

# **ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE LA ESIA UNIDAD ZACATENCO.**

## **7° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS.**

- I.- Aproximaciones integrales que consideren al alumno del IPN desde su condición juvenil.**  
**b. La identidad y diversidad juvenil en los alumnos del IPN.**

Mendoza-González, María del Rosario.<sup>1</sup>  
Zavala-Aguilera, Jorge.<sup>2</sup>

PALABRAS CLAVE: TUTORÍAS, APROVECHAMIENTO ACADÉMICO, ESTRÉS ACADÉMICO.

### **INTRODUCCIÓN.**

A través de la participación en el Programa Institucional de Tutorías (PIT) en la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura Unidad Zacatenco (ESIA-UZ), se han identificado diversos factores que influyen en el aprovechamiento académico de los alumnos destacando los Académicos y los Personales (Familiares, Emocionales, Económicos, Sociales y Fisiológicos), todos ellos derivados de la diversidad y del contexto social, familiar y económico de cada estudiante.

El seguimiento de los aspectos académicos ha sido el centro de atención, para lo cual se cuenta con diversas técnicas y estrategias de apoyo; sin embargo, se ha detectado que el estrés académico es un factor que incide en el aprovechamiento académico; asimismo, son escasas las estrategias o los instrumentos para su detección y su manejo, así como su canalización y seguimiento, situación que influye de manera importante en el aprovechamiento escolar y en todos los aspectos de la vida del estudiante (familiar, de relación, social, psicológico, emocional).

<sup>1, 2</sup> Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura Unidad Zacatenco, Av. Juan De Dios Batiz s/n, Edificios 10, 11 y 12 Unidad Profesional "Adolfo López Mateos" Zacatenco México 07738, D.F. [irmendoza@ipn.mx](mailto:irmendoza@ipn.mx).

En el presente trabajo se identifican y analizan las causas y los efectos del estrés académico en 20 alumnos tutorados de la ESIA-UZ, mediante la aplicación de un cuestionario conocido como Inventario de Estrés Académico (IEA).

### **OBJETIVOS.**

Identificar los factores del estrés académico de 20 alumnos tutorados de 5° y 6° semestre de la ESIA-UZ, analizando sus efectos en el aprovechamiento académico.

### **METODOLOGÍA.**

Se realizó investigación bibliográfica sobre los instrumentos para la identificación del estrés académico en alumnos de licenciatura, a partir de la cual se elaboró un cuestionario, mismo que se aplicó a 20 alumnos tutorados de la ESIA U-Z (11 hombres y 9 mujeres): 10 son de 5° semestre y 10 de 6° semestre. El cuestionario fue proporcionado en forma impresa y procesado en hoja electrónica de Excel, generando gráficas con la estadística resultante para su análisis.

### **DESARROLLO.**

El estrés se considera como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que

experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas (Melgosa, 2006).

Hans Selye define por primera vez el estrés en 1936 como la respuesta general del organismo ante cualquier factor estresante; Richard Lazarus (1966) lo define como "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar", mientras que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) establece que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción" (Pose, 2010).

Según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, (SEAS), el estrés se puede entender como una sobrecarga para el individuo, la cual depende de las demandas y la situación, además de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación. La sobrecarga se incrementará cuando existan mayores demandas de la situación y los recursos del individuo para atenderla sean menores (Cano, 2001).

Existen diferentes tipos de estrés: Agudo, Episódico, Crónico (American Psychological Association, 2012), Físico, Mental (Pérez & Corral, 2009), Psíquico (Desestresarte.com., 2007) y Académico.

El estrés académico se relaciona con el ámbito educativo, por lo que podría afectar tanto a profesores como a estudiantes. La competitividad y los deficientes hábitos de

estudio desarrollados en los niveles básicos de educación que no son suficientes para afrontar las exigencias académicas universitarias, son algunos de los factores que potencializan el estrés (Polo, Hernández, & Poza, 1996).

