



ISSN: 2448-6574

## **Causas que provocan estrés en los estudiantes del CECyT N°13 y su impacto en el aprovechamiento académico.**

Rosa María Rodríguez Quintal  
rosy8345@hotmail.com

Lidia Elvira Rodríguez Flores  
lidiaelvi@yahoo.com.mx

Rosalía Cecilia Velázquez Pérez  
rosycvp2000@yahoo.com.mx

Instituto Politécnico Nacional

Práctica curricular docentes y alumnos,  
los actores del currículo

### **Resumen:**

El ritmo vertiginoso con que se vive en las grandes ciudades genera diversos problemas de inseguridad, de movilidad, económicos, familiares, etc., provocando estrés en la población que las habitan y los estudiantes no son la excepción, quienes además de lo anterior y siendo la escuela su principal actividad, están sujetos a grandes presiones, como son la obtención de buenas calificaciones que exigen los padres aunado a que esto también les permite permanecer en el sistema educativo y así concluir satisfactoriamente su bachillerato. Estudios previos muestran que existen diferentes estresores como son: la carga académica, los docentes, las evaluaciones, el entorno, los padres de familia, los compañeros, etc. es por esta razón que el presente trabajo pretende determinar las causas que originan el estrés en los estudiantes del CECyT N°13 dándolas a conocer y así contribuir de manera favorable en la disminución de este problema y evitar la deserción.

**Palabras clave:** estrés académico, estresores, estudiantes, carga académica

## **Planteamiento del problema:**

Actualmente se ha incrementado el índice de deserción escolar en el CECyT N° 13 y uno de los factores al que se le atribuye este problema, es el bajo rendimiento causado por el estrés ya que algunos alumnos se sienten superados por: el ritmo de trabajo, las presiones de los padres, las exigencias de los docentes, la competencia entre pares, etc., por lo que no logran terminar satisfactoriamente el bachillerato.

## **Justificación:**

El ritmo de vida actual ha propiciado que cada vez sean más las personas que manifiestan tener estrés y los estudiantes no son la excepción ya que están sometidos a una gran diversidad de estresores (factores que propician el estrés). Anteriormente solo se estudiaba el estrés desde el punto de vista laboral pero debido al incremento de personas que lo sufren en los últimos años se ha estudiado el estrés en los educandos denominándolo estrés académico el cual se presenta en todos los niveles escolares

No todos los estudiantes tienen el mismo tipo de respuesta a las diferentes situaciones de estrés, se ha observado que mientras algunos estudiantes el estrés les hace obtener mejores resultados puesto que les propicia agudizar sus sentidos y reaccionan con habilidad y actitud positiva llegando a ser más asertivos, hay a otros estudiantes que les afecta negativamente disminuyendo su rendimiento, al preguntarles a que le atribuyen esto, ellos manifiestan es debido a la carga académica, el ritmo de trabajo de la escuela, los profesores, los padres de familia e incluso algunos compañeros, el periodo de exámenes, cuando tienen que exponer en alguna clase, etc., lo cual les impide afrontar las situaciones a las que se encuentran sometidos e incluso en algunos casos pueden llegar a desarrollar enfermedades. Es por estos alumnos que se pretende realizar este estudio que permita identificar cuáles son los principales estresores académicos para que se busquen estrategias que permitan disminuir el problema y los estudiantes logren obtener mejores resultados.

## Fundamentación Teórica

Según la Real Academia Española; El Estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos que a veces son graves. Según el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicología, el estrés se considera como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. De acuerdo a American Psychological Association el estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.

Según los estudios, el estrés tiene dos vertientes, el laboral y el académico, definido este último como la reacción que se tiene a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrenta el estudiante, propiciando la activación y movilización del individuo para responder de manera positiva a los cambios que exige los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de diversos mecanismos tanto individuales generados por las exigencias internas (aquellas que realiza el individuo de sí mismo como la autoexigencia la necesidad de control y las expectativas para el logro de los objetivos); y las que marca la propia institución propiciando exigencias externas (las que provienen del entorno como las evaluaciones y un alto nivel de dificultad de los contenidos en conjunto con poco tiempo disponible para hacerles frente). Lazarus y Folkman 1986. Por lo que se puede decir que el estrés académico se presenta en los alumnos desde la educación básica hasta las universidades. El presente estudio se enfocara a determinar los factores que propician el estrés (estresores) reacciones, afrontamiento y algunas estrategias para aminorar el estrés académico. Los estudios más relevantes del estrés académico son a partir de 1990 los cuales tienen diferentes enfoques.

