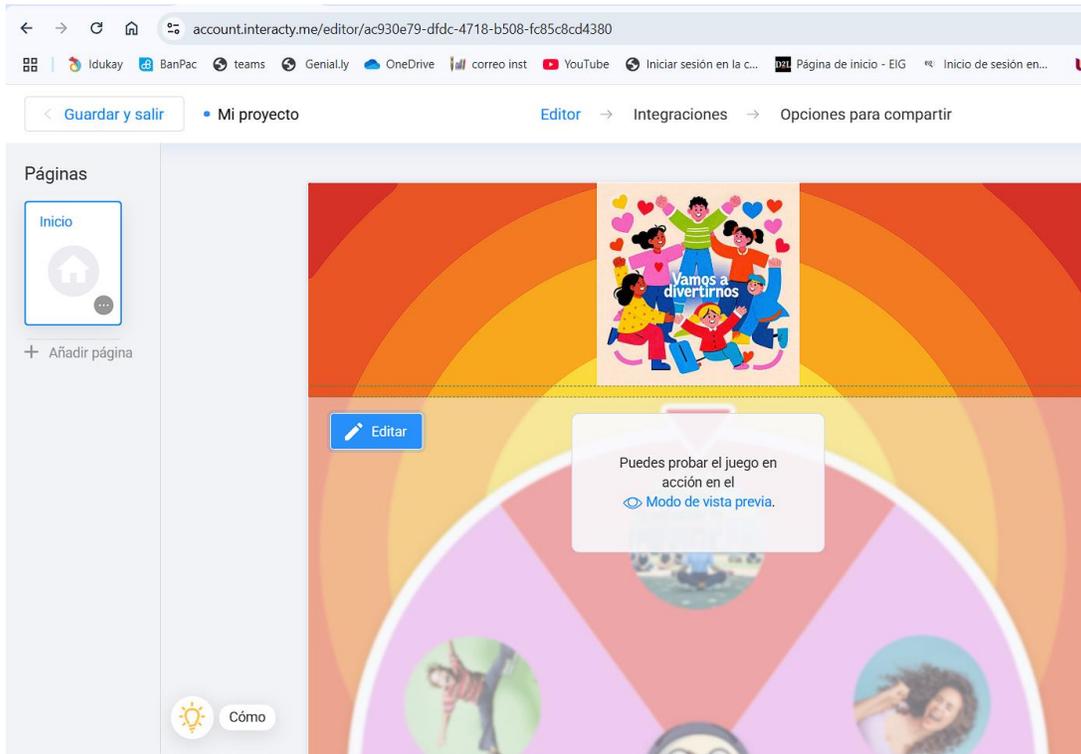


Foto 27 - Evidencia fotográfica 25

✕

Su proyecto ha sido publicado.



Compartir con los alumnos

<https://interacty.me/projects/ebf387125c30ea9a>

[Copiar](#) [Ver proyecto](#)



Convertir a PDF e imprimir **NEW**

Descarga tu proyecto en PDF *con elementos interactivos* e imprímelo para utilizarlo en clase o para venderlo.

[Convertir a PDF](#)

[Integrar en LMS](#)
Incrustar en su sitio web o LMS escolar

[Obtener el código QR](#)
Para empezar a utilizar el teléfono



[Compartir con la comunidad](#)
[Leer más](#)

Comparta su proyecto en las redes sociales [f](#) [in](#) [t](#)

Foto 28 - Evidencia fotográfica 26

Portada

Esta imagen será el fondo de la portada de tu evaluación.



Bolsa de preguntas

Selecciona el número de preguntas que quieres que se muestren en la evaluación. Las preguntas se mostrarán de forma aleatoria.

Foto 29 - Evidencia fotográfica 27

Evaluación

Configuración

Texto de introducción

Un breve párrafo introductorio puede ayudarte a describir la prueba y a hacer las aclaraciones que desees.

Nota de corte

Establece la nota necesaria para aprobar la evaluación.

Foto 30 - Evidencia fotográfico 28

Archivador general

Suno:

<https://suno.com/song/da6a985d-8461-4bae-844b1386905db514?sh=lkXOUNUaA5F8yz5l>

Animaker:

<https://app.animaker.com/animo/LQobq0NcvEanDRoT/>

Canva:

https://www.canva.com/design/DAGij9oow9I/OyH6Mt12wTG-snMtdIPOjg/watch?utm_content=DAGij9oow9I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=he288d606ae

Juego:

<https://interacty.me/projects/ebf387125c30ea9a>

isEazy

<https://iseazy.com/dl/de4d725061054932b87f58deffe49bc0>

Presentación infografía:

<https://view.genially.com/67d5e10c57778d4cb460e3d4/interactive-content-el-estres-academico>

Formulario en Google forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5punWNmJj8TUCjs6hgmQKsZFo8HZGCuNajIbwALGfI-Ja5Q/viewform?usp=dialog>

Nube de palabras:

https://www.nubedepalabras.es/?BcEBCoAgDADAF_VMMajf6Bw2mDWc9v7u7jnVLgDurco3HL4dlBGeVaiSZslIZHNkEHxIPu5pi_cRQVcRxh8%22%20target=%22_blank%22%3E%3Cimg%20src=%22https://imgdlvr.com/pic/nubedepalabras.es/20250315-3963/public%22%20border=%220%22%20alt=%22Realizado%20con%20NubeDePalabras.es%22%3E%3C/a%3E

Manejo del estrés:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10793/1/2015_manejo_estres_academico.pdf

Video de control del estrés:

<https://youtu.be/yoINJ-lrxRk?si=imjEoAY2CDFPBuIW>

Guía sobre el manejo del estrés:

<https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Juego Kahoot:

https://kahoot.it/challenge/0972879?challenge-id=2689b63e-d263-4135-b8d0-2a50307b95ef_1742166112560

Imágenes:

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EqV8etnwA9hKrioE9FZ1No0BRd2J6zuS4nRG591yOIMBWg?e=IrwZBx

Información adicional sobre el estrés académico

https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/sogavilaneslo_uide_edu_ec/EoO_6F_OifdNlf-py8jpoW0BGd5WsG6Xn-pemjv3iCsiOA?e=iMNxwM

