



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL PLANTEL 179
“OCUILAPA DE JUÁREZ” DEL COBACH,
MUNICIPIO DE OCOZOCOAUTLA DE
ESPINOSA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA
NÉSTOR ADRIÁN MARTÍNEZ MORALES
MIGUEL ALEXIS MORALES ALCÁZAR**

DIRECTOR DE TESIS:

DR. MARTIN CABRERA MÉNDEZ

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Mayo de 2023





Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
8 de mayo del 2023

C. Néstor Adrián Martínez Morales
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Estudio del estrés académico en estudiantes del Plantel 179 "Ocuilapa de Juárez" del COBACH, Municipio de Ocozocoautla de Espinosa en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Jesús Ocaña Zúñiga

Dr. Germán Alejandro García Lara

Dr. Oscar Cruz Pérez

Firmas:



Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
8 de mayo del 2023

C. Miguel Alexis Morales Alcázar
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Estudio del estrés académico en estudiantes del Plantel 179 "Ocuilapa de Juárez" del COBACH, Municipio de Ocozocoautla de Espinosa en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Jesús Ocaña Zúñiga

Dr. Germán Alejandro García Lara

Dr. Oskar Cruz Pérez

Firmas:

Three handwritten signatures are present, each written over a horizontal line. The signatures are in black ink and appear to be cursive or stylized. The first signature is the largest and most prominent, followed by two smaller ones.

AGRADECIMIENTOS

En especial dedicatoria para mi tío, el Sr. Juan José Martínez Morales, quien desde el inicio de mi formación académica me brindó el apoyo y el cariño para lograr cada objetivo que me propusiera, abrazo fuerte al cielo.

Para mi madre, la Sra. Margarita Martínez Morales, así como el resto de mi familia, agradezco profundamente el apoyo, el esfuerzo y el cariño que recibí durante toda mi formación personal y profesional, la paciencia y las palabras de aliento por parte de cada uno de mis familiares durante la realización de cada proyecto, cada examen y ahora, la culminación de nuestra tesis.

De igual manera, agradezco a mi asesor de tesis, el Dr. Martín Cabrera Méndez, por la paciencia, la dedicación y el apoyo recibido, por confiar en nuestro trabajo desde un principio, adaptándose a los cambios que tuvimos que realizar en su momento sin dejar de respetar nuestra idea de proyecto.

Por su puesto, gracias a mi compañero, mi amigo Lic. Miguel Alexis Morales Alcázar, quien desde que nos conocemos hemos trabajado juntos en numerosos proyectos y en todos ellos siempre hemos logrado los objetivos.

AGRADECIMIENTOS

Para mis padres, el Lic. Miguel Ángel Morales de la Cruz y la Sr. Ana Lury Alcázar Gómez, agradezco el inmenso apoyo que me brindaron durante todo el proceso para cumplir mi objetivo, por estar a la par de principio a fin, ser el mejor motivo de energía, conocimiento y astucia, quienes me dieron más de lo que imaginé recibir, a ellos que tienen todo mi aprecio y lo mejor de mí.

Agradezco a mi asesor de tesis, el Dr. Martín Cabrera Méndez, quien fue de gran ayuda en la elaboración y guía del trabajo, estando en el momento de mayor necesidad, por cada espacio brindado y consejos para ayudarnos.

Y no menos importante, agradezco a mi amigo Lic. Néstor Adrián Martínez Morales, compañero de proceso, con quien he formado el mejor equipo a experiencia personal, adquiriendo experiencia y conocimiento.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

ESPECÍFICOS

GENERAL

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA

1.1 ENFOQUE, TIPO DE ESTUDIO, DISEÑO Y TEMPORALIDAD	9
1.2 INSTRUMENTOS	10
1.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	12
1.4 VARIABLES	12
1.5 PROCEDIMIENTO	13
1.6 ANÁLISIS DE LOS DATOS	14

CAPÍTULO 2. DESARROLLO HISTÓRICO Y PRINCIPALES

TEORÍAS DEL ESTRÉS

2.1 CONCEPTO DEL ESTRÉS A TRAVÉS DEL TIEMPO	15
2.2 DEFINICIÓN DE ESTRÉS	17
2.3 TEORÍAS DEL ESTRÉS	20
2.3.1 TEORÍAS BASADAS EN EL ESTÍMULO	20
2.3.2 TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA	21
2.3.3 TEORÍAS BASADAS EN LA INTERACCIÓN	22

2.3.4 DISTRÉS Y EUSTRÉS	24
2.4 NOSOLOGÍA PSIQUIÁTRICA DEL ESTRÉS	26

CAPÍTULO 3. ESTRÉS ACADÉMICO

3.1 ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO	28
3.1.1 DEFINICIÓN	28
3.1.2 ESTRESORES EN EL ÁMBITO ACADÉMICO	30
3.1.3 FASES DE ESTRÉS ACADÉMICO	32
3.1.4 TIPOS DE ESTRESORES ACADÉMICOS	33
3.1.5 SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO	34
3.2 MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO	37

CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE DATOS

4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	42
4.2. NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO	44

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La presente investigación comprende el tema de estrés académico en adolescentes de educación media superior, destacando la importancia dentro del desarrollo educativo y la salud mental de los adolescentes, siendo una problemática poco abordada y tan cotidiana en las aulas de nuestro país.

El objetivo principal se centra en determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del colegio de bachilleres de Chiapas, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas; en relación a la problemática principal en materia del estudio del estrés académico, además, resalta la poca información que existe a nivel estatal sobre el nivel medio superior.

El contenido se integra por cinco capítulos, iniciando por la metodología, misma que se desarrolla con un enfoque cuantitativo tipo descriptivo, de diseño no experimental desde una temporalidad transversal; se describe la población y la muestra no probabilística de tipo no intencional; las características del Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO SV-21) y las variables de interés, finalizando con el procedimiento y el análisis empleado para la investigación.

En el capítulo 2, se integra la historia del concepto del estrés, la constitución del concepto de estrés a través del tiempo, los teóricos involucrados en la conceptualización que ahora es y el proceso para que ahora existan conceptos sólidos y teorías fundamentadas para la problemática que el estrés representa en el ambiente. También se abordan algunas de las teorías de mayor impacto en el estudio del estrés, sus diversos enfoques, características, estructura y autores importantes desde un aspecto general para lograr una mejor comprensión del tema. También se agregó la nosología psiquiátrica para conocer el extremo del problema que el estrés representa en la psique del ser humano.

El capítulo 3, tiene como centro el estrés académico, se hace mención de su definición, características, función del proceso, lo que ocasiona en los estudiantes y las raíces del malestar.

Por consiguiente, se integró la teoría en la cual se basa esta investigación, el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo que constituye a esta teoría, construcción, hipótesis y funcionamiento.

Tras finalizar el marco teórico, se encuentra el capítulo 4 con el análisis de información, en donde se reúnen todos los datos recabados de la aplicación del instrumento SISCO SV-21 donde obtuvimos los resultados de manera exitosa de acuerdo con las variables de interés (edad y sexo), las cuales fueron expuestas en gráficas y tablas de distribución de frecuencia con porcentajes. Por consiguiente, se integran las conclusiones con base en los datos recabados, en donde se exponen los hallazgos de la investigación, los resultados y los aportes que ésta brinda.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los alumnos de nivel medio superior se enfrentan a situaciones desgastantes por las actividades escolares, competitividad académica, sobrecarga de trabajos, etc., lo cual genera estrés. La problemática es grave y se han hecho investigaciones para conocer más al respecto, de acuerdo con Gonzáles y Gonzáles (2012):

Cerca del 50% de ciudades, sus pobladores presentan otros problemas relacionados con el Estrés [sic], a este respecto en el ámbito académico se han ido estableciendo las fuentes que lo originan y los recursos de los que pueden disponer los alumnos para afrontarlo.
(p.1)

El estrés académico podría considerarse como una problemática silenciosa dentro del sistema educativo al no ser abordada con mayor interés por parte de las instituciones educativas, tomando en cuenta a lo anterior mencionado, la complicación del estrés representa al menos la mitad de la población de estudiantes de nivel medio superior o bachillerato, siendo un obstáculo en los procesos cognitivos y afectivos de los adolescentes, entorpeciendo un posible desarrollo de sus habilidades académicas.

El estrés académico en la adolescencia puede llegar a ser considerado como parte de una problemática importante para el desarrollo y rendimiento escolar de todos los alumnos, de acuerdo con Barraza (2018), es considerado como un tipo de estrés manifestado por alumnos a causa de los maestros y/o institución educativa, al demandar actividades escolares como exámenes, proyectos, exposiciones, etcétera; y, estas demandas son percibidas por los alumnos como situaciones que superan su capacidad para realizarlas con éxito; el alumno analiza las diferentes situaciones que se presentan dentro de su entorno académico, desde el número de trabajos, la dificultad de los exámenes, la actitud del docente y la capacidad de este para explicar en clase, todo ello es considerado y clasificado como posibles amenazas o retos que tendrá que afrontar de una manera u otra, esto trae consigo una serie de emociones como preocupación,

tristeza, enojo, felicidad, satisfacción, angustia, estrés, ansiedad, confianza, alivio, por decir algunas.

El estrés es percibido de forma distinta por cada persona, Lazarus (2000), menciona que, “el estrés psicológico no sólo se halla en el entorno ni es consecuencia exclusiva de las características de personalidad, sino que depende de un tipo particular de relación persona-medio” (p. 41), el estrés adquiere un valor individual y la similitud entre dos personas por un mismo problema que genera estrés, es particularmente distinto en lo que perciben.

El concepto de estrés dentro del contexto educativo es relativamente nuevo puesto que, a inicios de los 90s del siglo pasado comenzaron a surgir nuevos estudios enfocados al estrés académico en el mundo (Berrío y Mazo, 2011), en el caso de Latinoamérica, se inicia con las investigaciones de estudio en las áreas educativas, una de ellas en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Las Pencas”, en la Ciudad de Cuenca y en la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo, del cantón Chunchi-Capzol” en Ecuador, realizado por Quito et al. (2017). Se presenta una muestra de tipo intencional no probabilística, conformada por 60 estudiantes de ambos sexos. El principal instrumento utilizado fue el Inventario SISCO SV-21 de estrés académico, (Barraza, 2018). La presencia de estrés resalta en 88.2% de los alumnos de 18 años, 90.9% de 17 años y un 100% en alumnos de 16 años, demostrando similitud en la frecuencia del estrés para ambos sexos. Además, un estudio realizado a finales del 2004 y publicado al siguiente año, por Barraza (2005), determinó que el 86% de una muestra de 356 alumnos de educación media superior del bachillerato general de la ciudad de Durango, México, presentaban estrés académico. Dicho estudio fue realizado con el mismo instrumento. Luévano (2017), realizó un estudio en 333 alumnos de nivel media superior, de los cuales 88 son hombres y 245 mujeres, de entre 15 y 18 años, en el Instituto Tecnológico de nivel media superior, ubicado en el estado de Aguascalientes en la zona centro, mostró que algunas actividades escolares causaban más estrés que otras y como consecuencia afectaban su rendimiento escolar sin importar el grado académico o el sexo de los estudiantes. Estos estudios demuestran el alto porcentaje de estrés académico en los adolescentes y el nivel con el que cada individuo percibe el estrés en sí mismos, afectando su desempeño escolar.

El estudio del estrés académico en México toma mayor relevancia a partir del año 2000, como se observa en los trabajos de Barraza (2005, 2006, 2007) sobre el estrés académico y sus estudios en el campo, siendo un determinante para que docentes, padres de familia y psicólogos inicien a reconocer las características de los estudiantes respecto al tipo de estrés que se presenta en el nivel académico. De acuerdo con Toribio y Franco (2016):

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores tales como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases. (p. 1)

El cambio de nivel educativo puede presentar una serie de situaciones estresantes, considerando la dificultad que enfrentan los jóvenes para ingresar al nivel medio superior, sin considerar los diferentes factores mencionados, “debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico, siendo este último foco de atención para muchos investigadores” (Toribio y Franco, 2016, p. 11). Por tanto, es importante destacar la relevancia del estudio a esta área en específica, en México se suele abarcar diferentes ramificaciones respecto al estudio del estrés, dejando de lado la investigación en el sector de educación medio superior, área que debería tener mayor relevancia debido a que en el país, no todos los alumnos que terminan el bachillerato o preparatoria logran llegar a la educación superior. Al respecto, Caldera, Reynoso y Mora (2017) destacan:

A pesar de la relevancia de este fenómeno, el estudio del estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase inicial, pues la mayoría de las investigaciones —por lo menos en México— se han centrado hasta hoy en el denominado estrés laboral o burnout (Reyes, Ibarra, Torres y Razo, 2012), y los propios estudios de estrés estudiantil generalmente se han limitado al nivel superior (Pozos et al., 2015) siendo, como lo menciona Barraza (2007), el nivel educativo medio superior (bachillerato) muy poco investigado. (p. 2)

Por ello es importante el estudio del estrés académico a nivel medio superior y profundizar sobre el tema para tener una extensión de información como base para visibilizar la problemática escolar de mejor manera.

Al iniciar con la indagación de nuestro tema de tesis, nos percatamos que la información sobre el estrés académico en nuestra localidad es prácticamente escasa. La poca información al respecto, en su mayoría están enfocadas al nivel universitario, dejando de lado el nivel medio superior y las zonas rurales, por ello, nos motivó a contribuir con nuestra investigación y así contar con más fuentes de datos sobre el tema.

En el primer acercamiento se obtuvo información por parte del director de la escuela sobre las carencias a nivel educativo y la necesidad de conseguir toda la ayuda posible para los alumnos en beneficio de lograr un mejor rendimiento escolar, por la ausencia de herramientas educativas, infraestructura y profesionales para distintas áreas (entre ellas la psicología). Asimismo, fue notable en los alumnos, a causa de sus comentarios, su desconocimiento sobre el tema del estrés, sin embargo, podían identificar las características de este mismo en su entorno escolar y los problemas que causaban a nivel personal y de atención.