Orlandini (1999) establece que "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar". Es primordial tener en cuenta que el estrés académico es un problema de salud que influye negativamente en el rendimiento (Herrera, 2010).

Para Barraza Macías, "El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico" (Barraza, 2006).

### **Aspectos que influyen en el estrés.**

El origen del estrés es multicausal: existen diferentes factores que inciden en una persona en sus distintos ámbitos: Académicos, Socioeconómicos, Familiares y Personales y

Ambientales, cada uno con características particulares.

Aspectos Académicos: Para Fisher (1984, 1986), con el ingreso a la Universidad el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador - con otros factores- del fracaso académico. Los exámenes representan otro factor académico generador de estrés en el estudiante, lo que afecta su rendimiento (Polo, Hernández, & Poza, 1996).

Aspectos Socioeconómicos: entre los factores de este tipo destacan la edad, el género, nivel socioeconómico, carrera y nivel que cursa, contexto social, inseguridad, asaltos, violencia (Barraza M. A., 2007).

Aspectos Familiares y personales: se tienen casos en los cuales el estudiante está lejos de su lugar de origen, por lo cual la falta de comunicación en su ámbito familiar afecta su lado afectivo y puede desencadenar períodos de estrés o de ansiedad (Herrera D. A., 2010).

A lo anterior hay que agregar aspectos fisiológicos (alimentación desequilibrada que redunde en una subalimentación o en una sobrealimentación; exceso de sal, alcohol, tabaco, azúcar, etc.) y biológicos (enfermedad aguda, crónica, degenerativa), así como problemas de alcoholismo, drogadicción, tabaquismo (Susbielles, 2009).

Aspectos Ambientales: el clima, la altitud, el ruido, falta de luz o luz muy brillante, ruido excesivo o intermitente, aglomeración y hacinamiento, vibraciones, aire contaminado, alta o baja temperatura contaminación ambiental, medios de transportes incómodos o inadecuados, desastres naturales (inundación, terremoto, tornado, etc.); incendio, explosión o derrumbe, accidente; la violencia, tanto física como psíquica (Susbielles, 2009).

### **Identificación del estrés académico en 20 alumnos tutorados de 5º y 6º semestre de la ESIA-UZ.**

Existen cuestionarios para identificar las causas del estrés (situaciones generadoras) y sus efectos (manifestaciones, tanto de tipo fisiológico como cognitivo y motor). Los más conocidos son el Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de Estrés Académico (IEA).

En el primer caso, destaca el trabajo realizado por la Universidad pedagógica de Durango, elaborado para su aplicación en estudiantes de educación media superior, superior y posgrado (Barraza A. , 2007), así como la aplicación del mismo en distintas áreas del conocimiento en la Universidad de Nariño en Colombia (Dorado, 2009).

En cuanto al IEA, es un instrumento elaborado por Antonia Polo, José Manuel Hernández y Carmen Poza en España, en 1996 (Polo, Hernández, & Poza, 1996), el cual abunda en los factores académicos que inciden en el estudiante, referido, aplicado y revisado por diversos autores entre los que destacan el

propio Barraza en México (2003, 2005, 2007) y Avilés en Chile (Herrera D. A., 2010).

También ha sido adaptado y aplicado en la universidad de Nariño en Colombia (Dorado, 2009) y en Cuba, en el área de medicina (Collazo, 2008), (Díaz, 2010).

En el presente trabajo, se decidió utilizar el IEA, combinando los criterios de Barraza (Barraza A. M., 2005) en México, Avilés en Chile (Herrera D. A., 2010) y por otro lado, considerando las relaciones entre las Situaciones generadoras de estrés y las Manifestaciones Fisiológicas, Cognitivas y Comportamentales sugeridas por Polo, Hernández y Poza (Polo, Hernández, & Poza, 1996).

El cuestionario consiste en una serie de preguntas para identificar niveles de estrés, con una escala de 5 niveles en tres rubros:

### 1. Identificación de las situaciones específicas que generan estrés. Escala:

1 Nada	2 Poco	3 Moderado	4 Demasiado	5 Intenso
--------	--------	------------	-------------	-----------

Situaciones:

- 1.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- 2.- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- 3.-El tipo de trabajo que te piden los maestros.
- 4.- Las evaluaciones de los profesores.
- 5.- La competencia con compañeros del grupo.