7.3 Entregable final Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales

7.3.1 Entregable 1 - Aspectos previos a tener en cuenta

Introducción:

El estrés académico representa un desafío creciente que compromete tanto el desarrollo emocional como el rendimiento escolar de los estudiantes de décimo año en la Unidad Educativa Abedul Schooling. Ante esta realidad, nuestro proyecto propone una solución innovadora: el empoderamiento docente a través de una guía interactiva desarrollada en Genially. Esta herramienta está específicamente diseñada para dotar a los profesores de

estrategias efectivas para la detección e intervención del estrés académico, convirtiéndolos en agentes de cambio capaces de impactar directamente en el bienestar estudiantil. La plataforma Genially fue seleccionada por su capacidad para facilitar una formación docente accesible, proporcionar recursos prácticos y ofrecer mecanismos de seguimiento, siempre con el estudiante como beneficiario final de este proceso.

La guía interactiva actúa como un puente fundamental entre la teoría socioemocional y la práctica educativa cotidiana. A través de módulos especializados, los docentes aprenderán a identificar señales de estrés en el aula, a aplicar técnicas de contención emocional y a diseñar actividades preventivas adaptables a cualquier asignatura. Lo distintivo de este enfoque radica en que trasciende la mera transmisión de información, promoviendo una verdadera transformación en las dinámicas pedagógicas. Los estudiantes, por su parte, se beneficiarán de un ambiente educativo más sensible a sus necesidades emocionales, donde las exigencias académicas se equilibran con herramientas concretas para el manejo saludable de la presión escolar.

Este proyecto se sustenta en una visión integral que reconoce al docente como facilitador clave del bienestar estudiantil. La implementación de la guía en Genially permitirá no solo capacitar a los profesores, sino también crear una red de apoyo colaborativo donde puedan compartir experiencias y mejores prácticas. El resultado esperado es doble: docentes mejor preparados para gestionar situaciones de estrés en el aula y estudiantes con mayores recursos emocionales para enfrentar los desafíos académicos. Esta intervención representa, por tanto, un círculo virtuoso donde la formación docente se traduce directamente en mejoras tangibles para la salud mental y el rendimiento de los estudiantes.

Componentes del proceso educativo

Estudiantes:

Los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Abedul Schooling, situada en Quito, Ecuador, son los beneficiarios principales de la guía interactiva. Este grupo enfrenta elevados niveles de estrés académico debido a factores como altas exigencias escolares, expectativas familiares y la competitividad en el entorno educativo (González-Sánchez J. A., 2024)

Docentes:

Los docentes de esta institución desempeñan un papel crucial, ya que emplearán los contenidos de la guía interactiva desarrollada en Genially para gestionar el estrés académico de los estudiantes. Su función incluye la aplicación de estrategias tecnológicas y socioemocionales, alineadas con las políticas educativas nacionales (Ministerio de Educación y Cultura Ecuador, 2020)

Entorno educativo:

El proyecto formativo combinará modalidades de aprendizaje *blended learning*, integrando tres componentes clave para garantizar una experiencia educativa flexible, interactiva y efectiva:

Aprendizaje presencial (principal)

Será el eje central del proceso formativo, permitiendo una interacción directa y enriquecedora entre docentes y estudiantes. Las sesiones presenciales facilitarán el trabajo colaborativo, la resolución de dudas en tiempo real y la aplicación práctica de conocimientos mediante talleres, debates y actividades dinámicas. Este formato promueve

un mayor compromiso y motivación, así como el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas esenciales en el ámbito profesional (Graham, 2019) (Singh, 2021)

Aprendizaje síncrono (virtual en tiempo real)

Complementando lo presencial, se realizarán sesiones virtuales sincrónicas mediante herramientas como videoconferencias (*Zoom, Microsoft Teams, etc.*), donde docentes y estudiantes interactuarán de forma inmediata. Este componente es ideal para profundizar en temas clave, realizar tutorías personalizadas o conectar con expertos invitados sin limitaciones geográficas (Hrastinski, 2019) (Means, 2020)

Aprendizaje asíncrono (autónomo y flexible)

Los estudiantes tendrán acceso a plataformas interactivas como *Genially* (Alvarado, 2023), donde encontrarán recursos multimedia (presentaciones, infografías, videos explicativos y ejercicios) disponibles en cualquier momento. Esta modalidad permite adaptar el ritmo de aprendizaje según las necesidades individuales, reforzando los contenidos vistos en las modalidades presencial y síncrona (Bernard, 2018); (Garrison, 2022)

Ventajas del enfoque *blended* con foco en lo presencial:

- **Mayor *engagement*:** La presencialidad fortalece el vínculo educativo y la retención de conocimientos (Graham, 2019)
- **Flexibilidad:** Lo virtual (síncrono y asíncrono) complementa y refuerza lo aprendido en el aula (Singh, 2021)
- **Personalización:** Los estudiantes avanzan a su ritmo mientras se benefician de la guía directa del docente (Means, 2020)

Este modelo asegura una formación integral, equilibrando la interacción humana con las ventajas de la tecnología educativa (Garrison, 2022)

Camino pedagógico

El proyecto se desarrolla desde un enfoque pedagógico flexible y transversal, diseñado para facilitar la implementación de la guía interactiva por parte de los docentes en cualquier asignatura y momento del año lectivo, sin requerir adaptaciones curriculares específicas. Al estar alineado con el Aprendizaje Socioemocional (SEL), su aplicación se integra de manera natural en diversas disciplinas, permitiendo a los profesores incorporar estrategias de gestión del estrés tanto en clases de matemáticas como de literatura, ciencias o educación física. La plataforma Genially optimiza este proceso al ofrecer recursos modulares que los educadores pueden adaptar según las necesidades de su grupo, sin depender de un horario o espacio determinado.