En consecuencia, es importante evaluar el estrés de los alumnos mediante los instrumentos necesarios, en este caso en particular, con el inventario SISCO SV-21, por ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa?

JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2020), describe la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1). El estrés académico es caracterizado por afectar al individuo a nivel físico, mental y social a través de un desequilibrio sistémico, el cual puede causar insomnio, fatiga, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, inquietud, tristeza, angustia, aislamiento, conflictos, etc., por mencionar algunos de los problemas que el estrés académico trae consigo. (Barraza, 2006). La cantidad de problemas que puede ocasionar el estrés académico pueden ser considerados como una amenaza al bienestar de la salud de los alumnos, afectando tanto físico, mental y social.

Los adolescentes que cursan el nivel medio superior en México tienen que lidiar con una serie de situaciones en el ámbito escolar que conlleva a un desgaste significativo por las actividades dentro del ámbito escolar. De acuerdo con Barraza (2005), “El Estrés Académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (p. 16). El estrés académico se ha vuelto cada vez más frecuente entre estudiantes, en síntesis, es aquel que genera las mismas demandas del ámbito educativo.

En México, el estudio del estrés académico en el nivel medio superior no es considerado de mayor relevancia como los estudios de nivel superior; sin embargo, su importancia es similar o incluso mayor, de acuerdo al contexto del país donde por diferentes factores y/o condiciones abandonan o no continúan los estudios, por ello, es significativo analizar el problema que genera el estrés académico en estudiantes de nivel medio superior, por ello, el presente trabajo servirá para entender y comprender el tema. De tal manera, los diferentes estudios que se han realizado en la actualidad están enfocados en entornos urbanizados, dejando de lado o siendo muy poco abordado el contexto de áreas rurales, las cuales pueden tener condiciones distintas a los generadores de estrés, por lo tanto, este trabajo de tesis aporta y ayuda a sustentar el tema junto a otras investigaciones de nivel nacional o internacional, especialmente a nivel estatal poniendo un nuevo punto de vista de acuerdo al contexto rural en el que se encuentra permitiendo que el estudio funcione como cimiento.

OBJETIVOS

GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa.

ESPECÍFICOS

- Identificar los factores estresores en estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH distinguidos por sexo y edad.
- Identificar los síntomas estresores de los alumnos del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH distinguidos por sexo y edad.
- Identificar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico en alumnos del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH distinguidos por sexo y edad.

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA

1.1 ENFOQUE, TIPO DE ESTUDIO, DISEÑO Y TEMPORALIDAD

La siguiente investigación se desarrolló de acuerdo al enfoque cuantitativo, tomando en cuenta a Ñaupás et al. (2018), “se caracteriza por utilizar métodos y técnica cuantitativas y por ende tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes, la observación y medición de las unidades de análisis, el muestreo, el tratamiento estadístico” (p. 140). La recopilación y análisis de los datos se emplea para responder las preguntas de investigación y probar hipótesis previamente formuladas, además se basa en la medición numérica, conteo y uso frecuente de estadísticas para identificar patrones de comportamiento dentro de la población de estudio. En el enfoque cuantitativo figura un conjunto de procesos, detallado de manera secuencial y probatoria. De acuerdo a Hernández et al. (2010), “Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica” (p. 4). De las interrogantes se disponen hipótesis y se establecen las variables, se figura un plan para demostrar el diseño, con ello, se miden las variables en un contexto establecido y se analizan las mediciones que han resultado del uso de métodos estadísticos.

El tipo de estudio realizado es descriptivo, “en los cuales no se interviene o manipula el factor de estudio, es decir se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales” (García, 2004, p. 1), se obtienen resultados y no adquieren modificación alguna, este tipo de estudio se centra en responder la pregunta “¿qué?” con respecto al sujeto de investigación, sin tener el porqué de la situación como prioridad; es decir, se encarga únicamente de describir, valga la redundancia, el objeto de estudio.

El diseño de investigación es no experimental, por tanto, no existe una manipulación premeditada de las variables, de acuerdo con Agudelo et al. (2008) “es investigación donde no

hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.” (p. 39), la variable independiente no es modificada intencionalmente debido a que no hay estímulos o condiciones experimentales a las que subyugar las variables de estudio, es estudiado en su contexto natural sin alteraciones de ningún tipo, de acuerdo a la situación.

La temporalidad de la investigación es transversal, de acuerdo a Arias (2020), “este diseño recoge los datos en un solo momento y solo una vez. Es como tomar una foto o una radiografía para luego describirlas en la investigación, puede tener alcances exploratorios, descriptivos y correlaciones.” (p. 50), la principal característica de este tipo de estudio es que se realizan una sola vez, por tanto, no hay continuidad, no se realiza un seguimiento.

1.2 INSTRUMENTOS

Para obtener datos se aplicó el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), segunda versión de 21 ítems, desarrollado por Barraza-Macías (2018), quien define al estrés desde una perspectiva procesual y establece 3 dimensiones de carácter secuencial: estresores, síntomas y afrontamiento, este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

A continuación se describe la ficha técnica del Inventario SISCO SV-21 (Barraza, 2018, pp. 30-31).

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.

- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.

- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El cuestionario puede autoaplicarse o ser aplicado de forma individual o grupal y tiene una duración aproximada de entre 20 y 25 minutos.

Este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

- Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.

- Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

- Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < .01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ($p < .01$) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.

- El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

1.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población en estudio está compuesta por un total de 198 alumnos inscritos en el plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del colegio de bachilleres de Chiapas, municipio de Ocozocoautla de Espinosa. Alumnado del sexo masculino y femenino con edades de entre 14 y 18 años.

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional que consta de 172 alumnos, de los cuales 59 pertenecen al primer semestre, 57 al tercer semestre y, por último, 56 al quinto semestre.

1.4 VARIABLES

Variable general

Estrés académico: Describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. (Mendiola, 2010, p. 49, citado por González y Gonzáles, 2012, p. 34).

Variables de interés

Sexo: f. Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo masculino. Sexo masculino, femenino (RAE, 2021, s/p).

Edad: f. Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana. (RAE, 2021, s/p).

1.5 PROCEDIMIENTO

Con la finalidad de aplicar el inventario SISCO-SV21, se estableció un acercamiento con el Dr. Carlos Enrique Pozo Ruiz, director del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, mismo que, tras una explicación sobre el propósito de la aplicación del instrumento, aceptó y nos proporcionó un horario para ello.

En las fechas acordadas se aplicó el inventario SISCO-SV21 a los grupos disponibles del plantel, un total de 6 grupos. Realizamos una breve explicación del tema “Estrés Académico” a los alumnos con el objetivo de comprender mejor las cuestiones dentro del instrumento, posteriormente, se dieron las instrucciones correspondientes al momento de aplicar la prueba, pidiendo sinceridad y haciendo saber a los estudiantes la confidencialidad de las pruebas.

Cada ocasión que se aplicó el instrumento tuvo lugar dentro de las instalaciones de la institución, con una duración de 30 minutos aproximadamente.

1.6 ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para lograr la aplicación del instrumento, contamos con el apoyo del director del plantel, nos presentamos ante el grupo e informamos sobre la aplicación del inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21), el cual aplicamos de manera grupal a los estudiantes quienes aceptaron a participar de manera voluntaria y ordenada, autorizando el uso de la información recabada para nuestra investigación, esta parte del proceso fue hecho con cada uno de los grupos de la institución académica.

Posterior a la aplicación del inventario, se procedió a realizar una recopilación de datos en la aplicación de Excel, en la cual se organizó con las variables de interés y los resultados obtenidos, tanto datos generales como específicos. Seguidamente, se procedió a realizar un análisis de datos de tipo descriptivo en la cual se caracteriza el estrés académico, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento correspondientes al inventario en los estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa.

CAPÍTULO 2. DESARROLLO HISTÓRICO Y PRINCIPALES TEORÍAS DEL ESTRÉS

2.1 CONCEPTO DEL ESTRÉS A TRAVÉS DEL TIEMPO

El estrés ha estado presente durante toda la existencia humana como un mecanismo de adaptación y se ha tratado el tema sin definirlo como tal. La existencia del estrés en la caza, dominio de territorios y situaciones que exigían la presencia del estrés han estado presentes en toda la evolución humana y la biología actual se ha encargado de este aspecto. El estrés ha sido agregado dentro de la salud y enfermedad desde hace más de 2000 años, cabe mencionar que no se conocía como “estrés”, pero entraba dentro del proceso de homeostasis y la salud que suponía un equilibrio; Heráclitus, Empédocles e Hipócrates, hablaron del estrés al definir el concepto de enfermedad en ausencia de la armonía y el balance entre lo dinámico de los cambios de un organismo vivo (Adolfo, 2002). El estrés como tema ha sido mencionado siendo parte de un concepto mayor al definir a la enfermedad y el equilibrio individual, por este medio nos podemos dar cuenta de la importancia que debe tener el tema en la actualidad, siendo el equilibrio un aspecto importante de la salud en la cual la salud mental también es parte de ello desde hace varios años en el pasado.

Con base en Román y Hernández (2011), el término “estrés” tiene origen de otro campo científico, esto se remonta a principios del siglo XVII, en el campo de la física, en donde Robert Hooke, descubrió energía potencial elástica y la relación que tenía los cambios de la materia a partir de una fuerza aplicada, describiendo la condición que el objeto adquiere ante una fuerza totalmente ajena a este, así mismo, Thomas Young, definió al estrés como una respuesta intrínseca del objeto propia a su estructura, sin embargo, tiempo después se relacionaría el estrés de la física con el estrés en otras áreas profesionales a causa de la gran influencia de la terminología científica de la física en otras ciencias como la medicina, biología y química. Es común que muchos términos usados en diversos campos de estudio estén relacionados a otras

disciplinas por la similitud de la definición o lo parecido a la explicación acuñada al fenómeno en cuestión y por ello se adaptan a las necesidades del campo para la explicación de fenómenos o situaciones, tal como lo menciona Mendoza et al (2010), “Hooke usaba el término de estrés para referirse a los riesgos acarreados por la construcción de estructuras incapaces de resistir las fuerzas generadas por diversas formas de fenómeno natural” (p. 26), la idea plantea una situación muy semejante al estrés situacional que surge en cada persona por los riesgos que pueden surgir en la estructura del individuo cuando la fuerza del estrés es mayor a lo que puede soportar y genera un daño.

El concepto de estrés se extiende en los campos científicos cuando comienza a usarse en otros campos como la medicina, campo el cual no lo definía explícitamente, pero ya era una característica que debía tomarse en cuenta para el bienestar humano. Fue Claude Bernard (1813-1878), quien ocasionó la aplicación e integración del concepto del estrés en el campo de la medicina con su obra, *Introducción al estudio de la medicina experimental* (1865), en el cual habla sobre las propiedades de los cuerpos vivos y lo ligadas que están a fenómenos físico-químicos.

Para principios del siglo XX, Adolfo (2002), menciona que:

Walter Cannon fue el primero en acuñar el término homeostasis para describir el “proceso fisiológico coordinado que mantiene estable a las funciones de un organismo”, destacando al sistema nervioso simpático como un sistema homeostático esencial, útil para reparar los disturbios de la homeostasis y promover la supervivencia del organismo afectado. (p. 350)

La homeostasis se veía alterada a causa de lo que ahora está definido como estrés, esto era un disturbio dentro del sistema de homeostasis y el organismo vivo debía restablecer la homeostasis a través de mecanismos propios que son acciones de afrontamiento para evitar los síntomas del estrés. Para esto, en 1936, Cannon descubre que sus pacientes presentaban algunos estados biológicos sin importar que las enfermedades fuesen distintas entre cada paciente, a partir de ello desarrolla una definición del estrés tomando en cuenta las respuestas de los sujetos ante situaciones de angustia y ansiedad (Mendoza et al, 2010). El estrés presenta síntomas peculiares

y va acompañada de muchas situaciones, teniendo ello en cuenta, las enfermedades mantienen un estrecho lazo con el estrés y se mantiene presente en todo el proceso de la enfermedad, de inicio hasta el fin, esto en caso de que exista el estrés en el individuo.

El reconocimiento del estrés como posible generador de enfermedades en la vida humana, comienza a mediados del siglo XX, fue en este momento en donde el interés por las investigaciones del estrés es potenciado y el estudio del estrés es abarcada con metodología científica y un enfoque positivista, Hans Selye, el pionero en este campo. Hans, redefinió el estrés como “estímulo” en un principio y después como “respuesta”, usando palabras clave como “agente estresor”, siendo el primero en estructurar el concepto de estrés y hablando sobre él de forma directa, cabe destacar que el estrés era conocido como “síndrome general de adaptación” (Román y Hernández, 2011). Hasta este punto es donde las investigaciones y el interés sobre el estrés comenzó a crecer, sin embargo, no se trata como es debido o con la importancia correspondiente y este importante aporte sobre el estrés, marca un antes y después sobre el tema puesto a que por la definición del estrés fue que, Selye es considerado como padre del concepto moderno de estrés.

A finales del siglo XX, el enfoque al que estaba dirigido el estrés cambia y se dirige en mayoría a lo psicosocial, demostrando la importancia del entorno del individuo y las conexiones que tiene una situación con otra, hasta incorporarlo al modelo biopsicosocial, en donde las investigaciones y aportaciones surgen desde otros aportes, tales como Richard Lazarus, uno de los teóricos más importantes cuando de estrés se trata (Román y Hernández, 2011). A partir de ello, el estrés comienza a ser investigado en distintas áreas y con la característica de ser más específico, como puede ser el estrés laboral o académico, favoreciendo a las áreas en cuestión y a los individuos relacionados en cuanto se trata o trabaja este problema para reducirlo. El estrés puede ser un conjunto de síntomas que afectan la salud general de los individuos, ya sea que el nivel de estrés sea leve, moderado, alto o sea un problema de gravedad.