### 2. Detección de las manifestaciones ante el estrés. Escala:

1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
---------	------------	-----------------	----------------	-----------

Manifestaciones:

- 1.- Desgano para realizar las labores escolares **(C)**.
- 2.- Problemas de concentración **(C)**.
- 3.- Sentimientos de depresión y tristeza **(C)**.
- 4.-Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc **(F)**.
- 5.- Aislamiento de los demás **(F)**.
- 6.- Ausentismo de las clases **(C)**.
- 7.- Sensación de tener la mente vacía **(C)**.
- 8.- Fumar **(F)**.
- 9.- Trastornos en el sueño **(M)**.
- 10.- Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo **(F)**.
- 11.- Fatiga crónica **(C)**.
- 12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir **(C)**.
- 13.- Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea **(M)**.
- 14.- Dolores de cabeza o migrañas **(F)**.
- 15.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir **(C)**.

**(F): Fisiológicas. (C): Cognitivas. (M): Motoras.**

### 3. Relación situaciones-manifestaciones, clasificando las manifestaciones en fisiológicas, cognitivas y motoras. Escala:

1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
---------	------------	-----------------	----------------	-----------

Las situaciones y manifestaciones son las enlistadas en los puntos 1 y 2; las manifestaciones se agruparon en Fisiológicas,

Cognitivas y Motoras, como se indica previamente.

## RESULTADOS.

Se presta especial atención a los rangos de “demasiado” e “intenso”, en el caso de las situaciones generadoras de estrés; y respecto a las manifestaciones y sus relaciones con las situaciones que lo generan, el análisis se enfoca a los rangos de “casi siempre” y “siempre”; de presentarse alumnos en estos casos deberán atenderse y canalizarse a las instancias correspondientes.

## Situaciones.

Se analizaron las respuestas en forma global.

En la **figura 1** se presentan los resultados globales de las causas generadoras de estrés (Situaciones); destaca que el concepto 3.- El tipo de trabajo que piden los maestros es una de las situaciones que más genera estrés (“demasiado”) representado con un 35% (7 alumnos), le siguen los conceptos 1, 2 y 4 (“moderado”) con un 25% (5 alumnos) respectivamente. Sólo el 5% (1 alumno) manifestó que las situaciones 1, 2 y 4 le generan un “intenso” estrés.

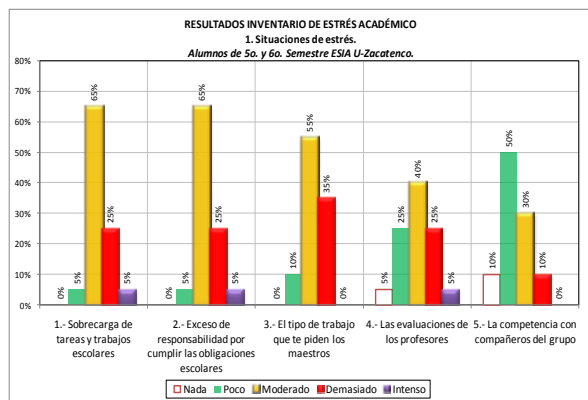


Figura 1. Resultados globales del *Inventario de Estrés Académico* en 20 alumnos: Situaciones de Estrés.

## Manifestaciones.

Se presentan las respuestas en forma global.

En la **figura 2** se presentan los resultados globales en cuanto a Manifestaciones de estrés, Sobresaliendo las siguientes en el rango de “casi siempre”: la 2.- Problemas de concentración (30% - 6 alumnos), 12.- Conflictos y 14.- Dolores de cabeza (20% - 4 alumnos) para cada caso; por otro lado las manifestaciones que se presentan “siempre” son la 8.- Fumar (10 % - 2 alumnos) y la 2.- Problemas de concentración (5% - 1 alumno).