El diseño de la acción formativa considera tres elementos clave para garantizar su aplicabilidad universal:

- Contenidos basados en situaciones reales del contexto académico, relevantes para cualquier materia
- Actividades breves (5-15 minutos) que pueden insertarse en diferentes segmentos de la clase (inicio, desarrollo o cierre);
- Herramientas de autoevaluación docente para monitorear el impacto en los estudiantes. Esto asegura que la guía complemente los planes de estudio existentes, enriqueciéndolos con un enfoque socioemocional.

Como precondition, se incluye una capacitaci3n docente que enfatiza esta versatilidad, instruyendo a los profesores sobre c3mo integrar los recursos de Genially en sus pr3cticas habituales. La validaci3n institucional (abril-junio 2025) evaluar3 espec3ficamente esta adaptabilidad, midiendo su eficacia en al menos tres asignaturas diferentes para demostrar su transversalidad. As3, el proyecto trasciende la segmentaci3n por materias y se posiciona como un recurso integrado en la experiencia acad3mica estudiantil.

Elementos de la acci3n formativa Actividades:

Actividades para docentes:

- **Exploraci3n aut3noma:**
 - M3dulos interactivos en Genially con infograf3as, videos tutoriales y casos pr3cticos.
 - Gu3as paso a paso para implementar estrategias antiestr3s en el aula.
 - Biblioteca de recursos descargables adaptables a diferentes contextos.

- **Evaluaci3n integral:**

Sobre la gu3a:

- Cuestionarios que miden compresi3n de contenidos clave.
- Ejercicios de aplicaci3n con retroalimentaci3n automatizada.
- R3bricas para autoevaluar la implementaci3n en clase.

Sobre los docentes:

- Encuestas de satisfacci3n y utilidad percibida.
- Portafolios digitales que documenten su proceso de aprendizaje.
- An3lisis de interacciones en foros colaborativos.

- **Gamificación profesional:**
 - Sistema de badges por logros en el manejo de la plataforma
 - Retos mensuales para aplicar estrategias aprendidas
 - Tableros de progreso comparativo (anonimizado)
- **Trabajo colaborativo:**
 - Comunidades de práctica por áreas disciplinares
 - Banco de experiencias con ejemplos reales de implementación
 - Mentorías entre pares con docentes destacados

Mecanismos de evaluación docente:

Indicadores cuantitativos:

- Porcentaje de módulos completados
- Resultados en pruebas de conocimiento
- Frecuencia de uso de recursos

Indicadores cualitativos:

- Análisis de reflexiones escritas
- Calidad de aportes en foros
- Creatividad en adaptaciones curriculares

Impacto indirecto:

- Encuestas a estudiantes sobre cambios percibidos
- Análisis comparativo de clima escolar
- Reducción de reportes por situaciones de estrés

Genially como herramienta evaluativa:

- **Sistema de analytics integrado que mide:**
 - Tiempos de interacción
 - Puntos de abandono
 - Recursos más utilizados
- **Funciones de autoevaluación con:**
 - Preguntas de opción múltiple
 - Casos simulados
 - Ejercicios de arrastrar y soltar
 - Espacios para coevaluación entre docentes
- **Modalidades:**
 - Online (90%): Actividades realizadas en la plataforma Genially.
 - Presencial (10%): Talleres de inducción inicial para familiarizar a docentes y estudiantes con las herramientas.
- **Evaluación: Criterios combinados de evaluación:**
 - Cualitativos: Medir la participación y contribuciones actividades colaborativas.
 - Cuantitativos: Resultados obtenidos en los cuestionarios de evaluación cualitativa.

Uso del entorno tecnológico

La plataforma Genially cumple con los cuatro pilares básicos para la enseñanza:

- Información: Presentación de contenidos teóricos, infografías y recursos legales de fácil acceso.
- Comunicación: Utilización de foros interactivos y mensajería interna para fomentar la retroalimentación constante del manejo de la guía.
- Cooperación: la plataforma Genially cumple con los cuatro pilares básicos para la enseñanza:
 - Plantillas colaborativas: Los docentes pueden co-crear y editar materiales en tiempo real usando Genially, adaptando recursos a sus contextos específicos.
 - Espacios interactivos: Se implementan pizarras virtuales y tableros compartidos donde los profesores publican experiencias, adjuntan evidencias (fotos/videos de sus clases) y reciben comentarios estructurados.
 - Sistema de mentoría: Docentes expertos moderan salas temáticas en Genially para guiar discusiones prácticas sobre casos reales.
 - Administración: Herramientas de seguimiento de progreso y accesibilidad en múltiples dispositivos.

Recursos de apoyo

Metodológicos:

Guía basada en la metodología SEL y técnicas de mindfulness, siguiendo los principios de Lazarus y Folkman (1984).

Documentales:

Bibliografía en formato APA 7, infografías y videos tutoriales que complementan el aprendizaje interactivo (Fundación Genially., 2022).

Informativos:

Manuales de uso y documentos institucionales, como políticas educativas basadas en la LOEI (2011).

Relacionales:

Creación de comunidades virtuales para fomentar interacciones entre estudiantes y docentes (Martínez, P., & González, A. , 2021).

Conclusiones:

La implementación de esta guía interactiva demanda una planificación exhaustiva que considere las necesidades emocionales de los estudiantes, las competencias tecnológicas de los docentes y los recursos institucionales. Este proyecto, al alinearse con los modelos educativos establecidos y las normativas nacionales, no solo busca aliviar el estrés académico, sino también sentar un precedente innovador en el panorama educativo ecuatoriano (Asamblea Nacional, 2008).

7.3.2 Planificación de la Acción Educativa

Duración y Estructura

La acción educativa tendrá una duración de 3 semanas y se desarrollará en modalidad blended (semipresencial), combinando:

- Sesiones presenciales (10%)
- Actividades síncronas (videollamadas)
- Contenidos asíncronos (recursos en línea)

Esta estructura garantiza flexibilidad, interacción y efectividad en el aprendizaje.