2.2 DEFINICIÓN DE ESTRÉS

Los intentos por definir el “estrés” no han logrado superar cierta ambigüedad inherente al término, aun así, el término es uno de los más usados en el mundo y en la sociedad actual. Existe una variedad de definiciones para el término del estrés, por ende, el estrés llega a ser examinado como uno de los problemas a la salud más universalizado, por tanto, reflejado en la preocupación de nuestra sociedad por las consecuencias y afecciones tanto físicas como psicológicas que no discrimina género, edad ni nivel socioeconómico, sin embargo, primero hay que tener en cuenta el significado de manera precisa, de acuerdo con La Real Academia Española (2021), el estrés es definido como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”, considerado como un proceso de interacción entre el sujeto y el ambiente en el que acostumbramos asociar con angustia y ansiedad. Por otra parte, Hans Selye (1956) citado por Sánchez (2010) da su definición de estrés ante la Organización Mundial de la Salud, como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (p. 55). En cuanto a Rosales (2014):

Se podría definir el estrés, no obstante, como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor a lo habitual para el organismo y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. (p. 8)

Dicha definición se dirige a consolidar que determinados factores individuales, actitudes, motivaciones e incluso experiencias propias, son de importancia para lograr determinar la percepción y valoración que hacen los individuos de las demandas de precisas situaciones, por lo tanto, conlleva a diferentes maneras de afrontar dichas situaciones por los sujetos. De acuerdo con Sandín (2003), “si se mantiene esta activación, se produce el síndrome del estrés, el cual se caracteriza por hiperplasia de la corteza suprarrenal, involución del timo y aparición de úlceras de estómago”. Niños, niñas y adultos por igual, el estrés logra afectar indudablemente y presentar diferentes grados o niveles de severidad, así como manifestarlo en diferentes contextos a causa de diferentes factores.

Por otro lado, hay que ser precisos en que la respuesta natural de estrés no es nocivo o incluso patológica en sí misma, se pueden considerar amenazas objetivas o subjetivas, agudas o crónicas, sin embargo, de acuerdo con Levine y Ursin (1991) citado por Rosales (2014) afirma que “es difícil vivir con estrés, pero es imposible vivir sin él” (p. 8). El estrés logra ayudar a los sujetos a afrontar las situaciones estresantes, aquellas que producen incomodidad, sentimientos de rechazo y amenazas hasta obtener resultados satisfactorios. Por ende, el término de estrés está relacionado de cierta manera con el término “alostasis”, incluido para referenciar a los procesos activos y adaptativos necesarios por los que el organismo responde a situaciones que sospechan de peligro para la conservación de la homeostasis y la supervivencia. (Rosales, 2014).

El estrés es una manifestación compleja que implica una serie de estímulos, respuesta y procesos psicológicos que contribuyen entre sí, que requiere un estado del organismo calificado por el sobreesfuerzo, de acuerdo con Sánchez (2010) “es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí” (p. 56), refiriéndose a los agentes internos y externos, los procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, réplicas psicológicas y fisiológicas, variables relacionadas al tipo de personalidad y características como sexo y edad.

La manera en la que se afrontan las situaciones estresantes marcará un antes y un después en las personas y estará en relación con el temperamento, estrategias de afrontamiento aprendidas durante los largos, medios o cortos procesos de interacción con su ambiente, de igual forma se considera el soporte social como su familia, escuela y amigos. La respuesta al estrés podrá llegar a ser mayor o menor adaptativa o funcional en relación con las estrategias aprendidas.

En conclusión, así como las demandas del ambiente como las valoraciones cognitivas, respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento, están correspondidas de manera recíproca. En consecuencia, a corto plazo logra influir en la respuesta emocional y, a largo plazo, interfiere con la salud del sujeto

2.3 TEORÍAS DEL ESTRÉS

Existe una extensa variedad de estudios e investigaciones sobre el estrés que van sucediendo en el transcurso del tiempo, en consecuencia, han acrecentado el conocimiento del fenómeno mismo. Por consiguiente, tomando en cuenta el aspecto fisiológico, emerge la extensión psicosocial. Por ello, se han establecidos considerables características, situaciones y elementos del ambiente social, laboral y educativo en los que se mantienen las propiedades de la situación problemática que afectan a los individuos, como lo son los estresores o amenazas que provocan estrés, asimismo, notables afectaciones a la salud física y psicológica del sujeto, sin mencionar el bienestar.

Algunos autores hacen mención de una serie de teorías para detallar de mejor manera la definición de estrés tomando en cuenta estímulos, la respuesta a ellos, la relación que conlleva ambos y la relación con el ambiente.

2.3.1 TEORÍAS BASADAS EN EL ESTÍMULO

El concepto de que el estrés está vinculado a determinadas situaciones estresantes es la más cercana a la idea popular. De acuerdo con Trianes (2002), “Es una concepción del estrés basada en el estímulo. Desde esta perspectiva, se entiende como algo asociado a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos, amenazadores o ambiguos”, básicamente, existe la posibilidad de perturbar el funcionamiento del organismo y el bienestar psicológico del sujeto en cuestión.

Tomando en cuenta lo anterior, las personas poseemos una concreta capacidad para soportar las demandas del medio externo, sin embargo, tal capacidad es claramente limitada. Por consiguiente, existen las teorías del estrés enfocadas en el estímulo, lo desarrollan y abarcan de acuerdo con las características asociadas con estímulos ambientales, por ejemplo, Latorre (1994) hace mención de “la teoría de los acontecimientos vitales estresantes surgen, a partir de trabajos en clínicas en los cuales se pretendía establecer una correlación entre los mismos acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades.” (Valdés y Flores, 1985, citado por

Tolentino, 2009, p. 16). Una de las principales evaluaciones de esta índole se basa primordialmente en cuestionar a los individuos que presentaban valores estresantes en función al ambiente y a la situación en la que se encontraban, tomando en cuenta los diferentes síntomas que los llevaron a la clínica y las similitudes que comparten estando en la misma, pues se consideran que éstos pueden desorganizar o perturbar las funciones del organismo.

Los autores más destacados en el progreso de esta rama son Holmes y Rahe, mencionados por Papalia y Wendkos (1987), citado en Oros y Vogel (2005), citado por Berrío y Mazo (2011):

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto. (p. 76)

En consecuencia, dichos modelos enfocan el estrés en el exterior y no en el individuo mismo, a quien le corresponde el efecto generado por este mismo, el estrés.

Por otro lado, los estímulos no pueden provocar el mismo efecto estresor, tomando en cuenta las diferentes maneras en la que los individuos pueden percibir las situaciones, por tanto, existe una clasificación de situaciones generadoras de estrés: “procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración”. (Weitz, 1970, citado por Berrío y Mazo, 2011, p. 76).

Es destacable la relevancia que recibe el ambiente y las situaciones sociales a las que se expone, por lo tanto, la teoría suele llamarse perspectiva psicosocial del estrés.

2.3.2 TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA

Uno de los principales autores respecto a la teoría del estrés fue Selye, quien expone al estrés como una respuesta puntual del mismo organismo, como réplica ante las peticiones que surgen.

Para Selye, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consiste en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Sandín, 1995, p. 5, citado por Berrío y Mazo, 2011, p. 75). El detonante del estrés, también llamado agente estresor, juega un rol importante, puesto que afecta la homeostasis del organismo y puede llegar a ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o incluso emocional.

Sin embargo, Selye menciona que el estrés no debe ser evadido, debido a la asociación de los estímulos o experiencias tanto agradables como desagradables, son parte de un aprendizaje que todos los individuos tienen que vivir, de lo contrario, la evasión completa del estrés puede llevar a la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” (Selye, 1974, citado en Sandín, 1995, p. 5, citado por Berrío y Mazo, 2011, p. 76). Por ello, el estrés puede considerarse como una reacción adaptativa, se logra aprender de las situaciones estresantes mientras no sobrepase los niveles aptos de cada individuo y perjudique de manera negativa.

Además, Selye hace énfasis en que la respuesta del estrés está integrada por “un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación” (Berrío y Mazo, 2011, p. 76), dicho síndrome de adaptación consta de tres fases: la fase de reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

2.3.3 TEORÍAS BASADAS EN LA INTERACCIÓN

Las teorías basadas en la interacción puntualizan la importancia de los factores cognitivos como creencias, ideas, pensamientos y actitudes, dichos factores interceden la conexión entre los estresores y la respuesta del estrés. Richard Lazarus es el exponente más destacado de las teorías basadas en interacción, por lo tanto define al estrés como un proceso interaccional, “una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan o exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar” (Sánchez, 2010, p. 58), planteando que el mismo estrés no es una variable sencilla, por el contrario, un sistema de procesos interdependientes, individuales en la valoración y en el afrontamiento que

interceden en la frecuencia, duración, intensidad y los tipos de respuestas somáticas y psicológicas.

Una de tantas definiciones, se considera que “el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona, como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal” (Barona, 1999, citando a Lazarus y Folkman, 1984, citado por Sánchez, 2010, p. 58). Básicamente, el estrés es tomado como una relación activa y bidireccional, es decir, destacando la relación principal entre el individuo y el entorno que lo rodea, con ello la valoración hacia una respuesta óptima para proteger su bienestar.

Se destacan dos conceptos primordiales dentro de la teoría, los cuales son: la evaluación y el afrontamiento. La primera se define como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, las respuestas individuales a los estímulos sobresalientes, además, es un proceso donde las personas hacen una valoración de la situación, los sucesos en relación con el bienestar personal, por consiguiente, existen tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y terciaria.

La evaluación primaria se enfoca en las demandas de la situación y se basa en examinar si el suceso mismo es positivo o negativo, el nivel de relevancia y sus consecuencias, de acuerdo con Sánchez (2010), “el resultado de esta evaluación será determinante para que el suceso sea considerado bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no” (p. 58). Por tanto, las personas realizan una evaluación de la situación en primera instancia ante las situaciones estresantes.

Por otro lado, la evaluación secundaria tiene como propósito el análisis y valoración de la capacidad del individuo para enfrentar la situación que están evaluando. Sánchez (2010), comenta que “la valoración de los recursos personales determina en gran medida que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista” (p. 58). De acuerdo con lo anterior, existe una relación con la evaluación de los propios recursos y, con ello, se presenta un rol importante de los pensamientos anticipatorios.

Al final, la evaluación terciaria se refiere al afrontamiento o estrategia de coping, definida como la acción y ejecución de una estrategia previamente elaborada en las anteriores evaluaciones. Sánchez (2010), hace destacar lo siguiente:

Lazarus y Folkman (1984), describen el afrontamiento o coping como aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo. (p. 58)

De acuerdo con los autores, existen dos categorías de estrategias de afrontamiento, la primera está enfocada en alterar el problema que está provocando el malestar o lograr recabar los recursos capaces de resolver dicho problema, ya sea creando nuevas estrategias de enfrentamiento de manera individual o con ayuda profesional. La estrategia de regulación emocional claramente estaría enfocada en la emoción, en disminuir el estrés en altos niveles en relación a la situación que se presenta. Sánchez (2010) recalca que “la gente empleará este segundo tipo de estrategia cuando experimente que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido” (p. 58). Específicamente, este tipo de estrategia será visible cuando lloran, duermen, beben, se distraen, etc.

En conclusión, en dicha teoría se destaca la importancia a la evaluación cognitiva que resulta ser el primer responsable de que la situación estresante produzca o no estrés en la persona y, así mismo, el sujeto sea considerado como una parte activa en el proceso, de manera que podrá interactuar con el entorno que lo rodea y generar una respuesta ante ello.

2.3.4 DISTRÉS Y EUSTRÉS

Por otro lado, Selye menciona que el estrés puede dividirse en dos partes, distrés y eustrés, “el primero se refiere al estrés perturbador o perjudicial, y el segundo, al estrés que puede producir resultados positivos o constructivos” (Bittar, 2008, p. 5, citado por Chacón et al. (s.f), p. 28). Se reconoce que el estrés puede ser tomado como positivo y negativo, de acuerdo al tipo de afrontamiento que tome el individuo respecto al estrés.

Se asegura que, el hecho de que el eustrés provoque un menor daño de lo que puede llegar a dañar el distrés, demostrando puntualmente que depende del cómo se toma la situación lo que determina una respuesta, por último, si el individuo logra adaptarse al cambio de manera satisfactoria. No obstante, de acuerdo con Tolentino (2009), tales características no cambian la definición general del estrés como “respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él” (p. 20).

Entendemos que el distrés está relacionado directamente a sensaciones y resultados negativos o desagradables, “va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo” (Barradas et al., 2018), es un tipo de estrés que implica esfuerzo y desgaste en las personas en relación a la carga.

Por otro lado, como se ha mencionado anteriormente, el eustrés puede asociarse a la situación en donde la buena salud física y mental son un reflejo de bienestar, logrando favorecer que el cuerpo desarrolle un excelente potencial, “el Eustrés representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima” (Barradas et al, 2018), la manera más sencilla de reconocer el eustrés en una persona es por la alegría, placer, equilibrio, satisfacción y bienestar que derive de situaciones estresantes.

Distinguir la oportunidad de emplear una técnica dual como eustrés y distrés, necesariamente se debe crear un nuevo modelo de interpretación en la que ambos elementos logren ser destacados con características individuales. Tolentino (2009), hace énfasis en que, “se trata de establecer un nuevo enfoque positivo de las situaciones de desajuste” (p. 20), por lo tanto, se debe impulsar características limitadas y desestimadas con las estructuras anteriores, así mismo, limitar las alternativas de intervención.