Enfoque psicobiológico que lo conceptualiza como un estímulo-respuesta, tomando en cuenta situaciones o agentes generadores del estrés llamados estresores. (Omura, 2007, Cookson, 2006, Marti y Col.2005)

El enfoque personológico identifica las manifestaciones fisiológicas, cognitivista y conductuales. (Lazarus y Folkamn) donde el individuo juega un papel determinante para su aparición.

Barraza y colaboradores (2005) construyen un modelo llamado sistémico cognitivista del estrés académico. Quienes definen (como componentes estructurales del modelo a los estresores, la evaluación cognitiva el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ello y con el entorno). Actualmente no existe una teoría general sobre el estrés académico, debido a las diversas conceptualizaciones que existen sobre él, por lo que el presente estudio se guiara con el modelo propuesto por Barraza (2005)

y considerando algunos de los resultados que se han obtenido sobre el tema en estudios previos, como son:

Barraza (2005) estudiantes de nivel medio superior determina que el 86% de alumnos de este nivel declaran haber tenido estrés con un nivel medianamente alto, atribuyéndolo al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, sobre carga de tareas y trabajos escolares, la evaluación y el tipo de trabajos que solicitan los profesores.

Sussex (2001) asevera que México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido principalmente a factores como la pobreza, inseguridad, situaciones variables a nivel político y social provocando estrés y depresión.

Muñoz (2004), se centra en 3 grandes grupos de estresores académicos que potencialmente afectan a los estudiantes de los distintos cursos, estos son 1) Los relacionados con los procesos de evaluación. 2) Los que atañen a la sobrecarga de trabajo y 3) Otras condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, como las relaciones sociales (relaciones profesor-estudiante y entre compañeros), la metodología de la enseñanza y diversos componentes organizacionales (inadecuación de los planes de estudio, problemas de horarios, solapamiento de programas, escasa participación del estudiantado en la gestión y la toma de decisiones, la masificación, etc.).

Los estresores son los factores que propician el estrés, los más comunes: sobrecarga de tareas, presentación de un examen, cumplir con las actividades escolares, participar en clase, actividades que influye en su evaluación, el trabajo en equipo, tiempos limitados para entrega de trabajos, problemas o conflicto con profesores y/o compañeros, los trabajos individuales, el proyecto aula, no contar con los materiales necesarios, ambiente en el aula, problemas de tiempo de transporte, problemas económicos, problemas familiares o de salud

### **Objetivos:**

**General:** Identificar algunas de las causas que originan el estrés en los estudiantes del CECyT N° 13

**Específicos:** Conocer si las causas del estrés difieren de acuerdo al semestre que cursan. Determinar si existe relación entre el estrés y el género.

## Metodología

Investigación documental sobre el tema

Se diseñó, validó y aplicó un instrumento que consta de 28 ítems basado en los estresores más comunes que reportan diversos estudios previos, con el fin de determinar cuáles estresores impactan de manera importante en los estudiantes del CECyT 13, en que semestre influyen más y poder determinar si existe diferencia por género y semestre, cabe mencionar que algunos ítems se realizaron de diversas formas para cotejar las respuestas.

El instrumento se aplicó a una muestra de 325 alumnos de 1er 3ero y 5to semestre. El tamaño de esta muestra fue calculada de acuerdo a lo recomendado por (Galindo 2007) y cumple lo recomendado por (Galindo,