Contenido Semanal

Semana	Temática	Enfoque
1	Introducción al estrés académico	Causas, síntomas, definición y efectos en el rendimiento
2	Técnicas de manejo	Mindfulness, respiración, gestión del tiempo
3	Aplicación práctica	Gamificación, autoevaluación, empatía y autorregulación, test de conocimientos

Tabla 2 Contenido Semanal – Creación propia

Clase 1: Introducción al Estrés Académico

- Objetivo: Comprender qué es el estrés académico, sus causas y efectos.
- Video introductorio: Explicación sobre el concepto de estrés académico y su impacto.
- Tema principal: Factores que influyen en el estrés académico
- Lectura de profundización: Artículo sobre cómo el estrés afecta el rendimiento.
- Encuesta de percepción: Evaluación sobre la experiencia de los docentes con el manejo del estrés académico.
- Sesión en vivo: Discusión sobre experiencias personales y estrategias iniciales.

Clase 2: Estrategias para Manejar el Estrés Académico

- Objetivo: Explorar herramientas y estrategias efectivas para enfrentar el estrés.
- Lecturas de tendencia: Estudios recientes sobre técnicas de reducción del estrés.
- Debate guiado: Reflexión sobre la importancia de la gestión emocional en el aprendizaje.
- Caso práctico: Análisis de situaciones reales de estudiantes enfrentando el estrés.
- Sesión en vivo: Prácticas de relajación y mindfulness aplicadas al estudio.

Clase 3: Aplicación y Evaluación de Estrategias

- Objetivo: Integrar lo aprendido en la vida académica diaria.
- Plan de acción personalizado: Creación de estrategias individuales para afrontar el estrés.
- Test de conocimientos: Evaluación sobre el contenido aprendido.
- Foro de discusión: Reflexión final sobre cambios y aprendizajes adquiridos.
- Actividad interactiva: Dinámica con Mentimeter para evaluar la comprensión y motivación.
- Cierre en vivo: Conclusiones y estrategias a futuro.

Distribución de Contenidos

Tipo de Contenido	Herramienta	Descripción
Videos introductorios	Animaker	Animaciones explicativas (1-2 min) sobre estrés y relajación
Infografías interactivas	Genially	Visualización de datos (ej. pirámide de estrés) más autodiagnóstico
Juegos interactivos	Kahoot	Quizzes gamificados para reforzar aprendizajes
Sesiones síncronas	Zoom	1 sesiones semanal (45 minutos) para debates y prácticas
Trabajo autónomo	Google Forms	Encuestas de autoevaluación y seguimiento emocional
Gestión del aprendizaje	Canvas	Aloja lecturas, debates guiados, test de conocimientos y foros de discusión

Tabla 3 Distribución de contenidos – Creación propia

Disponibilidad de Contenidos

Todos los recursos estarán accesibles en:

- Genially (plataforma central)
- Animaker (videos)
- Kahoot (juegos)
- Zoom (sesiones en vivo)
- Google Forms (evaluaciones)

Se garantiza acceso multiplataforma (PC, móvil, tablet) y diseño responsive.

Herramientas y Recursos

- Selección Justificada

Las herramientas fueron elegidas por su:

- Alineación con objetivos educativos
- Usabilidad para docentes y estudiantes
- Cumplimiento de políticas educativas nacionales

Herramienta	Uso	Justificación
Genially	Infografías interactivas	Favorece el aprendizaje autónomo con recursos visuales atractivos
Animaker	Videos de técnicas de relajación	Permite el aprendizaje a ritmo individual
Kahoot	Quizzes gamificados	Motiva mediante la ludificación
Zoom	Sesiones en vivo	Facilita interacción y trabajo colaborativo
Google Forms	Encuestas y autoevaluaciones	Permite seguimiento emocional y ajuste de estrategias
Canvas	Gestión del aprendizaje	Aloja contenido, debates y evaluaciones

Tabla 4 Herramientas y usos – Creación propia

Plan B (Actividades Alternativas)

- Mentimeter: Para dinamizar participación en sesiones síncronas (ej. nubes de palabras).
- Kahoot: Como refuerzo lúdico si hay dificultades de comprensión.

Implementación y Evaluación

Fases Clave

- Preparación (Semana 0)
 - Capacitación docente en Genially y Kahoot (2 talleres presenciales).
 - Pruebas piloto con estudiantes.
- Ejecución (Semanas 1-3)
 - Presencial (10%): Talleres iniciales.
 - Virtual (90%): Recursos en Genially + sesiones Zoom.
- Evaluación
 - Cuantitativa: Resultados en Kahoot y Canvas LMS
 - Cualitativa: Participación en foros y reflexiones grupales.

Cronograma Detallado

Semana	Actividad Principal	Herramienta	Entregable
1	Diagnóstico inicial + Introducción al estrés académico	Vyond, Genially, Canvas LMS, Zoom, Mentimeter	Informe de línea base
2	Taller de mindfulness y estrategias de manejo	Animaker + Zoom + Genially + Canvas LMS + Mentimeter	Video demostrativo
3	Aplicación y Evaluación de Estrategias	Kahoot + Canvas LMS + Genially + Canvas + Mentimeter	Reporte de resultados + Test de Conocimientos

Tabla 5 Cronograma detallado – Creación propia

Resultados Esperados

- Para Estudiantes
 - Reducción del 25% en estrés (medido con encuestas pre/post).
 - Dominio de 3 técnicas de relajación (evaluado en Kahoot).
- Para Docentes
 - 90% de satisfacción con la guía (encuesta de percepción).

Conclusiones y Sostenibilidad

- Innovación: Integración de TIC (Genially, Kahoot, Zoom) con enfoque socioemocional.
- Evidencia: Los informes previos respaldan la viabilidad y necesidad de la acción.
- Sostenibilidad:
 - Recursos digitales actualizables para futuros estudiantes de décimo.
 - Accesibilidad WCAG 2.1 (subtítulos, diseño inclusivo).

Guion de Capacitación Docente

Sesión 1: Fundamentos de la Guía (2 h)

- Actividad 1: Presentación y dinámica de integración (30 min).
- Actividad 2: Recorrido por la guía interactiva (45 min).
- Actividad 3: Marco teórico sobre estrés académico (45 min).

Sesión 2: Estrategias y Recursos (2 h)

- Actividad 1: Exploración de infografías y videos (45 min).
- Actividad 2: Práctica de técnicas de relajación (45 min).

- Actividad 3: Fomento de empatía y colaboración (30 min).