2.4 NOSOLOGÍA PSIQUIÁTRICA DEL ESTRÉS

El estrés es considerado como un factor que para algunos puede llegar a ser determinante, para otros puede ser solo un componente ante los trastornos mentales, por ello, este apartado se centra en mostrar los problemas graves considerados como trastornos que puede ocasionar el estrés en general, los cuales no necesariamente están ligados al estrés académico, de acuerdo a los principales manuales psiquiátricos, tales como el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (2014), mejor conocido como DSM-V y la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la salud, décima edición (2008), mencionado como CIE-10. Estos manuales tienen una extensa clasificación de enfermedades mentales o psicológicas y el estrés tiene una participación en algunas de ellas y aunque pueda ser relativo o poco notorio en algunas, se mantiene presente. Los manuales mencionados no forman parte de la estructura principal del instrumento SISCO SV-21, por lo tanto, es importante aclarar que no se busca detectar algún trastorno en relación al estrés académico. De acuerdo con Gonzáles (2001), hay una división de los síndromes o trastornos de estrés en tres grandes grupos, los cuales son:

Inespecíficos: secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo. Ejemplos de este tipo son citados frecuentemente por los estudiosos de fenómenos psicosomáticos, y entran en ellos probablemente todas las enfermedades crónicas en las que mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos juegan un papel preponderante, como el lupus eritematoso sistémico, algunas neoplasias, la artritis reumatoide o la tiroiditis, por citar sólo unos pocos ejemplos. (p. 2)

En esta sección el estrés puede existir de forma poca específica e incluso, poco notorio y suele ser parte de una enfermedad mayor. También Gonzáles (2001), menciona el semi-específico y el específico:

Semi-específicos: en los que factores externos de estrés se combinan, generalmente de forma aguda, con otros elementos patógenos independientes, necesarios para activar el ciclo patogenético del cuadro clínico en cuestión. Entre los ejemplos de este segundo grupo podemos contar la coronariopatía isquémica, las infecciones respiratorias víricas, las reacciones alérgicas, entre otras. Las descompensaciones sintomáticas [sic] agudas de muchas personalidades psicopáticas, los episodios disociativos, las psicosis reactivas y muchos trastornos de ansiedad se pueden también incluir en este grupo.

Específicos: en los que los factores externos de estrés actúan de manera determinante en la causación del proceso morboso. Síndromes de estrés específicos típicos son el Síndrome Postraumático (al que se añade el calificativo "de estrés", para distinguirlo de los síndromes postrauma físico, como el síndrome concusional [sic]), los estados de intensa disregulación neurovegetativa, que pueden concluir en muerte súbita, y que han sido observados en sujetos sanos sometidos a situaciones de estrés particularmente agudas e intensas, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos. (p. 3)

El grupo semi-específico mantiene una conexión de mayor relevancia y notoria, en el cual el estrés está presente como parte de la enfermedad y el específico el estrés tiene un protagonismo mayor y suele ser el principal problema del trastorno.

El DSM-V (2014), tiene el trastorno de estrés postraumático, trastorno de estrés agudo y trastornos de adaptación, perteneciendo al grupo específico en donde el estrés tiene una participación principal y el CIE-10 (1992), lo clasifica en los trastornos de: reacción aguda de estrés, trastorno de estrés postraumático, cambio de personalidad tras experiencia catastrófica y trastornos de adaptación. Los trastornos están estructurados de acuerdo con los síntomas y características a partir del manual con la finalidad de clasificarlos.

CAPÍTULO 3. ESTRÉS ACADÉMICO

3.1 ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

El estrés puede ser considerado como uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad, un fenómeno como consecuencia de la relación entre el individuo y las situaciones del ambiente que lo rodea, es decir, aquellos que ponen en riesgo o amenazan con el bienestar de los sujetos.

La pretensión más frecuente radica en esperar que la transición de un nivel escolar a otro derive en un proceso de desarrollo humano de los alumnos. De acuerdo con Martínez y Díaz (2007), “en nuestro contexto socioeducativo, son muchos los conflictos y las amenazas que nuestros estudiantes enfrentan en su cotidianidad escolar en el interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros, con sus educadores”. Por ello, los alumnos generarán expectativas sobre todo tipo de situaciones que se puedan presentar dentro del aula que amenacen su bienestar, lo que conlleva al afrontamiento y resolución de estas.

Los diferentes tipos de estrés suelen clasificarse teniendo en cuenta la fuente que lo genera, está presente en todos los medios y ambientes, uno de ellos es el educativo, en este caso las presiones de docentes en las instituciones académicas se consideran como agentes estresores, con ello, surge la necesidad de investigar las diferentes implicaciones que pueden provocar en el rendimiento escolar, por lo tanto, el estrés que los alumnos experimentan en el ámbito escolar.

3.1.1 DEFINICIÓN

El estrés académico puede comprenderse como una reacción misma del organismo ante las situaciones que se le presentan como posibles amenazas del bienestar o con la homeostasis del sujeto. Con base a lo anterior, Barraza (2005) propone la siguiente definición: “El Estrés Académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene

como fuente exclusiva a estresores relacionado con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (p. 16). Por consiguiente, se relaciona directamente a factores estresores y ambientales estrictamente del área escolar.

Por lo tanto, se entiende el estrés académico como uno de los fenómenos que más han surgido dentro del ambiente educativo en los últimos años, de acuerdo con Toribio y Franco (2016):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores. (p. 11)

En consecuencia, cuando dichos estresores causan una situación estresante, de igual forma provocan una serie de síntomas, en reacción el alumno comienza a tomar acciones de afrontamiento para regresar al equilibrio sistémico.

Uno de los ambientes más influyentes en la vida de todo estudiante será el ámbito escolar, tomando en cuenta el nivel educativo y la competitividad entre los mismos alumnos lo que genera sensaciones amenazantes, desesperación, frustración y estrés. De acuerdo con Luévano (2017):

La escuela es una fuente de estrés para los alumnos, debido a las exigencias que ella representa para los mismos, como la carga de materias, cumplir con el horario, el cumplimiento de actividades, los exámenes y las relaciones sociales que en la misma se pueden ir construyendo. (p. 48)

En conclusión, el estrés académico es el malestar en los alumnos provocado por factores físicos, emocionales y psicológicos, de forma directa o indirecta, dentro del ambiente educativo.

3.1.2 ESTRESORES EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

Los tipos de estrés suelen ser clasificados de acuerdo a la fuente que provoca dicho estrés, por lo tanto, podemos afirmar que el estrés académico es aquel en el que la principal fuente de estrés se encuentra en el ámbito escolar. Con base a lo anterior, el estrés académico se manifiesta a partir de la acción recíproca del sujeto ante los estímulos o factores que, de cierto modo, enciende en el alumno la alarma ante posibles amenazas que ataquen su bienestar, hablamos del estrés.

Existen factores genéticos y cognitivos que pueden ubicar al adolescente en una situación de vulnerabilidad, tales factores pueden ser eventos aislados como el fallecimiento de un familiar o ruptura de una relación. Sin embargo, “puede tratarse de situaciones estresantes de menor intensidad, pero prolongadas en el tiempo, como unas relaciones familiares conflictivas, un estilo parental autoritario y poco afectuoso, una situación de pobreza o el rechazo y la victimización por parte de los iguales.” (Delgado, 2009), tales situaciones estresantes llegan a ser de carácter acumulativo, sumando las probabilidades de mayor afección física y psicológica, así mismo, aumentando las posibilidades de que los factores estresantes en el ámbito escolar sean de mayor impacto en el rendimiento escolar.

Por consiguiente, los factores o estímulos son denominados estresores académicos y se caracterizan de la siguiente manera:

Barraza (2005; 2006; 2007; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007)

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)

Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluación	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Todos los estresores académicos mencionados surgen dentro del mismo medio escolar, en este caso hablamos de la institución educativa, por lo que generan una serie de síntomas en los alumnos que puede llegar a manifestarse en la conducta, pensamientos, expresión oral y reacciones físicas.

Los alumnos al ser expuestos ante los estresores académicos de manera significativa o prolongada, conlleva a una serie de afecciones en las áreas sociales y académicas en las que se encuentra y tendrá que desenvolverse en ellas, por lo tanto, el rendimiento académico y su conducta social se verá afectada de una manera u otra, dependiendo de las estrategias de afrontamiento que use el estudiante.

3.1.3 FASES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Selye define al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividad normal, agentes productores de enfermedades, drogas, etc.), que pueden actuar sobre el organismo” (1960, citado en Pereyra, 2010, citado por González y González, 2012, p. 35). Puntualizando que la respuesta de estrés está formada por un mecanismo tripartito, anteriormente mencionado como síndrome general de adaptación, el cual estaría dividido en 3 fases:

- Fase de alarma: Existe una intervención por parte de los mecanismos fisiológicos, donde el organismo entra en acción para afrontar el estado de alarma ocasionado por el estrés, González y González (2012) mencionan que “la hipófisis activa las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol” (p. 35), por lo tanto, al liberar las hormonas por el cuerpo podremos notar que habrá procesos orgánicos que aceleran su proceso y otros que se volverán más lentos, priorizando recursos en las áreas necesarias, Acosta (2008) agrega que: “La resistencia disminuye temporalmente. Ante un susto repentino e imprevisto, la mayor parte de la gente reacciona de modo inadecuado como gritar o saltar. Al final de esta fase, el cuerpo recupera su resistencia y la aumenta, superando su nivel” (p. 41), por consiguiente, el cuerpo consigue recuperar su resistencia. La fase de alarma es la primera reacción del organismo ante los estresores académicos, así mismo, pueden aparecer síntomas como fatiga, dolor o malestar estomacal y falta de energía.
- Fase de resistencia: La segunda fase donde el sujeto comienza a batallar contra los agentes estresores, donde el estado de tensión se ve prolongado. González y González (2012), puntualizan que “en esta fase se estabilizan los ajustes ante el Estrés. Los síntomas de alarma desaparecen, todo parece normal en el exterior” (p. 35), el proceso de resistencia se ha iniciado y el organismo intentará compensar el agotamiento ante los estresores. Acosta (2008) comenta que “el rendimiento del organismo es extraordinario, pero como sus recursos para compensar los efectos del estrés no son ilimitados, queda poca energía disponible

para afrontar nuevas situaciones de estrés” (p. 41), si el individuo es expuesto de manera prolongada y repetitiva a los agentes estresores, es probable que el desgaste sea aún más significativo, por consiguiente, comenzarán los primeros signos de trastornos psicosomáticos.

- Fase de agotamiento: En la última fase el sujeto ha realizado un esfuerzo para lograr compensar el estrés al que fue expuesto de manera prolongada al ambiente de tensión, perdiendo su capacidad de resistencia, Acosta (2008) menciona que “cuanto más frecuente sea el síndrome y más tiempo permanezca operativo, más se desgastará el organismo y más susceptible resultará la fatiga, la enfermedad y el envejecimiento.” (p. 41), por lo tanto, si no se disminuyen los efectos estresantes el sujeto sufre un agotamiento y desgaste físico, al igual que psicológico y emocional, ante la exposición del ambiente estresor. En esta fase, los recursos hormonales se consumen, de acuerdo con González y Gonzáles (2012), “en caso de no aliviar el Estrés de alguna manera sobrevendrá una enfermedad psicosomática, un padecimiento serio o el colapso total” (p. 36), reiterando lo importante que es evitar ser expuesto ante los estresores durante mucho tiempo y así evitar afecciones en la salud de los individuos.

3.1.4 TIPOS DE ESTRESORES ACADÉMICOS

El estrés surge de la exposición e interacción de los alumnos ante estímulos que amenazan su bienestar, nos referimos a los estresores, aquellas situaciones, sucesos o personajes percibidas como estímulos que provocan estrés en las personas, el factor externo que en este caso hablamos de las situaciones o sucesos estresantes dentro del ámbito académico que amenazan el bienestar físico, psicológico y emocional de los alumnos. Los estresores se han clasificado de diferentes formas de acuerdo a si son de manera interna o externa al sujeto que los experimenta, por ejemplo:

- Estresores internos: Se refieren a aquellos estresores académicos que, de acuerdo con El-Sahili (2010) “son propios de las características personales del individuo, por ejemplo:

introversión, personalidad tipo “A”, pensamientos negativos, etc.” (p. 164). Se relacionan de manera directa a los esquemas cognitivos usuales del sujeto, además, profundizando en la personalidad de tipo “A”, El-Sahili (2010) los describe como “un tipo de personalidad que intensifica los efectos de diversos agentes estresantes en el trabajo.” (p. 182). El sujeto mismo desplaza aquellos esquemas cognitivos en una amplia gama de situaciones que él mismo establece como un atributo propio.

- Estresores externos: Son aquellos estresores académicos que se encuentran fuera del sujeto, El-Sahili (2010) describe que “son diferentes a las características del sujeto, por ejemplo, sobrecarga en el trabajo o ambigüedad en el rol” (p. 164). En consecuencia, los estresores se encuentran en la captación del ambiente social dentro de la institución académica o dentro del ámbito educativo en el que se desarrolla el sujeto, en este caso hablamos del alumno que al final es quien le proporciona una valoración de resultados ante las situaciones estresantes.

Los estresores también son clasificados en aspectos psicológicos y físicos

:

- Estresores psicológicos: Los estresores psicológicos abarcan todas las emociones que provocan en el ambiente académico como, por ejemplo: frustración, miedos, ira, sentimientos de inferioridad, celos, etc. El-Sahili (2010), considera que “estos estresores pueden depender de lo que cada persona piense sobre su entorno y, están muy influidos por las características cognitivas y de personalidad de cada uno, como la percepción de amenazas o daños” (pp. 164-165), teniendo en cuenta la forma de interpretar las acciones de los demás alumnos y del docente. La percepción que tenga el alumno sobre su propio rendimiento académico o de las situaciones que abarca dentro de su entorno académico, desde luego la exigencia y la valoración que le otorgue a la situación desde su perspectiva subjetiva a la que tendrá que sobrellevar o resolver de la mejor manera.
- Estresores físicos: Los estresores físicos se refieren al ambiente físico y tangible que se encuentra dentro del ámbito académico que comprende a la situación educativa por el alumno. De acuerdo con El-Sahili (2010), “se ha considerado cuatro tipos de estresores físicos: el calor, el frío, la fatiga y el ruido” (p. 166), puntualizando en los estresores físicos más frecuentes que producen malestar en los alumnos, interfiriendo en el rendimiento

académico. Así mismo, El-Sahili (2010) puntualiza que a veces, “la ausencia de cambios también puede generar estrés, por aburrimiento” (p. 167), resulta complicado lidiar con la monotonía en un ambiente como el académico.