2007), con el uso de la ecuación 
$$n = \frac{Z^2 pqN}{(N-1)e^2 + Z^2 pq}$$

n = tamaño de muestra

Z= nivel de confianza

N= universo

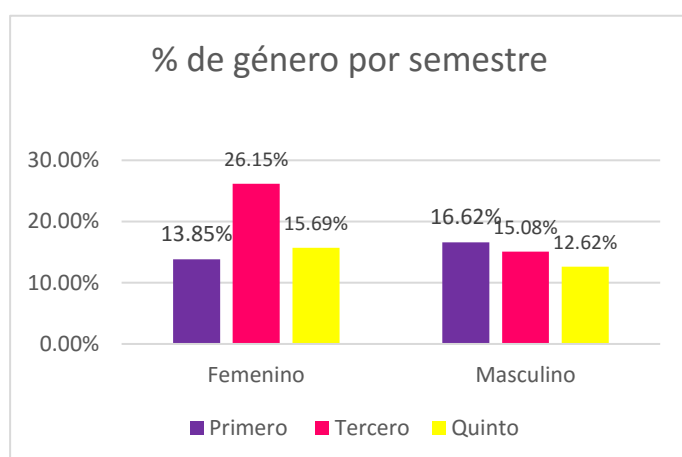
p =probabilidad a favor

q= probabilidad en contra

e =error de estimación

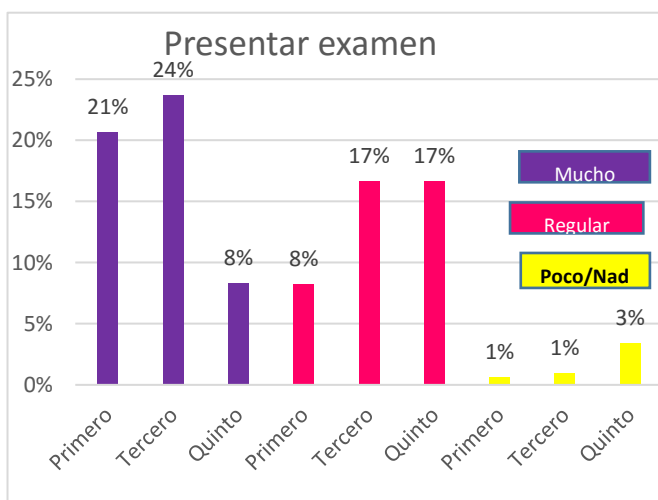
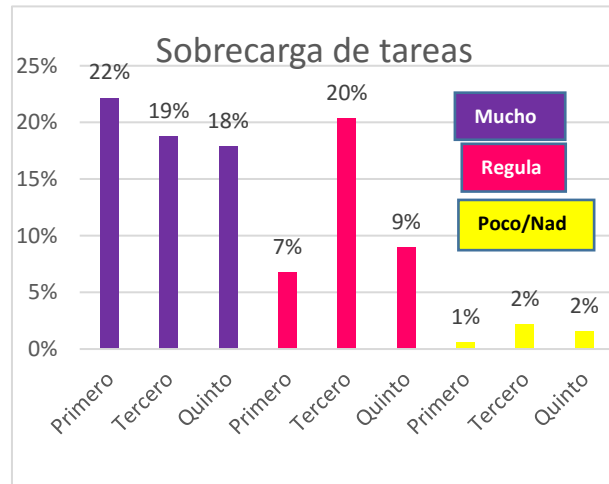
## Resultados

Todos los resultados se presentan en porcentajes para una fácil interpretación



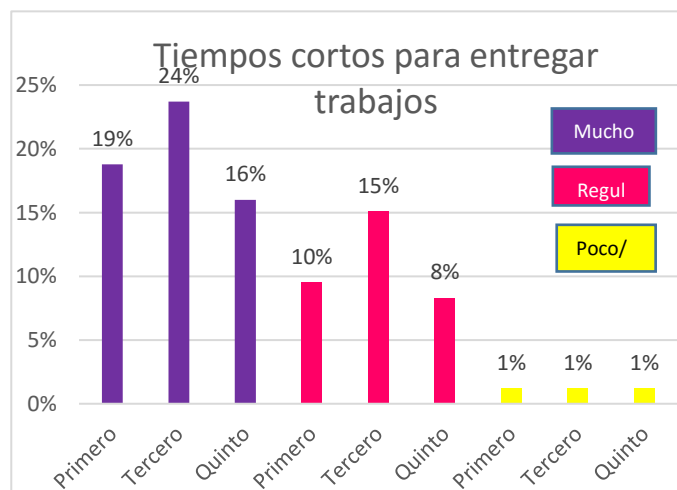
Como se observa en la gráfica del total de encuestados el 55.69% pertenecen al género femenino, de ellos el 13.85% pertenecen al primer semestre, el 26.15% a tercero y el 15.69% a quinto semestre mientras que el 44.31% son del género masculino, de los cuales el 16.62% son de primero el 15.08% de tercero y 12.62% de quinto semestre.

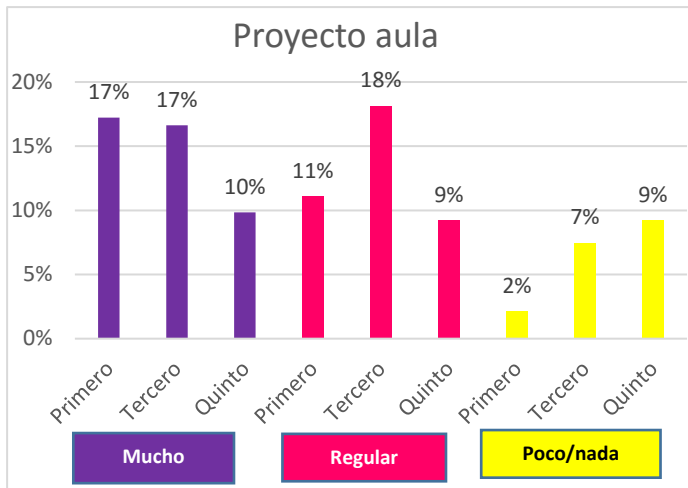
Al analizar cómo afecta la sobrecarga de tareas, la gráfica muestra que a la mayoría de estudiantes (casi el 60%) les afecta severamente, de ellos el 22% pertenece a primer semestre, el 19% a tercero y el 18% a quinto semestre, es importante resaltar que predominan los de tercer semestre con un 20% de manera regular, lo cual puede deberse a que cursan un mayor número de unidades de aprendizaje correspondientes en su mayoría a las “materias duras”.



Esta gráfica muestra que presentar exámenes es uno de los factores más estresantes en todos los niveles, sin embargo se observa que el tercer semestre sigue siendo el que presentan mayor porcentaje de estrés ya sea de manera severa o regular.

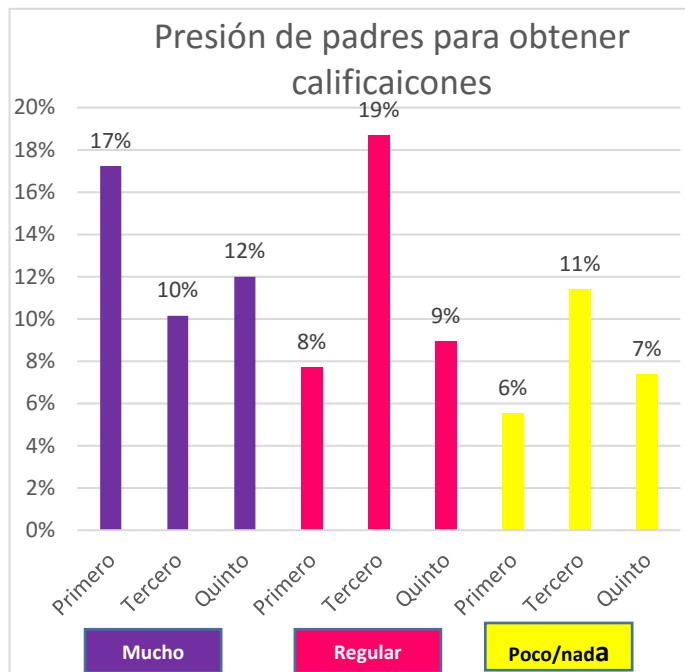
El 59% de los encuestados manifiesta que el tiempo de entrega es un factor que les provoca un alto grado de estrés, y sigue causando estrés regular a un 33%, valor que sigue siendo alto y predominando como en los casos anteriores, los estudiantes de tercer semestre.