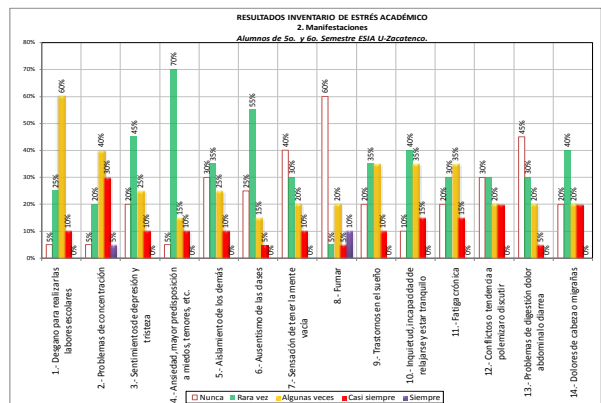


Figura 2. Resultados globales del *Inventario de Estrés Académico* en 20 alumnos: Manifestaciones.

## Relación Situaciones – Manifestaciones.

En este caso se presentan los resultados más significativos.

Manifestaciones fisiológicas: Por el lado de los hombres, la manifestación Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, destaca en forma sobresaliente en todas las situaciones, como se observa en la **figura 3**, con porcentajes que van desde 9% hasta 36% (entre 2 y 7 alumnos), éste último en la situación de Exceso de responsabilidad para cumplir con las obligaciones escolares.

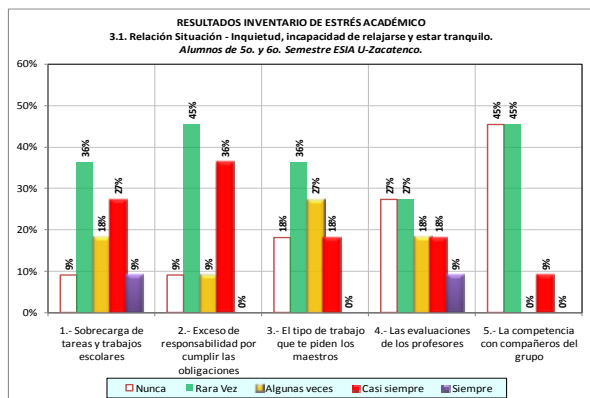


Figura 3. Resultados por género del Inventario de Estrés Académico en 20 alumnos: Relación Situaciones – Inquietud, incapacidad de relajarse como manifestación, alumnos de 5º y 6º semestre.

Manifestaciones cognitivas: En el género masculino, la Sobrecarga de tareas provoca Somnolencia o mayor necesidad de dormir, es también una de las manifestaciones más críticas: en ésta se presentan porcentajes de hasta 36% (más de 7 alumnos) “casi siempre” (figura 4); la misma situación les genera Problemas de concentración a un 27% (más de 5 alumnos), en tanto que genera Desgano para realizar las labores escolares (36%, más de 3 alumnos).

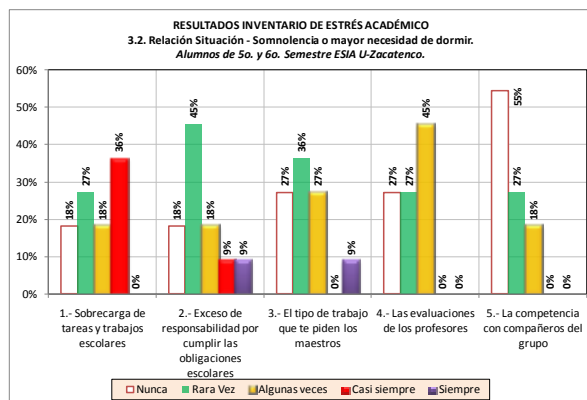


Figura 4. Resultados por género del Inventario de Estrés Académico en 20 alumnos: Relación Situaciones – Somnolencia o mayor necesidad de dormir, alumnos de 5º y 6º semestre.

Manifestaciones Motoras: En los hombres destacan los Trastornos del sueño (figura 5), con la Sobrecarga de tareas con mayor presencia de “siempre” (20%, 4 alumnos), mientras que en el caso de “casi siempre”, destacan con mayor incidencia el Exceso de responsabilidad y el Tipo de trabajo.

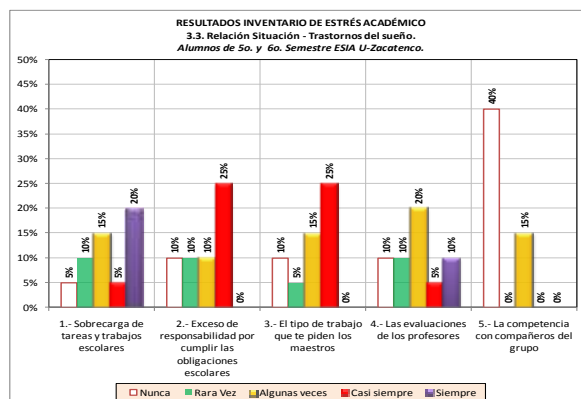


Figura 5. Resultados por género del Inventario de Estrés Académico en 20 alumnos: Relación Situaciones – Trastornos del sueño, alumnos de 5º y 6º semestre.

## CONCLUSIONES.

Las Situaciones que más estrés provocan en los estudiantes son: el Tipo de Trabajos que piden los maestros; el análisis por semestre señala a las Evaluaciones de los profesores como la principal causa en estudiantes de 5º semestre, mientras que en 6º semestre las causas son el Tipo de Trabajos que piden los maestros y el Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares. En lo que respecta a género, éstos dos últimos conceptos son los de mayor frecuencia tanto en hombres como en mujeres.

Las Manifestaciones más comunes son: los Problemas de concentración, los Conflictos o tendencia a polemizar o discutir y los Dolores de cabeza o de migraña.

El análisis por tipo de Manifestación muestra que en las de tipo Fisiológico las más comunes son: Dolores de Cabeza; Inquietud, incapacidad de relajarse, y Fumar, teniendo como causas recurrentes las Evaluaciones de los profesores, el Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares y la Sobrecarga de Tareas escolares.

Manifestaciones Cognitivas: sobresalen la Somnolencia o mayor necesidad de dormir, los Problemas de concentración, y en menor grado la Sensación de tener la mente vacía y el Desgano para realizar las labores escolares. Las causas principales son la Sobrecarga de Tareas escolares, el Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares y el Tipo de trabajos que piden los maestros, seguidas por las Evaluaciones de los profesores.

Finalmente, en lo que corresponde a Manifestaciones a Nivel Motor, los Trastornos en el sueño son más comunes que los Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, teniendo su origen en el Exceso de responsabilidad y la Sobrecarga de tareas, así como el Tipo de trabajos que piden los maestros.

Como se puede apreciar, las causas son variadas en cada caso; todas las situaciones generadoras de estrés tienen incidencia en los alumnos, excepto el rubro de Competencia con compañeros.

El análisis, permite identificar que los alumnos presentan estrés y lo manifiestan en distintos aspectos, lo que incide en su aprovechamiento escolar; sin embargo, aunque es detallado,

carece de elementos específicos que permitan un mejor diagnóstico de fondo, atendiendo el contexto y características de la escuela y de la carrera impartida, para que finalmente se implemente un instrumento (cuestionario) acorde a dicho contexto, y que sirva como base para instrumentar una herramienta en la que se difunda la información básica para la identificación, seguimiento y manejo del estrés, a fin de usar la información obtenida con el cuestionario (diagnóstico).

Con estos complementos, el tutor tendrá elementos adicionales para apoyar al alumno en su rendimiento y trayectoria académica lo que favorecerá el cumplimiento de los objetivos del Programa Institucional de Tutorías (PIT): abatir el índice de reprobación, deserción y cambio de carrera, elevar la calidad del proceso formativo e incrementar el nivel de eficiencia terminal (IPN, 2010).

Aunado a ello, coadyuvará también en aspectos de la vida personal del alumno tutorado, ya que la identificación y canalización especializada respecto al problema del estrés redundará en una mejor calidad de vida.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. American Psychological Association. (2012). *www.apa.org*. Recuperado el 8 de marzo de 2012, de *www.apa.org*: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
2. Barraza, A. M. (2005). *www.psicologiacientifica.com*. Recuperado el 8 de abril de 2012, de *www.psicologiacientifica.com*: [http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-educacion-media-superior-2/?Id\\_Articulo=19&Pag=2](http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-educacion-media-superior-2/?Id_Articulo=19&Pag=2)

3. Barraza, A. M. (2006). *www.psicologiacientifica.com*. Recuperado el 20 de junio de 2012, de [www.psicologiacientifica.com: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html).
4. Barraza, A. (2007). *www.psicologiacientifica.com*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [www.psicologiacientifica.com: http://www.psicologiacientifica.com/](http://www.psicologiacientifica.com/)
5. Barraza, M. A. (2007). *psicologiacientifica.com*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [psicologiacientifica.com: http://psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html](http://psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html)
6. Cano, A. V. (2001). *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, (SEAS)*. Recuperado el 8 de marzo de 2012, de [Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, \(SEAS\): http://www.ucm.es/info/seas/faq/estres.htm](http://www.ucm.es/info/seas/faq/estres.htm)
7. Collazo, C. R. (2008). *www.rieoei.org*. Recuperado el 8 de abril de 2012, de [www.rieoei.org: http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf](http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf)
8. Desestresarte.com. (2007). *www.desestresarte.com*. Recuperado el abril de 28 de 2012, de [www.desestresarte.com: http://www.desestresarte.com/estres/tipos-estres.html](http://www.desestresarte.com/estres/tipos-estres.html). Consultas frecuentes. Recuperado de <http://www.desestresarte.com/estres/tipos-estres.html>. Creada en 2007. Consultada el 28 de abril de 2012
9. Díaz, Y. M. (2010). *www.scielo.sld.cu*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [www.scielo.sld.cu: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext) s-p
10. Dorado, Á. e. (2009). *www.colombiaaprende.edu.co*. Recuperado el 8 de mayo de 2012, de [www.colombiaaprende.edu.co: http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-233019\\_recurso\\_19.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-233019_recurso_19.pdf)
11. Herrera, D. A. (2010). *www.spamelarf.files.wordpress.com*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [www.spamelarf.files.wordpress.com: http://www.spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf](http://www.spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf)
12. Herrera, D. A. (2010). *www.spamelarf.files.wordpress.com*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [www.spamelarf.files.wordpress.com: http://www.spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf](http://www.spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf)
13. IPN, 2010. (s.f.). *www.tutorias.ipn.mx*. Recuperado el 2010, de [www.tutorias.ipn.mx: www.tutorias.ipn.mx](http://www.tutorias.ipn.mx)
14. Melgosa, J. (2006). *google.com.mx/books*. Recuperado el 20 de junio de 2012, de [google.com.mx/books.: http://books.google.com.mx/books](http://books.google.com.mx/books)
15. Pérez, G.-M. F., & Corral, E. T. (2009). *www.books.google.com.mx*. Recuperado el 20 de junio de 2012, de [www.books.google.com.mx: http://www.books.google.com.mx/books](http://www.books.google.com.mx/books)
16. Polo, A., Hernández, J. M., & Poza, C. (1996). *www.unileon.es*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [www.unileon.es: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)
17. Pose, G. (2010). *http://evaluacioninstitucional.idoneos.com*. Recuperado el 20 de junio de 2012, de <http://evaluacioninstitucional.idoneos.com: http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577>
18. Susbielles, V. J. (marzo de 2009). *estreslaboral.fullblog.com.ar*. Recuperado el 28 de abril de 2012, de [estreslaboral.fullblog.com.ar: http://estreslaboral.fullblog.com.ar](http://estreslaboral.fullblog.com.ar)