3.1.5 SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

Una vez se hayan identificado las situaciones generadoras de estrés, es conveniente destacar cuáles son las reacciones ante los estresores, cuáles serán los efectos que generen en el organismo y en las emociones. De acuerdo con Barraza (2005), “la exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales” (p. 17). Los síntomas producidos por el estrés académico en los alumnos abarcan áreas físicas y psicológicas, el cual genera una desadaptación en el comportamiento y cognición del sujeto. Los síntomas originados por el estrés académico son clasificados de la siguiente manera:

- Síntomas físicos: El estrés académico se manifiesta de manera física, tal sintomatología está estrechamente relacionada con el rendimiento académico y estado de salud del sujeto. De acuerdo con Barraza (2007) “los estudios realizados hasta el momento reportan las siguientes reacciones físicas: sudoración en las manos, trastornos de sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia” (Sección de Los indicadores o síntomas del estrés, párrafo 3). Por decir algunos, entre el resto de síntomas que pueden surgir, González y González (2012) añaden: “cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevación de la presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes” (p. 42). Los síntomas antes mencionados son resultado de una exposición prolongada de estrés en los sujetos, de no existir alguna intervención, las reacciones físicas pueden desarrollar numerosas complicaciones en la salud de los alumnos.
- Síntomas psicológicos: El estrés académico se manifiesta de forma psicológica, mediante pensamientos y emociones, de acuerdo con Barraza (2007), los alumnos pueden presentar las siguientes reacciones psicológicas: “ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo,

problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza y sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental)” (Sección de Los indicadores o síntomas del estrés, párrafo 4), las cuales conllevan un desgaste mental en las personas expuestas al estrés, González y González (2012) agregan síntomas como: “sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.” (p. 43). Los síntomas psicológicos están correlacionados con los síntomas físicos, generan un desgaste mental significativo en los sujetos el cual afecta el rendimiento académico, social y conductual.

- Síntomas o reacciones comportamentales: El estrés académico también se ve reflejado en el comportamiento de las personas que, en este caso, hablamos de los alumnos en el ambiente institucional, por lo tanto, Barraza (2007) menciona que “los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales y agresividad, y desgano” (Sección de Los indicadores o síntomas del estrés, párrafo 5). Con ello, podemos mencionar lo obvio que puede llegar a ser en el comportamiento de los alumnos como resultado de la exposición prolongada a situaciones estresantes, por ello, González y González (2012) agregan los siguientes comportamientos y/o síntomas: “fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemiza [*sic*], desgano, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas” (p. 43). Algunas reacciones son más evidentes que otras, sin embargo, la constante exposición a eventos o situaciones que provoquen estrés en los sujetos, provocará una constante reacción negativa en la salud física y psicológica.

3.2 MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El modelo sistémico cognoscitivista surge en el 2006, modelo que sustenta el inventario SISCO SV-21, creado por el autor Arturo Barraza Macías, quien se apoya en la teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccionalista del estrés (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus, 2000; y Lazarus y Folkman, 1986), para lograr crear el modelo sistémico cognoscitivista, siendo este el primer modelo funcional elaborado para el estrés académico (Barraza y Silerio, 2007). Dicho modelo es uno de los más empleados en México e incluso es utilizado en otros países de habla hispana por lo completo y funcional de la teoría, se adapta al contexto cultural y, por supuesto, ligado al Inventario SISCO SV-21, instrumento empleado para esta investigación.

El estudio del estrés académico pone en certeza la obligación de extender las definiciones superficiales de acuerdo al enfoque estímulos-respuesta, por lo tanto, requiere la construcción de un modelo teórico particular, a comparación del estrés laboral o burnout, fue el modelo sistémico cognoscitivista el primero en abordar el estrés académico con bases sólidas.

El modelo sistémico cognoscitivista se estructura partiendo de cuatro hipótesis principales:

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: En este apartado, se comienza apartándose de la definición base de “sistema”, haciendo especial énfasis en la estructura, y en efecto claro en los subsistemas, todo esto para lograr puntualizar la atención en la definición de un sistema abierto, que nos lleva al propósito de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. De acuerdo con De Pellegrino (2019), “los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio”, tal flujo puede ser ejemplificado a la exposición del alumno ante situaciones estresantes y, en respuesta, realizar acciones para afrontar tales situaciones estresantes.

- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: El significado base del estrés es considerado como la respuesta adaptativa del sujeto ante el medio que lo rodea, estas situaciones estresantes pueden tomarse como situaciones que ponen en riesgo el bienestar o la vida misma del individuo. Por otro lado, hablando del estrés académico, un gran número de estresores son de menor impacto a la vida del estudiante, es decir, no ponen en riesgo directo la vida de una persona, debido a la valoración cognitiva que realiza el sujeto, de acuerdo con De Pellegrino (2019), “una misma situación (por ejemplo, competitividad grupal) puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los estudiantes”. Este tipo de situaciones puede considerar al estrés académico como un estado principalmente psicológico.
- Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: Los estresores se exponen en los alumnos a través de una serie de indicadores que, de acuerdo con De Pellegrino (2019), pueden ser categorizados como: “físicos, psicológicos y comportamentales según Rossi (2001); fisiológicos y psicológicos para Kyriacou (2003; Trianes 82002) [*sic*]; físicos, emocionales y conductuales de acuerdo a Shuturman (2005); físicos y conductuales según Williams y Cooper (2004)”. El desequilibrio sistémico que pueden manifestar los sujetos será diferente tanto en cantidad, variedad y afectación.
- Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: En la última hipótesis, entendemos que el estímulo estresor desata un cúmulo de sensaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en relación con el ambiente, por lo tanto, el sujeto deberá actuar de manera inmediata para lograr restaurar el equilibrio sistémico. “Este proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona” (De Pellegrino, 2019). La valoración realizada por el sujeto es el resultado de un proceso psicológico de interpretación de la situación que realiza en el momento que el entorno o situación pone en peligro o amenaza al estado de equilibrio y bienestar del mismo.

El modelo parte de dos supuestos, respetando las teorías relacionadas, que son base de la información para entender parte de la complejidad de relacionarlas y lograr que funcionen en conjunto. Como primer punto, el supuesto sistémico, teniendo en cuenta que el estrés al ser condicional y complejo en cada individuo, el concepto adquiere una dificultad mayor a cualquier

otro concepto objetivo o literal, este debe utilizarse para entender un amplio grupo de fenómenos y para organizarlos de forma que pueda comprenderse ante cada situación (Barraza, 2006). El estrés y el abordaje de este es sumamente diverso que, inclusive cuando el concepto tiende a ser más específico, en esta situación, el estrés se enfoca en los estudiantes de nivel media superior, debe ser considerado como un conjunto de variables y procesos. Por ello, Román y Hernández (2011), hacen énfasis en que estos dos supuestos abarcados “enmarcan el estudio del estrés en una sola dimensión, según sea causa o efecto, obviando al individuo como ser psicosocial y las potencialidades en la regulación y funcionamiento del organismo” (p. 7). Esto se debe a la interacción del humano con su entorno y las afecciones que el mismo tiene en todas las áreas que se relacionan entre sí, dando méritos a la teoría.

Para crear un modelo que respete el carácter multidimensional e integral del estrés, la respuesta acertada es la Teoría General de Sistemas, Barraza (2006), menciona que “parte del supuesto de que toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, es decir, que constituye un sistema por muy microscópico que éste sea, y que, por tanto, sólo es asequible su conocimiento real, bajo modelos sistémicos” (p. 112), por ello la teoría funciona y mantiene una sólida estructura, también menciona que el modelo se comprende de la siguiente forma: “El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico” (Barraza, 2006, p. 112), el ser humano debe relacionarse con su entorno en diversas ocasiones con una finalidad individual, al interactuar con su entorno e iniciar un ciclo de actividades para alcanzar el equilibrio que requiere el propio sujeto y evitando los resultados que no hayan sido convenientes para el mismo, es decir, obtiene información sobre la causalidad de sus decisiones en el entorno.

La Teoría General de Sistemas comprende la relación de los individuos con respecto a sus acciones en el entorno, sin embargo, no explica los procesos psicológicos que se encuentran dentro de los individuos y que los hace tomar acción sobre el entorno, en este punto entra el supuesto cognoscitivista, para explicar los procesos internos que median al individuo. Este supuesto permite comprender lo que sucede dentro del sistema.

Barraza (2006), menciona el postulado del modelo transaccional del estrés para aportar una explicación:

La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida). (p. 114)

El individuo es el encargado de valorar el proceso estresante por su relación con el entorno, entendiendo que la producción del estrés es involuntaria, sin embargo, existe un motivo por el cual el cuerpo reacciona a los estímulos con base a la relación con el entorno. El mencionado proceso pasa por tres etapas sin importar el control que tenga el sujeto sobre las causas y consecuencias del estrés.

Con base en Barraza (2006), se describen los componentes secuenciales, iniciando por la relación de la persona con el entorno, en el cual se presenta la situación estresante (entrada), se interpreta el acontecimiento y el organismo se activa a causa de ello, por la situación de peligro o amenaza ante el individuo. Posteriormente, el individuo hace una valoración cognitiva de la situación y los posibles recursos de los cuales dispone para enfrentar el estrés a conveniencia, las valoraciones posibles son que la situación no implica al individuo y tampoco lo obliga a actuar (neutra), que la situación estresante es favorable para el estudiante y cuenta con los recursos necesarios para enfrentar la situación estresante (positiva) o que el individuo no cuenta con los recursos para enfrentar la situación y representa una amenaza la cual ocasionará un daño a su rendimiento hasta que pueda solucionar el peligro cognitivo al que se enfrenta. Como tercer y último componente secuencial en el proceso del estrés académico, sucede cuando el individuo no cuenta con los recursos para enfrentar la situación estresante y es obligado a utilizar estrategias de afrontamiento hasta que algo pueda funcionar, es decir, repetir el proceso hasta encontrar un equilibrio sistémico cognoscitivista, por consiguiente, Cano (2020) aporta que en el proceso de los componentes, el individuo debe manejar lo mejor posible el proceso “para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se

puedan presentar en el ambiente” (p. 19), el proceso es fundamental para el desarrollo ante las situaciones de amenaza que enfrenta el individuo.

Los individuos por normalidad pasan periodos prolongados en instituciones educativas y su relación con mencionado entorno, es estresante por las exigencias o demandas (input) solicitadas por la institución y las mencionadas se presentan en dos niveles, la institución como nivel general y el aula escolar como nivel particular. En el primer nivel (institucional), se pueden encontrar todas las actividades que plantea la institución en aspecto general a todos los alumnos, tales como un horario de entrada y salida, lo relacionado a documentación como inscripciones, actividades de práctica curricular. En el nivel particular (aula), se encuentra la personalidad, forma de enseñar, evaluaciones, proyectos, etc., relacionados al docente, asimismo la relación con los compañeros de clase puede generar estrés, por la buena o mala relación con ellos, la competitividad, los rituales que pueden existir en el aula, etc. (Barraza, 2006), absolutamente toda interacción de los alumnos con el entorno educativo puede ser considerada una demanda o exigencia para el mismo.

CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE DATOS

Posterior a la aplicación del instrumento SISCO SV-21, obtuvimos los resultados que se muestran a continuación, presentando los datos sociodemográficos como preámbulo a los niveles de estrés académico, los cuales están ordenados de la siguiente manera; iniciando con el resultado general de toda la población, al igual que los resultados de las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en este mismo orden se prosigue con los resultados a las variables de sexo (femenino y masculino) y edad (de 14 a 18 años).

4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Se aplicó el instrumento a una población de estudio conformada por 172 alumnos de educación media superior, adolescentes de entre 14 y 18 años de edad, abarcando los semestres de primero, tercero y quinto. Del total de pruebas, 7 quedan invalidadas por una respuesta negativa al primer ítem (filtro), el cual consta de saber si los alumnos habían experimentado estrés académico durante el transcurso del semestre, en caso de responder la alternativa "no", el cuestionario se daba por concluido.

En la tabla 1 se muestra que, del total de los inventarios respondidos, 85 (51.5%) son estudiantes de sexo femenino y 80 (48.5%) son del sexo masculino, como resultado final tenemos un total de 165 alumnos.

Tabla 1.

Total de inventarios resueltos ordenados por sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
------	------------	------------

Femenino	85	51.5%
Masculino	80	48.5%
Total	165	100.0%

Del total de alumnos, 11 (6.6%) son estudiantes de 14 años, 51 (30.9%) son de 15 años, 61 (36.9%) de 16 años, 38 (23%) de 17 años y 4 (2.4%) de 18 años de edad (tabla 2).

Tabla 2.