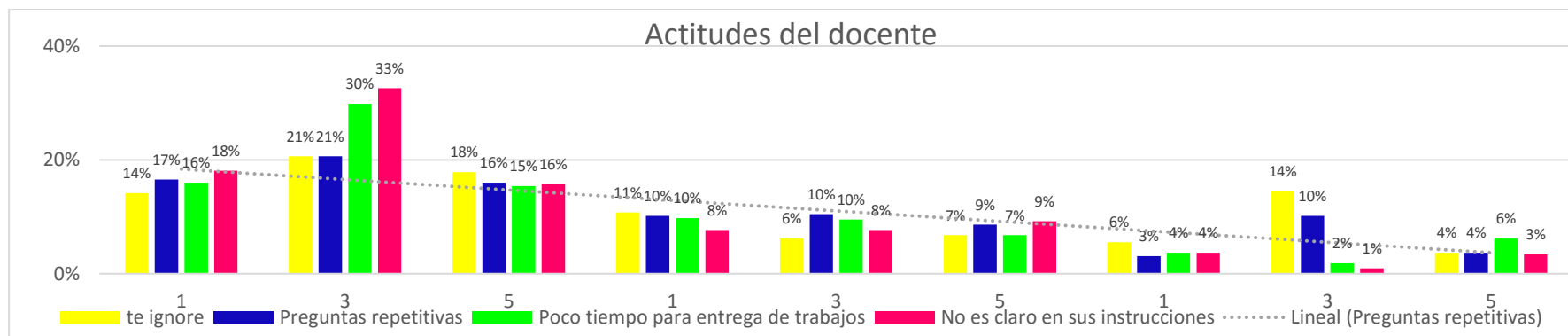




La gráfica muestra que al 44% de los encuestados les causa estrés en alto grado el trabajo de proyecto aula, sobre todo a los alumnos de primero y tercer semestre, los cuales muestran el mismo porcentaje (17%), seguidos de un 38% de alumnos a los que esta actividad les afecta en forma regular.

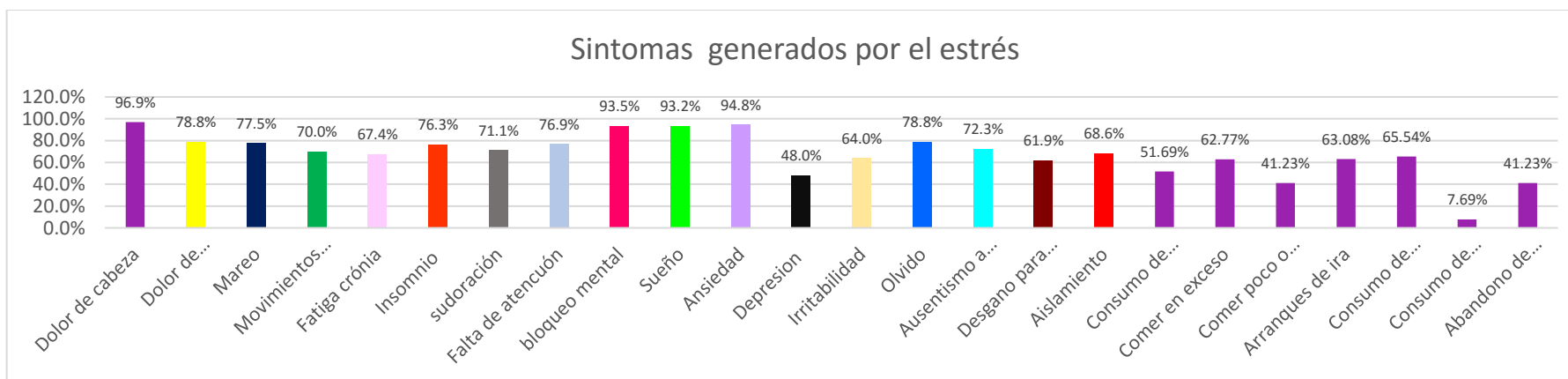
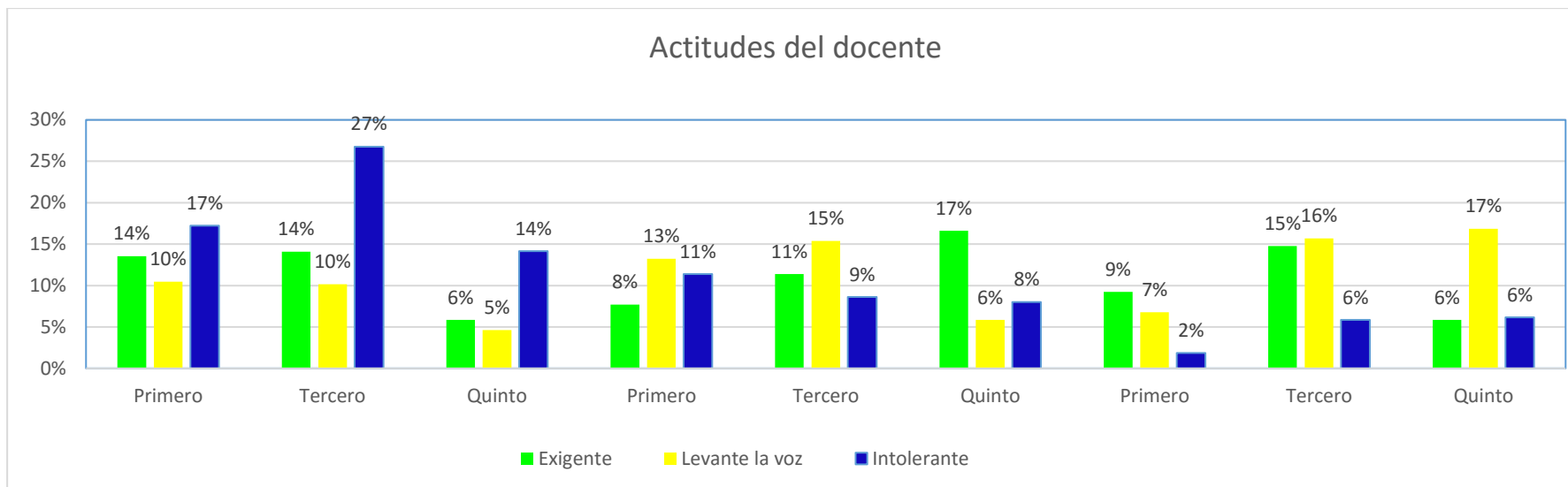
Se observa con los datos que a las tres cuartas partes de los encuestados la presión de los padres sobre ellos, les genera un estrés alto y medio y solamente un 24% menciona que esto les afecta poco o no les afecta.





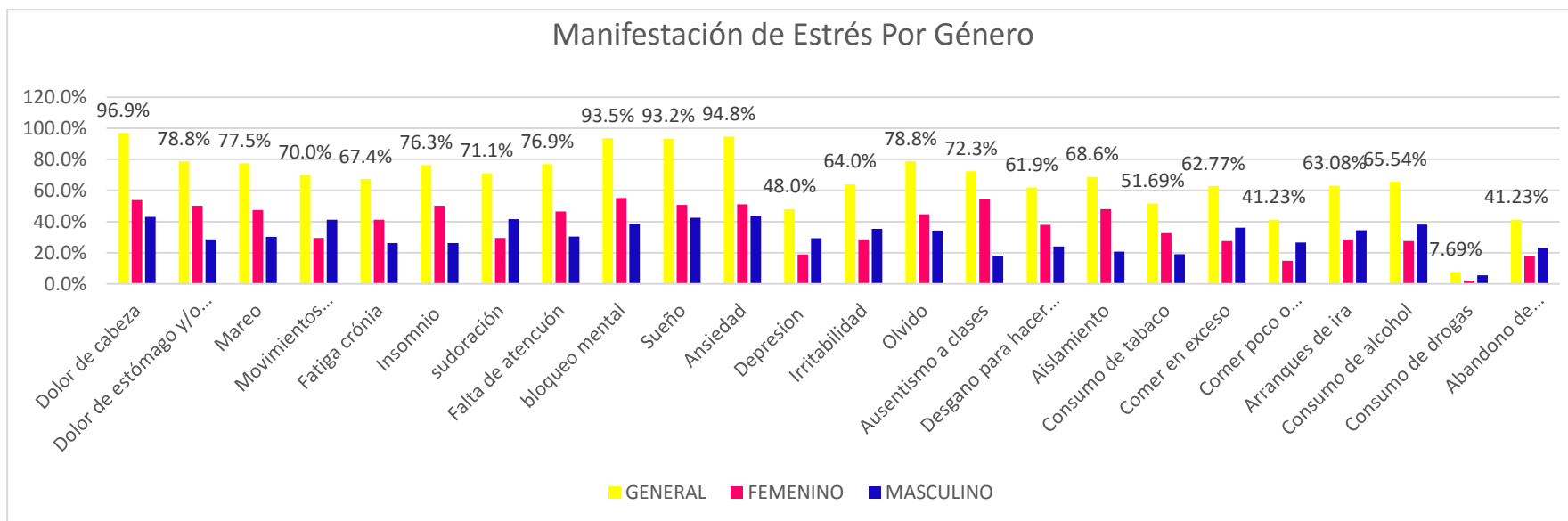
Esta gráfica por espacio se dividió en dos partes, en éstas se observa que lo que más les estresa a los estudiantes es que los profesores no sean claros en sus instrucciones o explicaciones, seguido de poco tiempo para entrega de tareas o trabajos, y también les estresa de manera considerable que los docentes muestren intolerancia, o que los ignoren.





Los principales síntomas que manifiestan los estudiantes del CECyT 13 son similares en los 3 semestres que se muestrearon así como ambos géneros, siendo los de mayor recurrencia dolor de cabeza, ansiedad, bloqueo mental, sueño, dolor de estómago y vómito, mareo e insomnio.

Debates en Evaluación y Currículum/Congreso Internacional de Educación: Currículum 2019 /Año 5, No. 5/ Septiembre de 2019 a Agosto de 2020.



Se observa que el género femenino somatiza en mayor porcentaje su estrés manifestándolo principalmente con dolor de cabeza, bloqueo mental, dolor de estómago, problemas del sueño, ansiedad, ausentismo y aislamiento.

## CONCLUSIONES E IMPACTO

El estrés académico es una situación que puede afectar el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar cuando no es manejado de manera adecuada sin embargo, al observar los resultados obtenidos de las encuestas, se puede concluir como primer punto que a la mayoría de los estudiantes que formaron parte de la muestra el estrés es un factor que se presenta en un nivel medio en la mayoría.

Al realizar el análisis por semestre se observa que los estudiantes con mayores índices de estrés son los que cursan el tercer semestre lo cual puede ser ocasionado porque llevan mayor número de unidades de aprendizaje y algunas de ellas pertenecen a lo que se conoce como materias duras como son: Física, Química y Matemáticas.

Los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan por semestre son: los exámenes, la sobrecarga de tareas, la presión que ejercen los padres de familia para obtener buenas calificaciones así como la personalidad y el carácter de algunos profesores, ello coincide con los datos aportados por la literatura científica consultada previamente (Muños 2004).

Con respecto a las actitudes de los profesores, lo que más les causa estrés es el que éstos no expliquen bien es decir que los alumnos no entiendan las clases o existe falta de claridad en las instrucciones que dan; también les estresa que soliciten los trabajos con mucha premura, que sean intolerantes, y que no los escuchen.

Al hacer el análisis por género de los principales estresores que afectan al alumnado se observó que el género femenino se estresa en mayor porcentaje con respecto a los hombre presentando un estrés medianamente alto, lo cual se puede atribuir al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, sobre carga de tareas y trabajos escolares, la evaluación y el tipo de trabajos que solicitan los profesores coincidiendo con el análisis por semestre.

Al analizar la manera en que manifiestan el estrés al igual que en el análisis por semestre las mujeres somatizan más que el género masculino presentando principalmente dolor de cabeza, bloqueo mental, dolor de estómago, problemas del sueño, ansiedad, ausentismo y aislamiento, esto puede ser consecuencia de la responsabilidad aunada a las características propias del género femenino.

Con todo el análisis realizado también se puede concluir que a pesar que las mujeres en su mayoría presentan estrés en general su aprovechamiento académico es muy bueno por lo que

se puede decir que las afecta positivamente en su rendimiento escolar debido a que el estrés que manifiestan es en buen porcentaje en un nivel medio. Sin embargo muchos de los encuestados tanto mujeres como hombres presentan síntomas anormales debido al estrés, por lo que se debe estar alerta para que esto no les afecte su salud y se convierta algo negativo

Es importante que los docentes conozcan el sentir de los alumnos en cuanto a las actitudes que les afectan para que en la medida de lo posible generen un ambiente adecuado en el aula. Y que sigan una buena planeación con el fin de solicitar trabajos, tareas, etc., con tiempos razonables.

Finalmente que los estudiantes reconozcan cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico les permitirá mejorar su rendimiento académico, ya que al contar con esta información, ellos podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, estableciendo objetivos y prioridades, incluyendo una adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas; y así prevenir las consecuencias o en su caso los efectos adversos del estrés académico

## REFERENCIAS

- Stahl, B y Goldstein, E. 2013. *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica*. 2013. Barcelona, España. Editorial Kairós
- Puliti, R. 2004. *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER
- Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedia, M.. (2006). International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm.1 . 02 20 2019, de Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>
  - <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf> guía para el manejo del estrés académico
  - Perez, J. & Garcia, R.. (S/F). GUÍA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. enero 16,2019, de Facultad de Psicología Universidad de Valencia Sitio web: <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
  - Barraza, A. (2005) Característica del estrés académico de los alumnos de educación media superior. INED, (4), 15-20. Universidad pedagógica de Durango.