Sesión 3: Implementación (2 h)

- Actividad 1: Integración en planificación docente (45 min).
- Actividad 2: Adaptación para diferentes ritmos (45 min).
- Actividad 3: Reflexión y compromisos (30 min).

Sesión 4: Evaluación (1 h)

- Actividad 1: Herramientas de evaluación de impacto (30 min).
- Actividad 2: Estrategias de seguimiento (30 min).

Impacto en la Comunidad Educativa

Beneficios Extendidos

La acción educativa no solo impactará a estudiantes y docentes, sino que generará un efecto multiplicador en toda la comunidad:

- Familias: Recibirán guías prácticas para apoyar a los estudiantes en casa (ej. técnicas de respiración compartidas en talleres abiertos).
- Equipo directivo: Contará con datos cuantitativos (informes de Canvas LMS) para diseñar políticas de bienestar emocional institucional.
- Otros docentes: Podrán replicar la metodología en otros cursos gracias a la plantilla de Genially.

Indicadores de Impacto Social

Ámbito	Indicador	Método de Medición
Clima escolar	Reducción del 15% en conflictos relacionados con estrés	Registros de convivencia escolar
Participación familiar	70% de asistencia a talleres para padres	Listas de asistencia
Replicabilidad	Otros cursos de la institución	Encuesta a departamentos académicos

Tabla 6 Indicadores de Impacto social

Testimonios y Casos de Éxito

Se incluirá en la plataforma Genially un banco de experiencias con:

- Videos de docentes explicando cómo adaptaron la guía.
- Podcasts de estudiantes compartiendo su mejora en gestión emocional.

Conclusión

La presente planificación propone una acción educativa integral, cuidadosamente estructurada para abordar el manejo del estrés académico en estudiantes de décimo año.

A través de una combinación estratégica de la modalidad blended, el uso de herramientas TIC innovadoras y un enfoque centrado en el aprendizaje socioemocional, se pretende dotar al profesorado de recursos y estrategias eficaces para apoyar el bienestar emocional de su alumnado.

La guía interactiva, elaborada en Genially y enriquecida con vídeos, dinámicas lúdicas y sesiones síncronas, proporciona un marco flexible y adaptable a las distintas realidades del aula.

Asimismo, la formación docente, diseñada como un guion detallado y replicable, garantiza que los educadores estén preparados para aplicar la propuesta de manera efectiva, fomentando un entorno de aprendizaje saludable.

La evaluación continua y el seguimiento del manejo de la guía por parte de los docentes permitirán ajustar las metodologías y asegurar la sostenibilidad de esta iniciativa a largo plazo.

En definitiva, se trata de una apuesta por la innovación pedagógica y por el compromiso con el desarrollo integral del alumnado, reconociendo el bienestar emocional como un pilar esencial para el éxito académico.

7.3.3 Curso demo educación MAY24A grupo 7 Guía interactiva para el manejo del estrés académico

Introducción

El curso "*Guía interactiva para el manejo del estrés académico*", desarrollado en la plataforma Canvas LMS, ha sido diseñado con el propósito de fortalecer las competencias docentes en la gestión efectiva del estrés académico, a través de estrategias prácticas, recursos multimedia y dinámicas colaborativas. Esta formación se estructura en tres sesiones temáticas y un módulo de cierre reflexivo, integrando herramientas digitales y actividades formativas basadas en la interacción, la autoexploración y la aplicación directa al entorno educativo.

Organización General del Curso

El curso está dividido en secciones específicas dentro de Canvas LMS, lo que garantiza una navegación intuitiva y coherente:

- **Página de Inicio:** Presentación del curso mediante un video de bienvenida elaborado en *Animaker*, acompañado de un mensaje inicial y el cronograma detallado de actividades.
- **Módulos:** Espacio principal donde se distribuyen los contenidos por sesión y el módulo de cierre.
- **Tareas:** Actividades evaluables, todas ellas acompañadas por rúbricas detalladas que orientan el trabajo del participante.
- **Foros de Discusión:** Espacios de interacción asincrónica para la reflexión, el análisis de casos y el intercambio de experiencias.
- **Evaluaciones:** Cuestionarios y evaluaciones finales diseñados para medir el aprendizaje de manera formativa y sumativa.
- **Recursos Complementarios:** Archivos descargables, infografías interactivas, videos explicativos y enlaces a herramientas externas.

Módulos Temáticos

Sesión 1: Introducción al Estrés Académico

Objetivo: Comprender las causas, síntomas y consecuencias del estrés académico.

Recursos:

- Documento teórico: *A2_Estres_acad.pdf*.
- Infografía interactiva “Estrés Académico” (Genially).

- Material de apoyo: *2015_manejo_estres_academico.pdf*.

Actividades:

Foro de reflexión: *"Manejo del Estrés Académico"*.

Cuestionario diagnóstico: *"DIAGNÓSTICO (clásico)"*.

Sesión 2: Técnicas de Relajación y Mindfulness

Objetivo: Aplicar técnicas de respiración, relajación y atención plena como herramientas para reducir el estrés en el entorno educativo.

Recursos:

- Video explicativo: *"Respira y relájate"* (Animaker).
- Video demostrativo: *"Respiración diafragmática"* (Canva).
- Artículo académico: *2246-Texto del artículo.pdf*.

Actividades:

- Foro: *"Técnicas de relajación"*.
- Cuestionario formativo.
- Tarea principal: *"Mi caja de herramientas para el estrés"* (30 puntos).

Sesión 3: Organización y Manejo del Tiempo

Objetivo: Fortalecer las habilidades de planificación y gestión del tiempo como medio para reducir el estrés.

Recursos:

- Infografía: *"¡Organiza tu tiempo!"* (Canva).
- Juego interactivo: Kahoot.

- Lectura en PDF: *4-1.pdf*.

Actividades:

- Sesión en vivo vía Microsoft Teams.
- Evaluación gamificada mediante Kahoot.

Módulo de Cierre: Integración y Reflexión Final

Objetivo: Integrar los conocimientos adquiridos y reflexionar sobre su aplicación en la práctica docente.

Recursos:

- Melodía de relajación: "*Pausas Activas y Estrés Académico.mp3*" (Sunno).
- Evaluación final: "*Estrés Académico*" (10 puntos).
- Foro final de reflexiones y aprendizajes.

Herramientas y Recursos Digitales Utilizados

- **Multimedia:**
 - *Animaker*: Videos explicativos.
 - *Canva*: Videos demostrativos y diseño de infografías.
- **Interactividad:**
 - *Genially*: Infografías dinámicas e interactivas.
 - *Kahoot*: Evaluaciones gamificadas.
 - *Microsoft Teams*: Sesiones en tiempo real.
- **Audio:**
 - *Suno*: Creación de melodías de relajación personalizadas.

Sistema de Evaluación

Rúbricas claras para evaluar tareas basadas en creatividad, aplicación práctica y reflexión personal.

- **Puntajes distribuidos:**
 - Tareas: 30 puntos.
 - Cuestionarios formativos: 5 puntos.
 - Evaluación final: 10 puntos.
- **Retroalimentación:**
 - Automática

Dinámicas de Participación

- Foros asincrónicos, diseñados para el análisis colectivo de experiencias y conceptos, con participación obligatoria (mínimo dos intervenciones).
- Sesiones síncronas a través de Teams, utilizadas para el desarrollo de casos prácticos, discusión de herramientas y acompañamiento.

Evidencias Fotográficas y Enlaces

A continuación, se presentan evidencias visuales y enlaces directos a los recursos utilizados en el curso:

Evidencias Fotográficas

Página de Inicio:

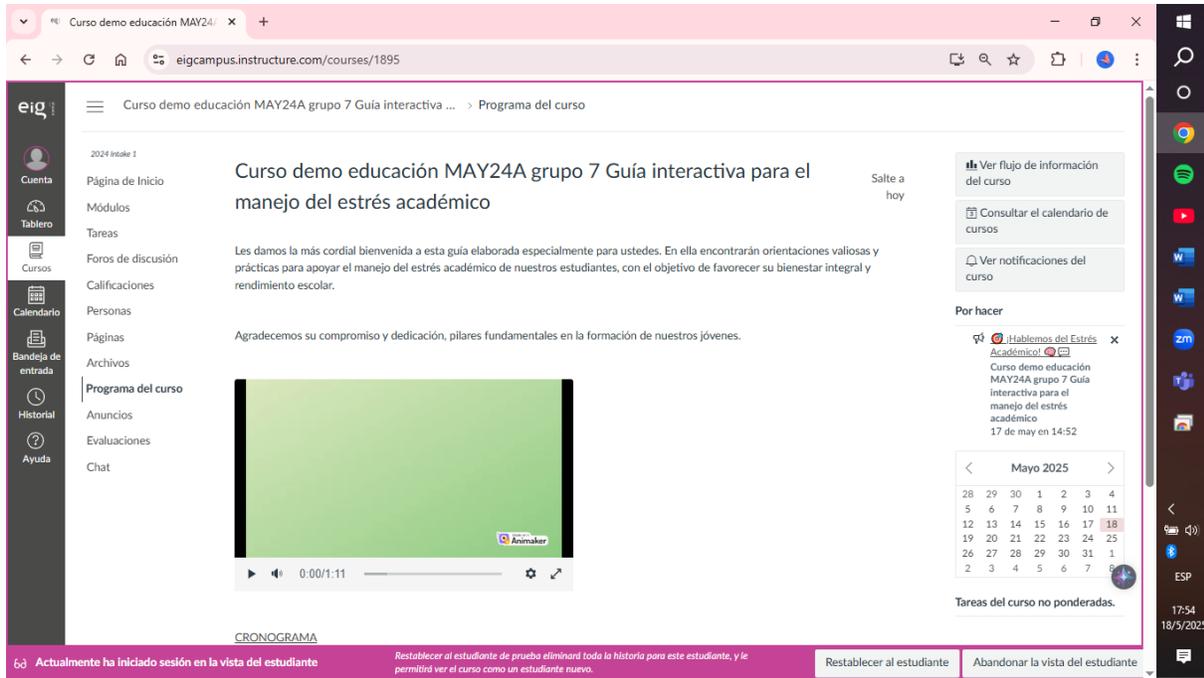


Foto 31 - Evidencia fotográfica 29

Infografía Interactiva (Genially):

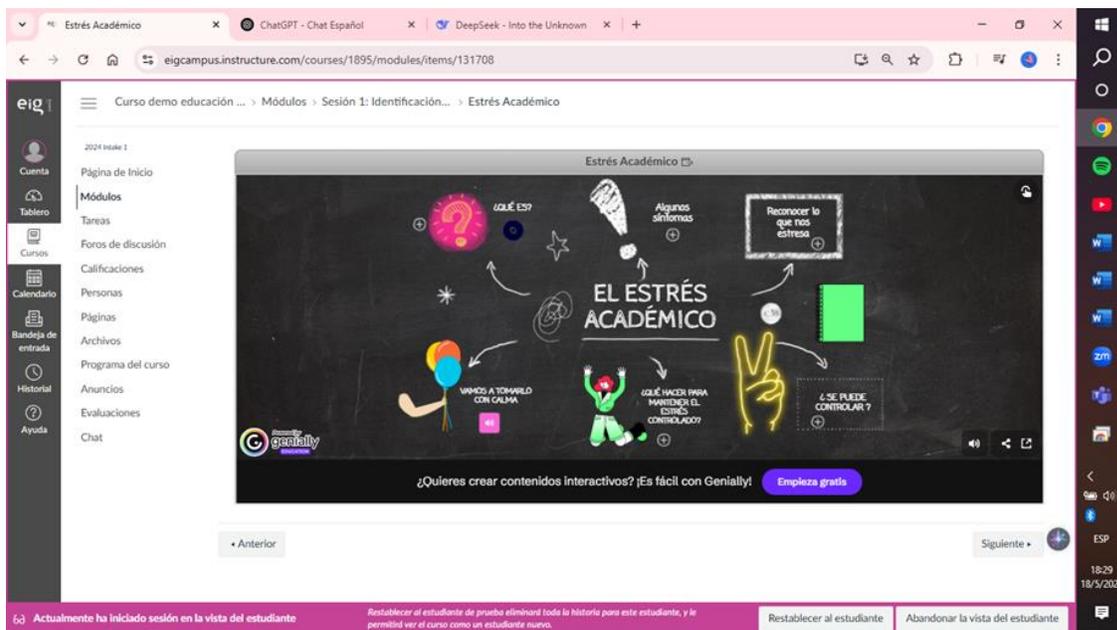


Foto 32 - Evidencia fotográfica 30

Foro de Discusión:

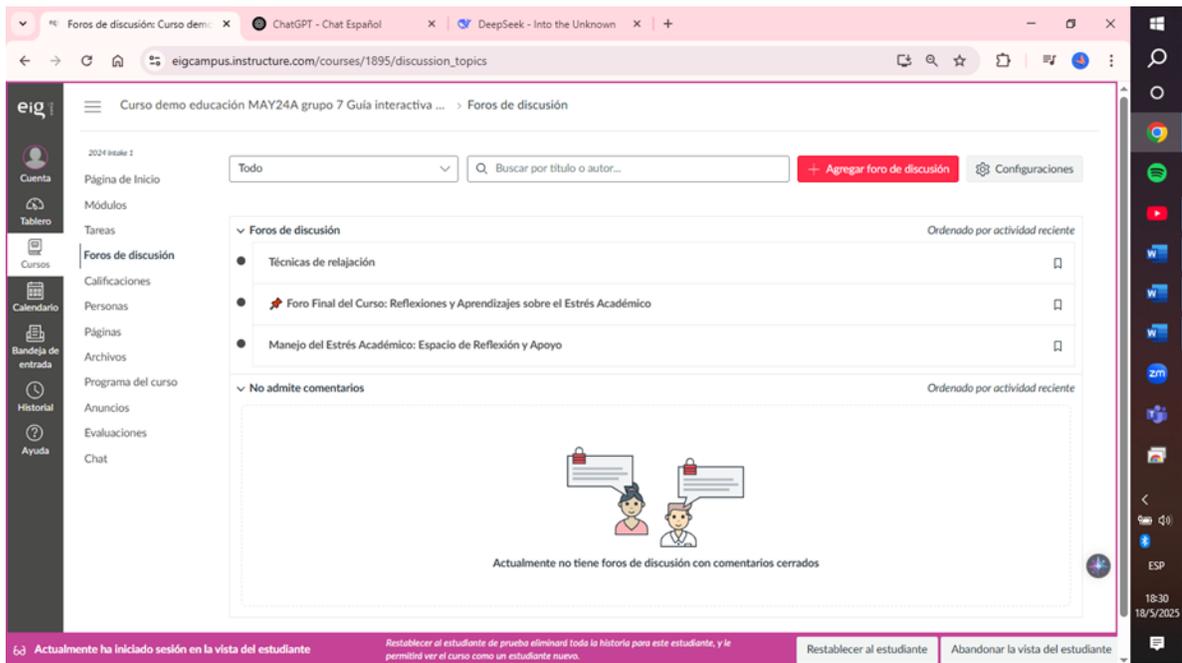


Foto 33 - Evidencia fotográfica 31

Juego Interactivo (Kahoot!):

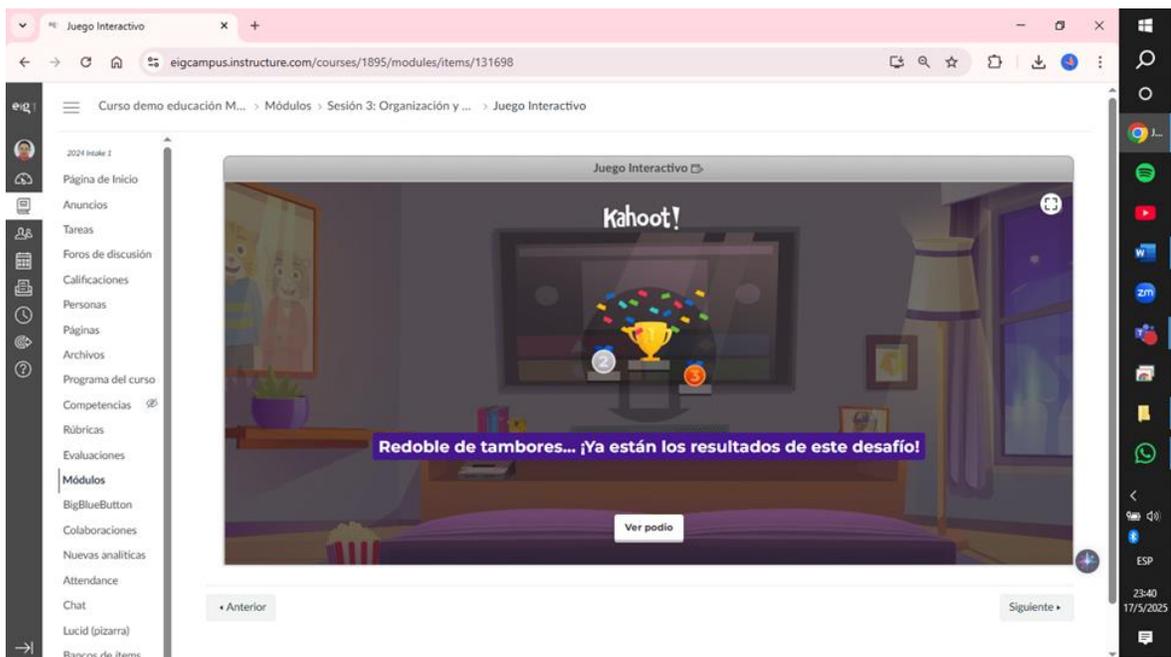


Foto 34 - Evidencia fotográfica 32

Evaluación Final:

The screenshot shows a web browser window with the URL eigcampus.instructure.com/courses/1895/quizzes/16917. The page title is "Evaluación Final: Estrés Académico". The interface includes a left sidebar with navigation options like "Página de Inicio", "Módulos", "Tareas", "Foros de discusión", "Calificaciones", "Personas", "Páginas", "Archivos", "Programa del curso", "Competencias", "Anuncios", "Rúbricas", "Evaluaciones", "Chat", "SCORM", "BigBlueButton", "Colaboraciones", and "Configuraciones". The main content area displays the quiz configuration details:

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada enunciado y responde si es Verdadero (V) o Falso (F).

Tipo de examen	Examen calificado
Puntos	10
Grupo de tareas	Tareas
Mezclar aleatoriamente las respuestas	No
Límite de tiempo	Sin límite de tiempo
Intentos múltiples	No
Ver respuestas	Siempre
Mostrar las respuestas correctas	Inmediatamente
Una pregunta cada vez	No

Below the configuration details is a table with columns: Fecha de entrega, Para, Disponible desde, and Hasta. The "Para" column is set to "Todos". A red "Vista previa" button is located at the bottom of the configuration area.

Foto 35 - Evidencia fotográfica 33

Conclusión

El curso "*Guía interactiva para el manejo del estrés académico*", dentro del entorno de Canvas LMS, ha demostrado ser una propuesta formativa altamente estructurada, innovadora y funcional, enfocada en proporcionar a los docentes estrategias reales y aplicables para enfrentar el estrés académico.

A través de una metodología participativa, basada en el uso de herramientas digitales actuales como Genially, Canva, Animaker, Kahoot y Suno, se logra una experiencia de aprendizaje visual, dinámica y personalizada, que trasciende la teoría para centrarse en la práctica reflexiva. Las actividades diseñadas, tanto individuales como colaborativas,

permiten que el docente se reconozca como protagonista de su propio proceso formativo, generando un espacio para la introspección, la mejora del bienestar personal y la transformación del ambiente educativo.

Los recursos ofrecidos, junto con las evaluaciones con rúbricas claras y retroalimentación cualitativa, fortalecen la comprensión del contenido y su integración en el aula. Además, el uso de evidencias fotográficas y enlaces directos a los materiales aportan transparencia, verificabilidad y continuidad al proceso de aprendizaje.

En resumen, esta experiencia formativa ofrece no solo conocimiento útil y actualizado, sino también estrategias concretas para la mejora del bienestar docente, propiciando ambientes escolares más saludables y empáticos. Se trata de una iniciativa que promueve la salud mental, la innovación educativa y el uso responsable de las tecnologías, en línea con las necesidades reales del profesorado en el siglo XXI.

7.4 Autorizaciones para grabaciones

Cuenca, 2 de abril de 2025

AUTORIZACIÓN

Yo Maribel Alba J. con cédula de identidad No. 1900927747 representante de José Sebastián Morales Alba, integrante del Coro infanto-juvenil de Difusión Cultural del Conservatorio "José María Rodríguez", doy autorización para que mi hijo/a participe en la filmación de un corto video en el que realizará ejercicios de respiración diafragmática, la filmación se llevará a cabo en las instalaciones del Conservatorio el día jueves 3 de abril del año en curso al inicio del ensayo del coro en horario normal; tengo pleno conocimiento de que este video formará parte del proyecto de titulación de la Lcda. Ximena Astudillo, docente del Conservatorio, quien se encuentra cursando la Maestría en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC en la Universidad Internacional del Ecuador, UIDE. No tengo inconveniente en que se haga difusión de imagen de mi hijo/a mediante este video.

Atentamente

Firma: 

Cuenca, 2 de abril de 2025

AUTORIZACIÓN

Yo Ruth Eugenia Ullauri Aguirre con cédula de identidad No. 0103583159 representante de Emilia Alejandra Chumbi Ullauri, integrante del Coro infanto-juvenil de Difusión Cultural del Conservatorio "José María Rodríguez", doy autorización para que mi hijo/a participe en la filmación de un corto video en el que realizará ejercicios de respiración diafragmática, la filmación se llevará a cabo en las instalaciones del Conservatorio el día jueves 3 de abril del año en curso al inicio del ensayo del coro en horario normal; tengo pleno conocimiento de que este video formará parte del proyecto de titulación de la Lcda. Ximena Astudillo, docente del Conservatorio, quien se encuentra cursando la Maestría en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC en la Universidad Internacional del Ecuador, UIDE. No tengo inconveniente en que se haga difusión de imagen de mi hijo/a mediante este video .

Atentamente

Firma: Ruth Ullauri A.

Cuenca, 1 de abril de 2025

Magister

Sonia Guachichulca C.

VICERRECTORA DEL CONSERVATORIO "JOSÉ MARÍA RODRÍGUEZ"

Presente.

De mi consideración

Yo Edith Ximena Astudillo Figueroa, con cédula de identidad No. 0102793155, docente del Conservatorio, luego de enviarle un atento saludo me dirijo a usted, para poner en su conocimiento que me encuentro cursando la Maestría en Educación mención Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC en la Universidad Internacional del Ecuador, UIDE, y que estoy realizando el proyecto de titulación, para lo que necesito filmar un pequeño video sobre ejercicios de respiración diafragmática con adolescentes, por lo que he considerado apropiado solicitarle de la manera más comedida, me autorice realizar este video con cuatro integrantes del Coro infanto-juvenil de Difusión Cultural de la Institución.

Previo a esta solicitud, he conversado con la maestra María Eugenia Arias, directora del coro, para consultarle sobre la factibilidad de la realización de este video, ella me ha manifestado que no tiene inconveniente y que puedo realizarlo en el momento del calentamiento, en el ensayo del día jueves 3 de abril del año en curso, en las instalaciones de la institución.

Con este antecedente y con previa aprobación escrita de los padres de los cuatro integrantes: Emilia Chumbi, Josué Morales, Katty Bustamante y Carlos Carchipulla, misma que se enviaría luego de que usted autorice esa petición, acudo a su elevado espíritu de comprensión y ayuda para la aprobación de esta solicitud.

Segura de contar con su apoyo que agradezco con anticipación, me suscribo.

Atentamente

Firma: _____



7.5 Enlace CANVAS LMS

<https://eigcampus.instructure.com/courses/1895>