Total de inventarios ordenados por edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	11	6.6%
15	51	30.9%
16	61	36.9%
17	38	23%
18	4	2.4%
Total	165	100.0%

4.2. NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Se graficaron los datos obtenidos por el inventario SISCO SV-21, tanto datos generales como específicos, de igual forma se realizaron gráficos por variable de acuerdo con la necesidad de la investigación. Para la interpretación de los datos se utilizó el baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable, propuesto por el inventario, el cual consta de 0 a 33% al nivel leve de estrés, de 34% a 66% nivel moderado del estrés y de 67% a 100% un nivel severo de estrés.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que, en términos generales, el plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, posee un 60.7% (nivel moderado de estrés) en la escala del ítem 2, la cual cabe de destacar que el nivel de estrés individual desde la perspectiva de cada alumno y no influye en el resultado final del estrés académico, es un ítem independiente y el resultado es totalmente del estrés académico que se considera poseen de manera individual. De igual forma, se obtuvo un resultado del 44% en el apartado de estresores, el cual se refiere al porcentaje de situaciones que generan estrés en la población estudiantil, de los cuales, los ítems más frecuentes son: “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con un 59.2%, seguido de “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con un 53.6% y finalizando con “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” con un 44.8%. Prosiguiendo, se muestra un 47.2% en la categoría de síntomas, este refiere a los síntomas que suelen presentarse ante las situaciones de estrés, en este apartado, las opciones de los síntomas con mayor frecuencia son: “Problemas de concentración” con un 59.6%, “Ansiedad, angustia o desesperación” con un 57% y “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” con un 50.8%. Así mismo, existe un 47.2% en las estrategias de afrontamiento, esta se refiere a las acciones de los estudiantes ante los estresores y síntomas, que suelen efectuar para contrarrestar la amenaza, los ítems más frecuentes son: “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa”, “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” ambos con un 59% y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con un 58.8%. Finalmente, se encuentra el estrés general obtenido por el instrumento y la puntuación final de cada inventario, el cual tiene un 49.5% de estrés

académico, este dato demuestra un nivel de estrés moderado (Gráfica 1, Tabla 4, Tabla 5 y Tabla 6).

Gráfica 1. Datos generales del inventario SISCO SV-21.

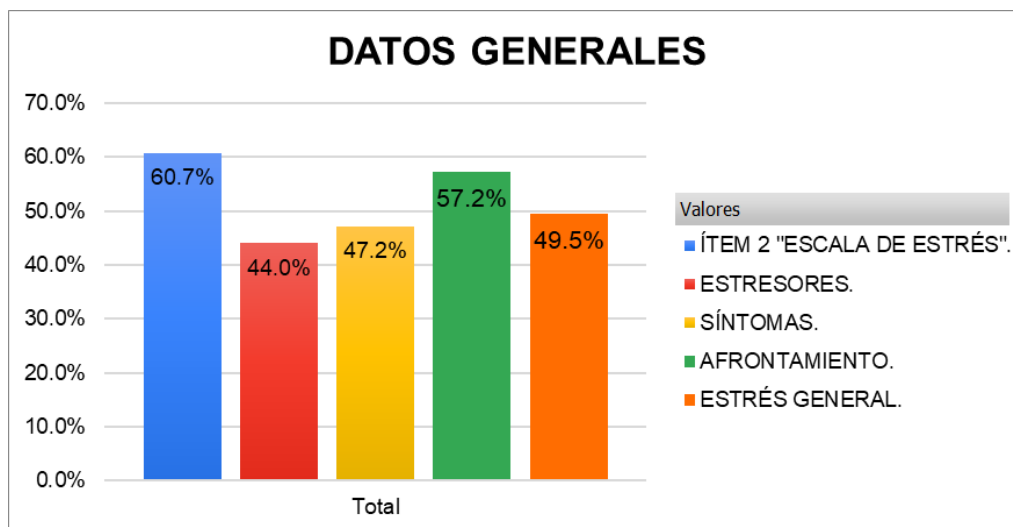


Tabla 3.

Estresores con mayor frecuencia

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	59.2%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	53.6%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	44.8%

Tabla 4.*Síntomas con mayor frecuencia*

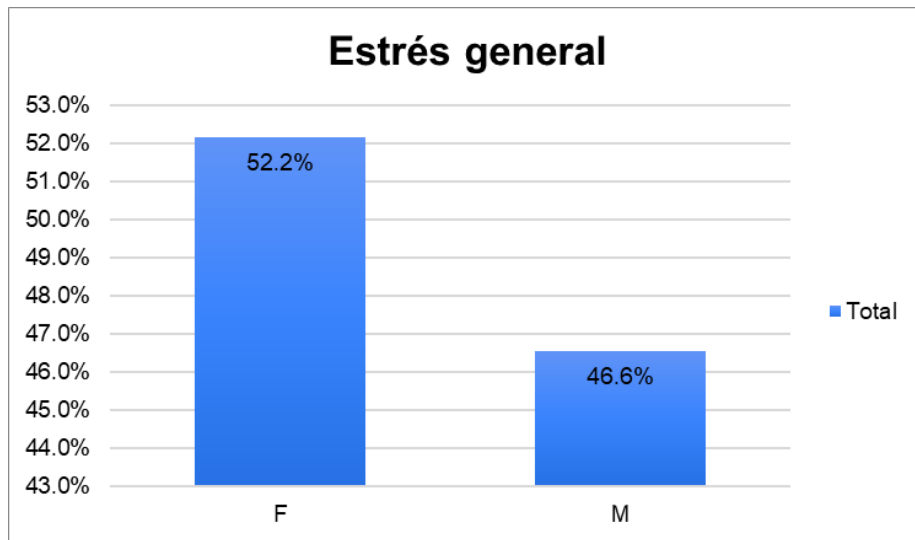
Ítem de Síntomas	Porcentaje
11. Problemas de concentración	59.6%
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	57%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	50.8%

Tabla 5.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	59%
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	59%
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	58.8%

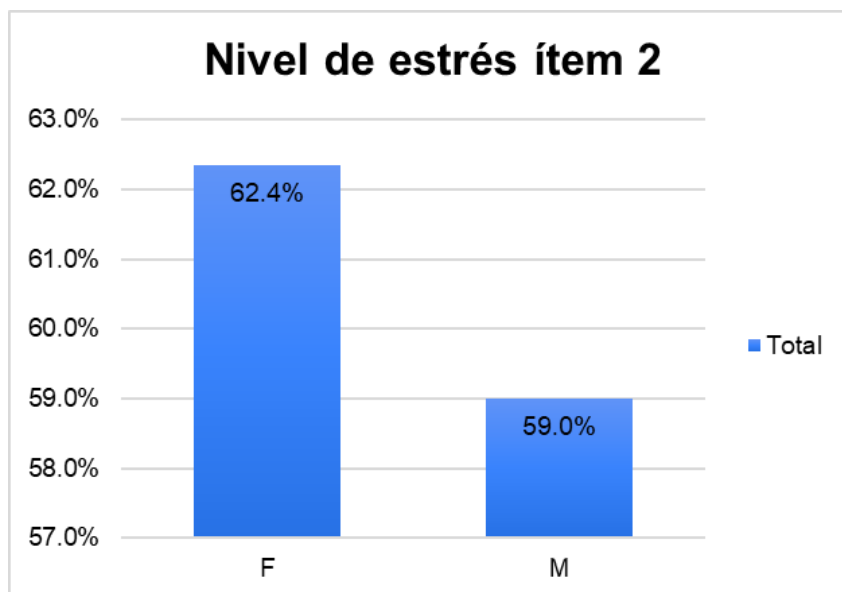
El resultado del inventario determinó que el nivel de estrés académico en el sexo femenino es del 52.2% (estrés académico moderado), así mismo, el nivel del sexo masculino es del 46.6% (estrés académico moderado), por lo tanto, se muestra que el sexo femenino presenta un estrés académico mayor al masculino (Gráfica. 2).

Gráfica. 2. Resultado del estrés académico de sexo femenino y masculino.



La puntuación de las pruebas afirma que de los 85 estudiantes de sexo femenino que respondieron el inventario, manifestando que, acorde a lo que perciben de forma individual en la escala de estrés del ítem 2, se presenta un 62.4% de estrés académico, de acuerdo con lo que consideran antes de responder los ítems de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en contraparte, de los 80 alumnos de sexo masculino, recabaron un resultado de 59% de estrés académico en el mismo ítem, esto demuestra que la percepción del estrés académico es ligeramente mayor en el sexo femenino, teniendo en consideración que el total de estudiantes de sexo femenino que contestaron el inventario son 5 alumnos más que los del sexo masculino (Gráfica 3).

Gráfica 3. Resultado del ítem 2 (escala del 1 al 5 de estrés académico) de sexo femenino y masculino.



El sexo femenino tuvo un resultado del 45.7% en el apartado de estresores, siendo los ítems más frecuentes, “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con un 61.9%, “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con 57.2% y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” con 47.3%. El nivel de síntomas es del 51.7% y los ítems más frecuentes son: “Ansiedad, angustia o desesperación” con 66.1%, “Problemas de concentración” con 60.7% y “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” con 59.3%. En cuestión de las estrategias de afrontamiento, el resultado del sexo femenino es del 59.1%, con los ítems más frecuentes que son: “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” con 62.1%, “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 61.9% y “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” con 60.7% (Gráfica 4, Tabla 7, Tabla 8 y Tabla 9).

Gráfica 4. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del sexo femenino.

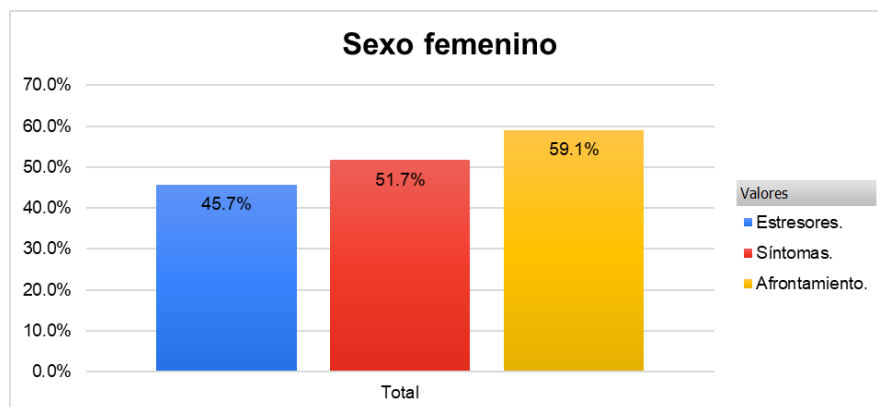


Tabla 6.

Estresores con mayor frecuencia del sexo femenino

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	61.9%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	57.2%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	47.3%

Tabla 7.*Síntomas con mayor frecuencia del sexo femenino*

Ítem de síntomas	Porcentaje
10. Ansiedad, angustia o desesperación	66.1%
11. Problemas de concentración.	60.7%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	59.3%

Tabla 8.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia del sexo femenino*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	62.1%
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	61.9%
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	60.7%

En comparación, el sexo masculino obtuvo un resultado del 42.2% en la sección de estresores y los ítems más frecuentes son: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con una frecuencia del 56.3%, “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con 49.8% y “La poca claridad que tengo sobre lo que

quieren los/as profesores/as” con 42.3%. En el apartado de síntomas, fue del 42.4%, siendo los ítems más frecuentes, “Problemas de concentración” con 58.5%, “Ansiedad, angustia o desesperación” con 47.3% y “Desgano para realizar las labores escolares” con 43%. Con respecto a las estrategias de afrontamiento, el sexo masculino tiene un 55.1% y los ítems más frecuentes son: “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con 59.5%, “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 56% y tanto “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa”, como “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” tienen un 55.8% (Gráfica 5, Tabla 10. Tabla 11 y Tabla 12).

Gráfica 5. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del sexo masculino.

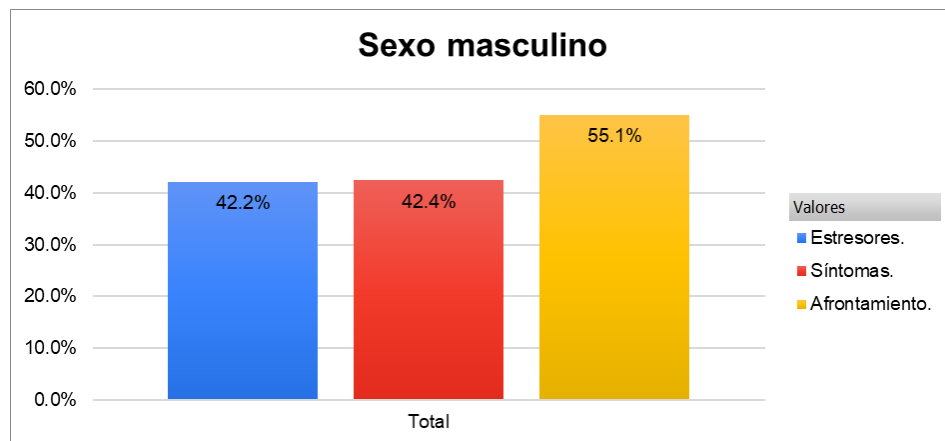


Tabla 9.*Estresores con mayor frecuencia del sexo masculino*

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	56.3%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	49.8%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	42.3%

Tabla 10.*Síntomas con mayor frecuencia del sexo masculino*

Ítem de síntomas	Porcentaje
11. Problemas de concentración.	58.5%
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	47.3%
14. Desgano para realizar las labores escolares.	43%

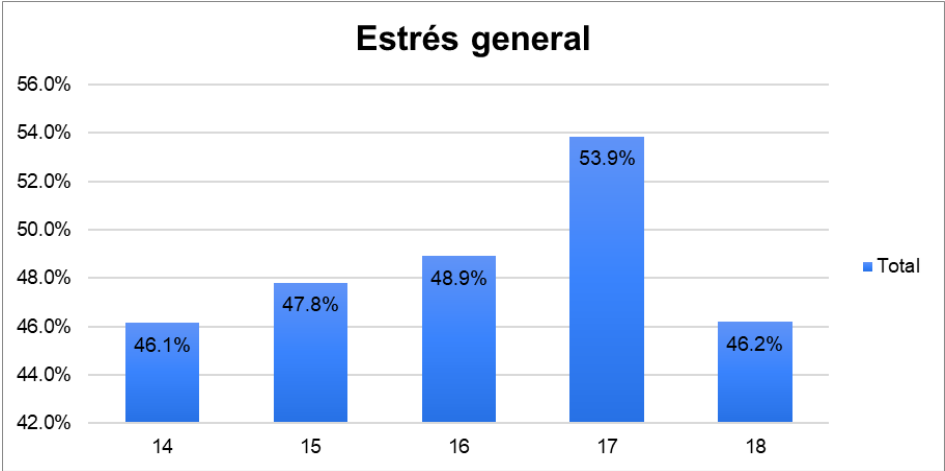
Tabla 11.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia del sexo masculino*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
---	-------------------

21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	59.5%
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	56%
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	55.8%
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	55.8%

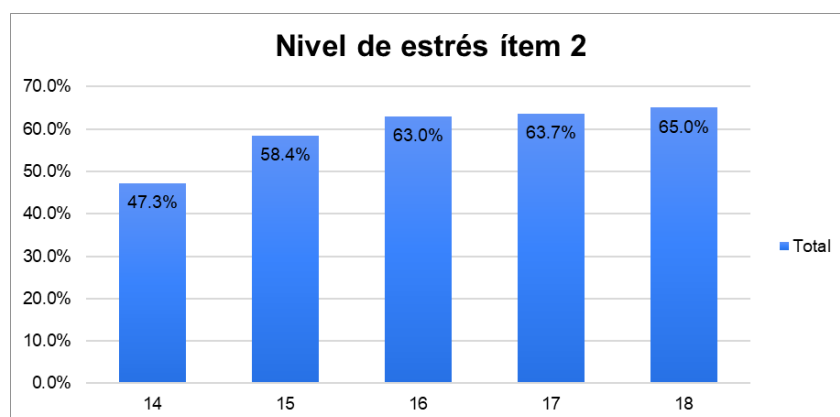
De los 165 alumnos, se resalta que los estudiantes de 14 años tienen un estrés académico del 46.1% (11 alumnos), los de 15 años tienen un estrés académico del 47.8% (51 alumnos), de 16 años presentan un 48.9% de estrés académico (61 alumnos), de 17 años un nivel de 53.9% (38 alumnos) y de 18 años un nivel de 46.2 % (4 alumnos). Esta información demuestra que los estudiantes de 17 años tienen un estrés académico mayor a comparación del nivel de las demás edades, cabe destacar que el estrés académico de todas las edades es moderado (Gráfica 6).

Gráfica 6. Resultado del estrés académico de las diferentes edades.



El resultado del ítem 2 en los alumnos de 14 años es de 47.3%, los de 15 años son de 58.4%, los de 16 años del 63%, los de 17 años del 63.7% y los de 18 años es del 65%. A pesar de que los alumnos de 18 años obtuvieron uno de los niveles de estrés académico más bajos, el ítem 2 revela una percepción del estrés académico mayor al de los demás, seguido de los alumnos de 17 años, quienes son los alumnos con mayor estrés académico y los alumnos de 14 años son los que poseen menor estrés académico y una menor percepción del mismo (Gráfica 7).

Gráfica 7. Resultado del ítem 2 (escala del 1 al 5 de estrés académico) de las diferentes edades.



Los alumnos de 14 años tienen un resultado del 44.7% en el apartado de estresores, con mayor frecuencia en los ítems de: “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con 58.2%, “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 49.1% y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” con 45.5%. En la sección de síntomas, los alumnos tienen un nivel del 42.3% y los ítems más frecuentes son: “Ansiedad, angustia o desesperación” con 60%, “Problemas de concentración” con 54.5% y “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” con 47.3%. En las estrategias de afrontamiento se presenta un nivel del 51.4%, los ítems más frecuentes son: “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 60%, “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con 58.2% y “Elaboración

de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas” con 58% (Gráfica 8, Tabla 13, Tabla 14 y Tabla 15).

Gráfica 8. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de alumnos de 14 años.

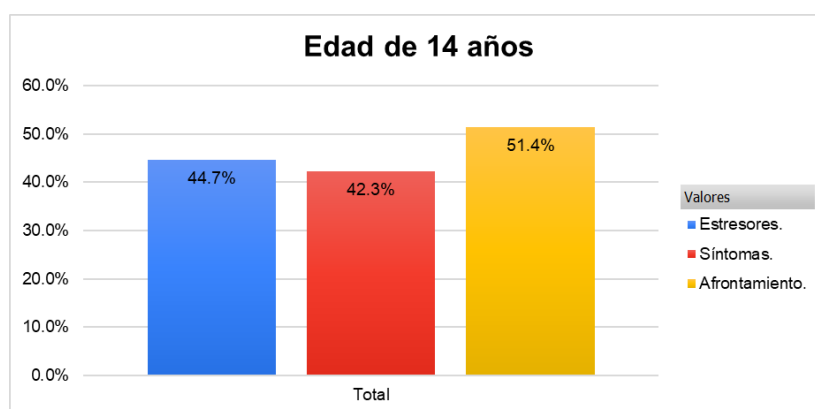


Tabla 12.

Estresores con mayor frecuencia en alumnos de 14 años

Ítem de estresores	Porcentaje
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	58.2%
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	49.1%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	45.5%

Tabla 13.*Síntomas con mayor frecuencia en alumnos de 14 años*

Ítem de síntomas	Porcentaje
10. Ansiedad, angustia o desesperación	60%
11. Problemas de concentración.	54.5%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	47.3%

Tabla 14.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en alumnos de 14 años*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	60%
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	58.2%
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	58%

Los estudiantes de 15 años tienen un resultado en estresores del 41.6% y los ítems más frecuentes son: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 52.9%, “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” también con un 52.9% y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” con 47.5%. En sección de síntomas tienen un 44.1%, con los siguientes ítems frecuentes: “Problemas de concentración” con 55.3%, “Ansiedad, angustia o desesperación” con 53.3% y

“Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” con 47.5%. En el apartado de estrategias de afrontamiento, los alumnos de 15 años tienen un resultado de 57.7%, los ítems más frecuentes son: “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” con 62.7%, “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con 61.2% y “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 59.6% (Gráfica 9, Tabla 16, Tabla 17 y Tabla 18).

Gráfica 9. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de alumnos de 15 años.

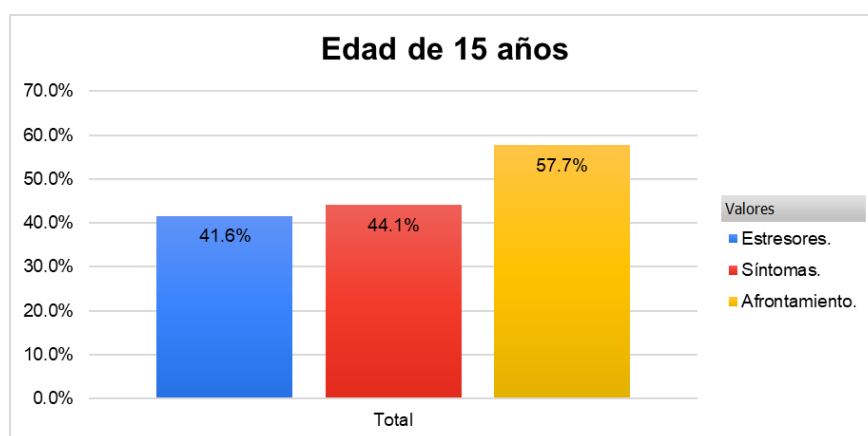


Tabla 15.

Estresores con mayor frecuencia en alumnos de 15 años

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	52.9%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	52.9%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	47.5%

Tabla 16.*Síntomas con mayor frecuencia en alumnos de 15 años*

Ítem de síntomas	Porcentaje
11. Problemas de concentración.	55.3%
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	53.3%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	47.5%

Tabla 17.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en alumnos de 15 años*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	62.7%
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	61.2%
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	59.6%

Los estudiantes de 16 años, tienen un nivel en estresores del 42.1%, de los cuales los ítems más frecuentes son: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 63%, “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con 48.9” y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” con 41%. El apartado de síntomas tiene un nivel del 48.6%, con los ítems de “Problemas de concentración” con 62%, “Ansiedad, angustia o desesperación” con 58.4% y

“Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” con 52.8%. Las estrategias de afrontamiento tienen un nivel del 56.1%, siendo los ítems más frecuentes, “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 61%, “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” con 58% y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con 57.4% (Gráfica 10, Tabla 19, Tabla 20 y Tabla 21).

Gráfica 10. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de alumnos de 16 años.

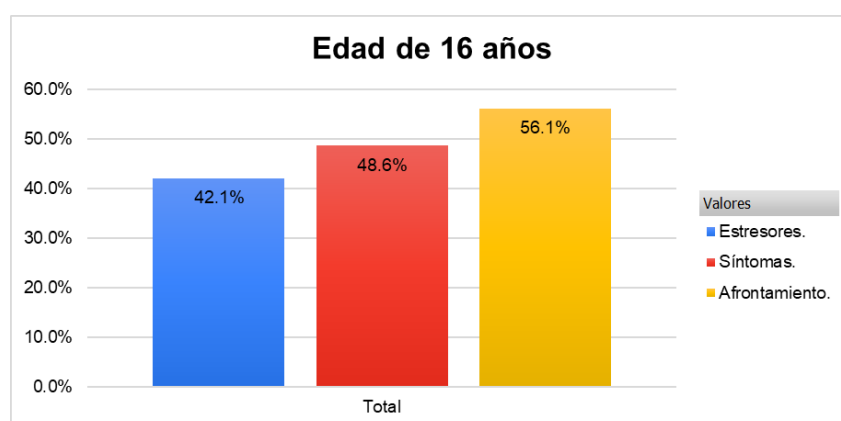


Tabla 18.

Estresores con mayor frecuencia en alumnos de 16 años

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	63%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	48.9%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	41%

Tabla 19.*Síntomas con mayor frecuencia en alumnos de 16 años*

Ítem de síntomas	Porcentaje
11. Problemas de concentración.	62%
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	58.4%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	52.8%

Tabla 20.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en alumnos de 16 años*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	61%
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	58%
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	57.4%

Para los alumnos de 17 años, el resultado de estresores es del 50.4%, los ítems más frecuentes son: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 63.7%, “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con 62.6% y “El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” con 49%. El nivel obtenido de los síntomas es del 51.2%, los ítems más frecuentes son: “Problemas de concentración” con 65.8%, “Ansiedad, angustia o

desesperación” con 60.5% y “Desgano para realizar las labores escolares” con 54%. Por contraparte, en las estrategias de afrontamiento tienen un nivel del 60%, la mayor frecuencia en los ítems es: “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa”, “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” ambos con 62.1% y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” con 58.9% (Gráfica 11, Tabla 22, Tabla 23 y Tabla 24).

Gráfica 11. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de alumnos de 17 años.

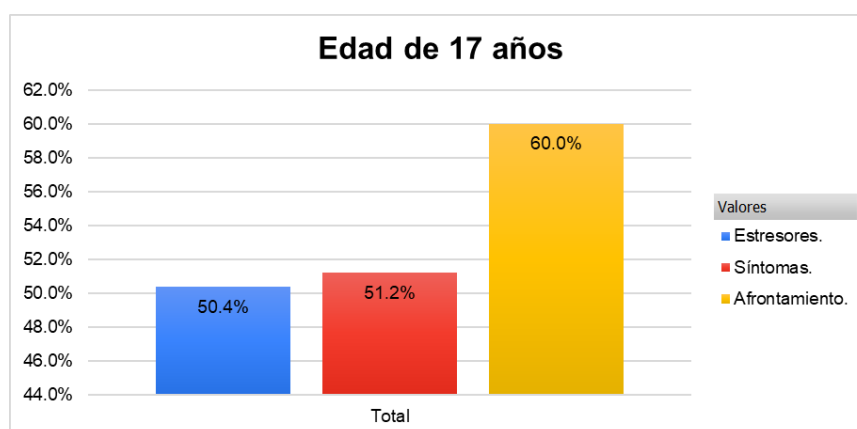


Tabla 21.

Estresores con mayor frecuencia en alumnos de 17 años

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	63.7%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	62.6%
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	49%

Tabla 22.*Síntomas con mayor frecuencia en alumnos de 17 años*

Ítem de síntomas	Porcentaje
11. Problemas de concentración.	65.8%
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	60.5%
14. Desgano para realizar las labores escolares.	54%

Tabla 23.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en alumnos de 17 años*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	62.1%
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	62.1%
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	58.9%

Los 4 alumnos de 18 años tienen un nivel del 41.4% en los estresores, en los cuales los ítems más frecuentes son: “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 65%, “El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” con 55% y “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)” con 50%, la sección de síntomas obtuvo un resultado del 41.4%, los ítems más frecuentes son:

“Fatiga Crónica (cansancio permanente)” y “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” ambos con un 60%. Por contrario, las estrategias de afrontamiento tienen un nivel del 55.7%, con mayor frecuencia en los ítems de, “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 75%, “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” y “Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné” estos últimos dos con un 65% (Gráfica 12, Tabla 25, Tabla 26 y Tabla 27).

Gráfica 12. Resultado de los apartados de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de alumnos de 17 años.

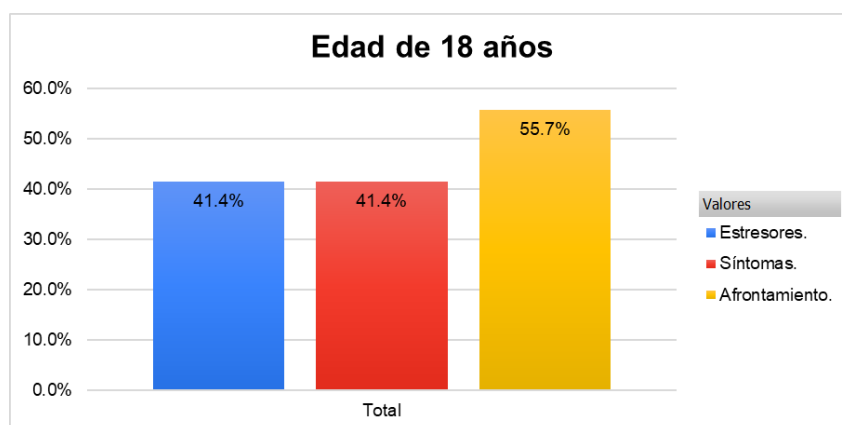


Tabla 24.

Estresores con mayor frecuencia en alumnos de 18 años

Ítem de estresores	Porcentaje
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	65%
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	55%
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).	50%

Tabla 25.*Síntomas con mayor frecuencia en alumnos de 18 años*

Ítem de síntomas	Porcentaje
8. Fatiga crónica (cansancio permanente).	60%
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	60.7%

Tabla 26.*Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en alumnos de 18 años*

Ítem de estrategias de afrontamiento	Porcentaje
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	75%
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	65%
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	65%

Las investigaciones en el nivel media superior no han sido extensas en el contexto mexicano con respecto a medir el nivel de estrés, la mayoría de investigaciones se centran en el nivel superior, sin embargo, se pueden encontrar investigaciones del propio autor del inventario en el nivel medio superior, tal es el trabajo realizado por Barraza (2004), el universo de estudio fueron alumnos de educación media superior que asisten a instituciones con bachillerato general en la ciudad general de Durango, se recolectaron 356 cuestionarios, los resultados demostraron una

media de 3.27, en lo que el valor mínimo es de 1 y el máximo es de 5, demostrando que el nivel de estrés académico en los estudiantes es medianamente alto. Este trabajo mantiene la misma línea con respecto al objetivo de esta investigación con los estudiantes del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, cabe destacar que el nivel de estrés obtenido por Barraza es un poco más alto en comparación del 49.5% del estrés moderado de dicho plantel educativo. Los autores Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019), realizaron un análisis de relación entre procrastinación y el estrés académico, a pesar de no ser un estudio exclusivo del estrés académico, se hace mención del nivel de estrés de los 300 alumnos de la escuela de carácter técnico y sustento público, de la ciudad de Durango, los cuales tuvieron una media de estrés académico de 3.34, una media mayor al resultado del estudio de Barraza Macías en 2004.

Hay mayor existencia de investigaciones sobre el estrés académico en otros países como Perú y Ecuador en el nivel medio superior, tal como Escalera y García (2011), con una muestra de 171 alumnos de educación media superior de institución privada, de los cuales 78 alumnos cursan el bachillerato bilingüe y 93 alumnos el bachillerato bicultural, a los cuales se les aplicó el inventario SISCO, los investigadores mencionaron en su artículo que “el resultado muestra que el nivel de estrés entre los alumnos de este nivel es significativamente alto con una media de 86.6 contra la media teórica de 80” (p. 171), con respecto a los objetivos de su investigación, demostrando la existencia del estrés académico en mayor medida al 49.5% de estrés académico de los alumnos del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa. También Quito, et al. (2017), realizó una investigación en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca con una muestra de tipo intencional no probabilística, conformada por 60 alumnos de tercero de bachillerato, los resultados fueron que el 18.9% de los estudiantes tenía estrés académico de leve intensidad, 47.2% con nivel moderado y 34% de nivel severo, demostrando que más de la mitad de los alumnos tiene un estrés académico de nivel medio-alto. Por otra parte, Mondragon y Nuñez (2022), con una muestra de 551 participantes residentes de distritos de Lima Norte, no necesariamente de una institución, sino que estén matriculados en ese periodo, a pesar de ser un trabajo con objetivo de ver el aspecto psicométrico del inventario y la validación del mismo, se encontró una media de 50.36, nivel moderado de estrés académico, sin ser este el dato relevante

de dicha investigación, se comprobó la presencia del estrés académico como en todos los trabajos mencionados, siendo el estrés académico muy presente y significativo en los estudiantes.

CONCLUSIONES

El estrés académico se considera como una problemática silenciosa dentro de las instituciones educativas en nuestro país, obstaculizando un óptimo desarrollo en las habilidades académicas que un estudiante podría conseguir, por lo tanto, en nuestra investigación nos dimos a la tarea de abordar esta problemática en Ocuilapa de Juárez, Chiapas.

Con base en los resultados adquiridos por el inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) el cual fue aplicado a los alumnos del plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del colegio de bachilleres de Chiapas, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, con la finalidad de obtener resultados sobre el estrés académico en los que se concluye la presencia de este en los estudiantes en general, el instrumento tiene la característica de medir los niveles en estrés leve, moderado y severo en relación a los resultados obtenidos de una evaluación respecto a la frecuencia en la que se estresa, la frecuencia de los síntomas percibidos acorde a la situación estresante y, por último, la frecuencia en la que utiliza estrategias para enfrentar dichas situaciones estresantes en el contexto escolar, acorde al porcentaje obtenido, lo que favoreció el cumplimiento del objetivo general, el cual es determinar el nivel de estrés académico de los alumnos de la institución educativa mencionada, demostrando que existe un 49.5% de estrés académico (nivel moderado) en un plantel educativo de nivel medio superior ubicado en una zona rural mientras que, por otro lado, de acuerdo con Barraza (2005), se obtuvo como resultado un 86% de estrés académico (nivel severo) en los alumnos de bachillerato general, sede en la ciudad de Durango, plantel educativo ubicado en una zona urbanizada con un contexto diferente donde los resultados reflejan un estrés académico mayor al plantel 179 “Ocuilapa de Juárez” del COBACH, municipio de Ocozocoautla de Espinosa, también los objetivos específicos, los cuales corresponden a identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico distinguidos por sexo y edad, completados satisfactoriamente para un análisis más completo y benéfico para la investigación.

Acorde a los resultados, se obtuvo que las principales situaciones que ocasionan el estrés académico son la sobrecarga de trabajos escolares, el tiempo limitado para realizarlas y la poca

claridad sobre las instrucciones para que estos sean realizados, lo que ocasiona problemas de concentración, también ansiedad, angustia o desesperación y sentimientos de depresión y tristeza (decaído), como consecuencia del malestar, los alumnos poseen estrategias para afrontar el estrés académico los cuales son analizar lo positivo y negativo a partir de las posibles soluciones que pueden tomar para resolver la situación preocupante, lograr conservar el control de las emociones para no alterarse debido a la situación estresante y, por último, asegurarse de obtener lo positivo.

Con la información obtenida se observa que es necesario trabajar con cada uno de los aspectos de la problemática del estrés académico, identificando cada uno de los puntos que afectan a los adolescentes y con ello mejorar el proceso educativo, el resultado sería controlar los niveles de estrés y mantenerlo lo más bajo posible, así mismo se reducirá favorablemente los síntomas provocados por el estrés, esto se traduce a una institución no nociva para la salud mental de los estudiantes.

Con base en el análisis de datos de esta investigación, se sugiere y recomienda de manera exhaustiva tener mayor y mejor atención psicológica profesional y orientación educativa de calidad, así como la sensibilización sobre la importancia del cuidado de la salud mental tanto para alumnos como docentes, aunado a ello, la impartición de cursos y/o talleres para el control y manejo del estrés académico, tema importante y poco abordado en nuestro contexto estudiantil, con ello mejorará la claridad y conocimiento de las estrategias que cada uno podrá desempeñar para un mejor manejo del estrés ante situaciones que desestabilizan su bienestar.

Es importante apoyar a los alumnos en el manejo de sus emociones en cuestión de la expresión de ellas y en la autoestima, con ello, podrán mejorar y facilitar a los estudiantes el simple hecho de alzar sus dudas ante los docentes que, de acuerdo a nuestra investigación, se estima que el problema de la poca claridad sobre lo que explican los maestros tiene una frecuencia de elección del 44.8% entre los alumnos. Los docentes forman parte de la institución educativa y tienen un rol importante como guía educativa, una correcta planificación de actividades para evitar sobrecargas de trabajo es vital para una mejora del rendimiento escolar, mencionada planificación requiere de comunicación entre todos los profesionales que imparten educación,

así mismo, un ambiente agradable sin distracciones auditivas y visuales es necesario para un buen funcionamiento escolar. Como último punto, no hay suficientes investigaciones sobre el estrés académico en el nivel medio superior tomando en cuenta el contexto mencionado, las cuales son importantes para entender una problemática y afrontarla, por ello, atender esta ausencia es vital para la comunidad estudiantil en general.

REFERENCIAS

- Acosta Vera, J. M. (2008). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Bresca Editorial. <https://www.profiteditorial.com/libro/gestion-del-estres-2/>
- Agudelo Viana, G., Aigner Aburto, J. M., & Ruiz Restrepo, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *La Sociología en sus Escenarios*, (18), 1–46. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf
- Arias Gonzales, J. L. (2020). *Proyecto de tesis, Guía para la elaboración*. AGOGO. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Barradas Alarcón, M. E., Delgadillo Castillo, R., Gutiérrez Serrano, L., Posadas Tello, M. H., García Andrade, J. N., López Gonzáles, J. y Denis Rodríguez, E. (2018). *Estrés y Burnout, enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Barraza Macías, A. (2004). *El estrés académico de los estudiantes de educación media superior. Caso: bachilleratos generales en la ciudad de Durango*. UPD., Mx.
- Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*. (4), 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>

- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- Barraza Macías, A. (2007). *Estrés Académico: Un estado de la cuestión*. Psicología Científica. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21, Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa* (28), 132-151. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- Barraza Macías, A. y Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2358918.pdf>
- Berrío García, N. y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

- Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U. y Mora García, O. (2017). Predictores de Estrés Académico en Estudiantes de Bachillerato. *Congreso Nacional de Investigación Educativa*. 1-13. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1792.pdf>
- Cano Chuquillanqui, L. T. (2020). *Estresores académicos en alumnos de una Institución Técnico Superior Castrense, en el 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte de Lima-Perú]. Archivo digital. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25022/Cano%20Chuquillanqui%2c%20Lizbet%20Thalia.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Chacón Zenteno, C. A., Rodríguez Feliciano, M. A. y Tamayo Jiménez, R. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Delgado Egido, B. (Ed.). (2009). *Psicología del desarrollo: desde la infancia a la vejez*. The McGraw-Hill.
- Elena, G. A. (2022). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Revista Argentina de Anestesiología*, 60(6), 350-353. https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf
- El-Sahili González, L. F. A. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. Universidad de Guanajuato. https://ele.chaco.gob.ar/pluginfile.php/1030791/mod_resource/content/1/Psicologia_para_el_Docente.pdf

- García Salinero, J. (2004). Estudios descriptivos. *Nure Investigación*, (7), 1-3.
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/180/163>
- García Santillán, A. y Escalera Chávez, M. E. (2011). El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior?. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156-175. <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/27651/25603/54388>
- González de Rivera y Revuelta, J. L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés. *Psiquis*, 22(1), 1-7.
<https://luisderivera.com/wp-content/uploads/2012/02/2001-NOSOLOGIA-PSIQUIATRICA-DEL-ESTRES.pdf>
- González Medina, M. E. y González Martínez, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 1(2), 32-70.
<https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/51/45>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5.a edición). The McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Kupfer, D. J. (Ed.). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. (5.a edición). Editorial Médica Panamericana.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud* (J. Aldekoa, Trad). Editorial Desclée de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1999).

- Luévano Flores, E. (2017). *La influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en nivel medio superior* [Tesis de maestría, Universidad Panamericana de Aguascalientes]. Archivo digital. <https://scripta.up.edu.mx/bitstream/handle/20.500.12552/3431/037114.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Martínez Díaz, E. S. y Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 13-22. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Mendoza de Elías, R., Sánchez Vargas, L. O. y García Godínez, J. (2010). *Estrés: aspectos sociales e impacto en la salud general y bucodental*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Mondragon Hernandez, Y. y Nuñez Tirado, G. C. (2022). *Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (SISCO-21): evidencias psicométricas y datos normativos en adolescentes de Lima-Norte, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo de Perú]. Archivo digital. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/99606/Mondragon_HY-Nu%c3%b1ez_TGC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morillo, D. (2019). El estrés académico como objetivo de estudio en la investigación educativa. En B. G. De Pellegrino. (Ed.). *Visión Educativa* (pp. 94-106). Universidad Bicentenario de Aragua.
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., y Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la Investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. (5.a edición). Ediciones de la U.

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Documentos Básicos*. (49.a edición). World Health Organization. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf#page=1

Organización Panamericana de la Salud. (2008). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. (10.a edición). OMS. <https://ais.paho.org/classifications/chapters/pdf/volume1.pdf>

Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D. P. y Neira Cardenas, O. S. (2017). Estrés Académico en estudiantes de tercero de Bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Real Academia Española [RAE]. (2022, 12 de abril). *Edad*. <https://dle.rae.es/edad>

Real Academia Española [RAE]. (2022, 12 de abril). *Sexo*. <https://dle.rae.es/sexo>

Real Academia Española [RAE]. (2022, 28 de agosto). *Estrés*. <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Román Collazo, C. A. y Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>

Rosales Fernández, R. (2014). *Estrés y Salud* [Tesis de Grado en Psicología, Universidad de Jaén en España]. Archivo digital.

[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%
c3%a1ndez%2cRosaura.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%c3%a1ndez%2cRosaura.pdf)

Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. [https://www.binasss.sa.cr/opac-
ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf](https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf)

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>

Tolentino Angeles, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de Licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Archivo digital. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/243/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración*. 3(7), 11-18. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

Trianes, M. V. (2002). *Niños con estrés: cómo evitarlo, cómo tratarlo*. Alfaomega.

ANEXOS

INVENTARIO SISCO SV-21

Instrumento:

1.- Durante el transcurso de este semestre, ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasa a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/las profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con qué frecuencia utilizas cada uno de estas acciones para enfrentar tu estrés?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa						