



# Mi Universidad

## Avance de la Tesis

**Nombre del Alumno:** Yoselin Mendoza Moreno, Valeria Trujillo Yañez

**Nombre del tema:** Relación entre niveles de estrés y rendimiento académico en jóvenes adultos de 17 a 18 años de la carrera de Psicología 2° cuatrimestre de la Universidad Del Sureste (UDS) campus Comitán, Chiapas

**Unidad:** 4°

**Nombre de la Materia:** Seminario de tesis

**Nombre de la Licenciatura:** Psicología

**Cuatrimestre:** 8°A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de marzo del 2025

# ÍNDICE

Introducción.....	4
Preguntas de investigación.....	5

## **CAPITULO I**

<b>1.1 Planteamiento del problema .....</b>	<b>6</b>
Marco teórico .....	10
Marco conceptual.....	13
Marco referencial.....	17
Hipótesis.....	19
Objetivos generales y específicos .....	20
Justificación .....	21
Metodología .....	26

## **CAPITULO II**

### **2.0 TEORÍA Y AUTORES DEL ESTRÉS**

2.1 El estrés y naturaleza humana.....	32
2.2 La población humana y el medio ambiente.....	33
2.3 Plasticidad cerebral.....	34
2.4 Estrés como respuesta biológica y activación fisiológica.....	35
2.5 Walter Bradford Cannon cardiólogo y fisiólogo.....	37
2.6 Hans Hugo Bruno Seyle, el médico del estrés .....	42
2.7 Richard Lazarus y Susan Folkman.....	46

## **CAPITULO III**

### **3.0 METODOLOGÍA**

3.1 El procedimiento de investigación sobre el estrés en estudiantes de segundo cuatrimestre de la licenciatura en Psicología.....	67
3.2 Cortés e Iglesias (2004) algunos aspectos a tomar en cuenta para realizar una investigación.....	70
3.3 Primer enfoque cuantitativo.....	71
3.4 Segundo enfoque cualitativo.....	72
3.5 Tercer enfoque mixto.....	72
3.6 Serie ordenada de operaciones.....	74
3.7 La génesis de una idea, un pilar en el tema de investigación.....	74
3.8 Recomendaciones.....	77
3.9 Sujeto y objeto de estudio en la investigación.....	78
3.10 Población de estudio.....	86
3.11 Descripción del objeto de estudio.....	90
3.12 Tipos de pruebas aplicadas.....	91
3.13 Técnica de investigación.....	92

## **CAPITULO III**

# **RELACIÓN ENTRE NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA 2° CUATRIMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS) CAMPUS COMITÁN, CHIAPAS**

## **3.0 METODOLOGÍA**

### **3.1 Procedimiento de investigación sobre el estrés en estudiantes de segundo cuatrimestre de la licenciatura en Psicología**

En primer lugar, vamos a partir de la premisa del enfoque en que lo vamos abordar el tema de estrés, el estrés bien sabemos que es un problema a nivel mundial, es una de las enfermedades que más esta atravesando la población humana, porque somos una civilización desarrollada en industria y tecnología, inmerso en un sistema económico capitalista, todo ello provoca estrés en la biología del ser humano.

La problemática está presente en nuestra realidad humana, por lo tanto, nos pareció muy importante, de ahí que es muy necesario hacer uso de la investigación científica.

Bunge (2004):

Una investigación científica arranca con la percepción de que el acervo de conocimiento disponible es insuficiente para manejar determinados problemas. No empieza con un borrón y cuenta nueva, porque la investigación se ocupa de problemas, y no es posible formular una pregunta -por no hablar ya de darle respuesta- fuera de algún cuerpo de conocimiento: sólo quienes ven pueden darse cuenta de que falta algo. (p.3)

El estrés es una problemática en la población humana y también en estudiantes de la universidad, toda adversidad que se nos presenta como humanos nos causa reacciones biológicas, por lo que tiene afectaciones en nuestro rendimiento académico. Es por ello que ocupamos la investigación científica, para conocer y poder leer la realidad de una mejor manera.

Cortés y Iglesias (2004):

La Investigación Científica está encaminada a profundizar el conocimiento de un proceso ya sea teórico, práctico o teórico-práctico, parte del conocimiento científico y lo lleva a la solución de problemas de la sociedad que de una forma u otra no han sido investigados o su investigación se ha conducido en otra dirección. (p.8)

Según Cortés, y Iglesias (2004):

La Investigación Científica surge de la necesidad del hombre de dar solución a los problemas más acuciantes de la vida cotidiana, de conocer la naturaleza que lo rodea y transformarla en función de satisfacer sus intereses y necesidades. El carácter de la investigación científica es creativo e innovador aplicando lo último del conocimiento científico. (p.8)

Parte del conocimiento y toda investigación del estrés arranca del conocimiento ordinario, esto es, conocimiento no especializado, y parte de esto es el conocimiento científico, o sea, se ha obtenido mediante el procedimiento científico, para someterse a prueba, enriquecerse. A medida que progresa la investigación, esta corrige o hasta rechaza porciones del acervo del conocimiento ordinario que se conoce del estrés. Así el conocimiento ordinario sobre el estrés se enriquece con los resultados de la ciencia, (Bunge, 2004).

La ciencia, en resolución, crece a partir del conocimiento común y le rebasa con su crecimiento: de hecho, la investigación científica empieza en el lugar mismo en que la experiencia, el conocimiento ordinario dejan de resolver problemas o hasta de plantearlos. (Bunge, 2004, p.3).

Y el ideal de la objetividad -a saber, la construcción de imágenes de la realidad que sean verdaderas e impersonales- no puede realizarse más que rebasando los estrechos límites de la vida cotidiana y de la experiencia privada, abandonando el punto de vista antropocéntrico, formulando la hipótesis de la existencia de objetos

físicos más allá de nuestras pobres y caóticas impresiones, y contrastando tales supuestos por medio de la experiencia intersubjetiva (transpersonal) planeada e interpretada con la ayuda de teorías. (Bunge, 2004, p.4).

### **3.2 CORTÉS E IGLESIAS (2004) ALGUNOS ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN:**

- Surgimiento de la IDEA, el TEMA o el AREA que se desea investigar.
- Seleccionar el lugar dónde desarrollar el estudio.
- Elección de los participantes en el proceso de estudio.
- Revisión del lugar de estudio.
- Realización del trabajo de campo de la investigación.
- Diseñar la Investigación.
- Bosquejo del conjunto de los componentes (Tema, problema, objetivos, etc. es la dimensión estratégica del proceso de investigación).
- Confección o selección del Instrumento.
- Etapa de la Recopilación de la Información.
- Procesamiento de la Información para su posterior análisis.
- Método del Análisis de Datos.
- Confección Final de los Resultados de la Investigación.
- Creación del Informe Final. (p.9)

Para investigar un tema de investigación en especial, es importante tener un método o un enfoque de investigación, el tema que decidimos trabajar es el estrés, y

verificamos muy bien los diferentes enfoques de investigación, existen tres enfoques, la primera es el enfoque cuantitativo, el segundo es el cualitativo y el tercero es el enfoque mixto. Vamos a describir muy brevemente de lo que se trata cada enfoque, vamos a comenzar con el primero, el enfoque cuantitativo:

### **3.3 PRIMER ENFOQUE CUANTITATIVO**

Cortés y Iglesias (2004):

Enfoque cuantitativo: toma como centro de su proceso de investigación a las mediciones numéricas, utiliza la observación del proceso en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder sus preguntas de investigación. Utiliza la recolección, la medición de parámetros, la obtención de frecuencias y estadígrafos de la población que investiga para llegar a probar las Hipótesis establecidas previamente. En este enfoque se utiliza necesariamente el Análisis Estadístico, se tiene la idea de investigación, las preguntas de investigación, se formulan los objetivos, se derivan las hipótesis, se eligen las variables del proceso y mediante un proceso de cálculo se contrastan las hipótesis. Este enfoque es más bien utilizado en procesos que por su naturaleza puedan ser medibles o cuantificables. (pp.10-11)

### **3.4 SEGUNDO ENFOQUE CUALITATIVO**

El segundo enfoque que veremos es el enfoque cualitativo, cortés y iglesias (2004):



Enfoque cualitativo: es una vía de investigar sin mediciones numéricas, tomando encuestas, entrevistas, descripciones, puntos de vista de los investigadores, reconstrucciones los hechos, no tomando en general la prueba de hipótesis como algo necesario. Se llaman holísticos porque a su modo de ver las cosas las aprecian en su totalidad, como un todo, sin reducirlos a sus partes integrantes. Con herramientas cualitativas intentan afinar las preguntas de investigación. En este enfoque se pueden desarrollar las preguntas de investigación a lo largo de todo el proceso, antes, durante y después. el proceso es más dinámico mediante la interpretación de los hechos, su alcance es más bien el de entender las variables que intervienen en el proceso más que medirlas y acotarlas. Este enfoque es más bien utilizado en procesos sociales. (p.10)

### **3.5 TERCER ENFOQUE MIXTO**

El tercer y último enfoque que veremos, es el enfoque que utilizaremos para realizar nuestro procedimiento metodológico de investigación.

En Cortés y Iglesias (2004):

En un enfoque mixto el investigador utiliza las técnicas de cada uno por separado, se hacen entrevistas, se realizan encuestas para saber las opiniones de cada cual sobre el tema en cuestión, se trazan lineamientos sobre las políticas a seguir según las personas que intervengan , etc., además esas encuestas pueden ser valoradas en escalas medibles y se hacen valoraciones numéricas de las mismas, se obtienen rangos de valores de las respuestas, se observan las tendencias obtenidas, las frecuencias, se hacen histogramas, se formulan hipótesis que se corroboran

posteriormente. En este enfoque mixto se integran ambas concepciones y se combinan los procesos para llegar a resultados de una forma superior. (p.11)

Para Bunge (2004)

Un método es un procedimiento para tratar un conjunto de problemas. Cada clase de problemas requiere un conjunto de métodos o técnicas especiales. Los problemas del conocimiento, a diferencia de los del lenguaje o los de la acción, requieren la invención o la aplicación de procedimientos especiales adecuados para los varios estadios del tratamiento de los problemas, desde el mero enunciado de éstos hasta el control de las soluciones propuestas. (p.7)

Para el filósofo de la ciencia, Mario Bunge, es necesario llevar un procedimiento, en varios pasos necesarios y ordenados.

### **3.6 SERIE ORDENADA DE OPERACIONES**

Bunge (2004):

Distinguimos, efectivamente, la siguiente serie ordenada de operaciones:

1. Enunciar preguntas bien formuladas y verosímilmente fecundas.
2. Arbitrar conjeturas, fundadas y contrastables con la experiencia, para contestar a las preguntas.

3. Derivar consecuencias lógicas de las conjeturas.
4. Arbitrar técnicas para someter las conjeturas a contrastación.
5. Someter a su vez a contrastación esas técnicas para comprobar su relevancia y la fe que merecen.
6. Llevar a cabo la contrastación e interpretar sus resultados.
7. Estimar la pretensión de verdad de las conjeturas y la fidelidad de las técnicas.
8. Determinar los dominios en los cuales valen las conjeturas y las técnicas, y formular los nuevos problemas originados por la investigación. (p.8)

### **3.7 LA GÉNESIS DE UNA IDEA, UN PILAR EN EL TEMA DE INVESTIGACIÓN**

En esta sección vamos a desarrollar todo el proceso metodológico que utilizamos para generar una idea sobre el tema de investigación, es decir el proceso que atravesamos para ir tejiendo este proyecto de tesis, sobre el tema del estrés, el enfoque metodológico que utilizamos es el enfoque mixto de investigación, vamos a desenvolver los procesos que utilizamos, esto nos van ayudar a tener un conocimiento mas detallado del tema de estrés que desmenuzaremos en esta tesis.

Vamos a empezar desde como se gesta una idea para poder investigar un tema en específico.

En (Hernández, Fernández, y Baptista (2014):

Hay una gran variedad de fuentes que pueden generar ideas de investigación, entre las cuales se encuentran las experiencias individuales, materiales escritos (libros, artículos de revistas o periódicos, notas y tesis), piezas audiovisuales y programas de radio o televisión, información disponible en internet (dentro de su amplia gama de posibilidades, como páginas web, foros de discusión, redes sociales y otras), teorías, descubrimientos producto de investigaciones, conversaciones personales, observaciones de hechos, creencias e incluso intuiciones y presentimientos. (p.24)

De lo que acabamos de citar, podemos comentar que no necesariamente una idea es mejor solo porque fue leído en una revista científica, en nuestro caso sobre el estrés, también podemos obtener buenas ideas de investigación en una noticia en la televisión o inclusive en una película que vimos, es a partir de una idea, es como se puede generar la curiosidad y el interés “por estudiar un tema en específico”, en nuestro caso, escogimos la temática del estrés, el estrés como hemos visto es inherente a nuestra naturaleza humana, además en nuestros tiempos todo mundo menciona, que esta estresado, o que esta pasando por mucho estrés, está muy preocupado, se siente impotente de no poder realizar ciertas actividades de su vida cotidiana, laboral o académica. En fin, el estrés es un concepto cotidiano y común que podemos escuchar en todo momento en nuestro quehacer cotidiano.

Para reafirmar lo antes mencionado, cito a Hernández, Fernández, y Baptista (2014), “una idea puede surgir donde se congregan grupos (restaurantes, hospitales, bancos, industrias, universidades y otras muchas formas de asociación)

o al observar las campañas de elección de legisladores y otros puestos públicos” (p.24).

También Hernández, Fernández, y Baptista (2014) remarca que:

A veces las ideas nos las proporcionan otras personas y responden a determinadas necesidades. Por ejemplo, un profesor nos puede solicitar una indagación sobre cierto tema; en el trabajo, un superior puede requerirle a un subordinado un estudio en particular; o un cliente contrata un despacho para que efectúe una investigación de mercado. (pp.24-25)

Después de haber generado la idea, se investigamos los antecedentes del tema que decidimos trabajar, nuestro tema es el estrés y su impacto en los estudiantes, de primer semestre de la carrera de psicología.

### **3.8 RECOMENDACIONES**

Hernández, Fernández, y Baptista (2014) brinda algunas recomendaciones:

No investigar sobre algún tema que ya se haya estudiado a fondo. Esto implica que una buena investigación debe ser novedosa, lo cual puede lograrse al tratar un tema no estudiado, profundizar poco en uno medianamente conocido, o darle una visión

diferente o innovadora a un problema aunque ya se haya examinado repetidamente (por ejemplo, la familia es un tema muy indagado; sin embargo, si alguien la analiza desde una perspectiva diferente, digamos, la manera como se presenta en las películas latinoamericanas muy recientes, le daría a su investigación un enfoque novedoso). (p.26)

Los autores hacen hincapié en que sea una idea o tema novedoso, y aunque se un tema muy común se puede innovar la idea, de tal forma que sea algo nuevo lo que busquemos investigar, para que el tema sea relevante para la sociedad.

Es importante también reestructurar formalmente el tema que deseamos investigar, sí el tema es ambiguo como el estrés, podemos replantearlo en nuestra actualidad, para que sea un tema muy interesante de investigar, nos tenemos que informar sobre el tema para ir esclareciendo dudas o confusiones que tengamos sobre la problemática del estrés, Hernández, Fernández, y Baptista (2014).

“Seleccionar la perspectiva principal desde la cual se abordará la idea de investigación. En efecto, aunque los fenómenos o problemas sean “los mismos”,

pueden analizarse de diversas formas, según la disciplina dentro de la cual se enmarque la investigación” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p.26).

### **3.9 SUJETO Y OBJETO DE ESTUDIO EN LA INVESTIGACIÓN**

Toda investigación científica, tiene un objeto-sujeto de investigación, un objeto-sujeto de estudio. Por eso es importante que desarrollemos este tema.

“Para un espíritu científico todo conocimiento es una respuesta a una pregunta. Si no hubo pregunta, no puede haber conocimiento científico. Nada es espontáneo. Nada está dado. Todo se construye” (Bachelard, 1948, p16).

En Nava (2017):

El *conocimiento* humano se puede entender como un proceso en el que se *relacionan* un *sujeto* cognoscente y un *objeto* por conocer. Esto quiere decir que los *elementos esenciales de todo proceso de conocimiento* son el *sujeto* cognoscente, el *objeto* por conocer y

la *relación* que debe establecerse entre ellos para que se dé el conocimiento. (“Los problemas del conocimiento”, párrafo 1).

Nuestro objeto de estudio es el estrés producido en los estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología, y nosotros somos los sujetos de cognoscentes que nos interesa conocer acerca del estrés académico.

Como humanos que somos, nos acercamos con ojos de investigador para poner atención en otro ente con miras a conocerlo, de simple ente pasamos, antes de relacionarnos con el objeto para conocerlo, como investigadores nos transformamos en *sujetos cognoscentes* al fijar nuestra atención en un objeto para entenderlo (Nava, 2017).

Nava (2017):

El *problema del conocimiento* surge cuando el *sujeto* pretende establecer la *relación* de discernimiento con el *objeto*, debido a que ambos (el sujeto cognoscente y el objeto por conocer) se encuentran en *mundos* diferentes, distintos, y hasta contrarios: el sujeto cognoscente es el alma humana, su psique, pensamiento, razón, mente, etc.; y, por lo mismo, se encuentra en la *esfera psicológica*. En cambio, el objeto por conocer es la realidad (que puede ser material o inmaterial), pertenece a la esfera ontológica. (“Los problemas del conocimiento”, párrafo 7)



Lo que buscamos como investigadores, es buscar leer la realidad del problema del estrés en estudiantes y como este factor llamado estrés tiene impactos en el rendimiento de los estudiantes. La realidad es dinámica, está en movimiento siempre, los fenómenos y hechos sociales de igual forma, porque forman parte del todo (Zemelman, 1992).

La sociedad está en movimiento, como personas curiosas por conocer los factores del estrés en estudiantes, nos acercamos desde una ruta de investigación, constituir un ángulo diferente desde el cual organizar el pensamiento, para después traducir en una lectura de la realidad de esa problemática, llamada estrés (Zemelman, 1992).

Nuestro objeto de estudio es parte de la totalidad y la totalidad está en constante movimiento, somos parte de una sociedad dinámica, somos parte de esa realidad en movimiento, por lo que cuando formamos nuestro objeto de estudio, tuvimos que hacer un recorte de la realidad, esa realidad extensa en constante movimiento, de tal forma que nos focalicemos en conocer sobre ella. Al acercarnos como sujetos cognoscentes a nuestro objeto de estudio, de construimos el conocimiento, la cual no es susceptible de ser constatada en términos de un razonamiento general ya que, por una parte, está siempre referida al espacio conformado por un presente, pero además porque la posibilidad es función de opciones de construcción que, como tales, resultan de una particular visión (Zemelman, 1992).

La realidad es una articulación de procesos de diferentes niveles estructurales y escalas de tiempo y de espacio, lo que delimita un recorte de la realidad muy complejo; complejidad que, para el caso del conocimiento del estrés en estudiantes, se asume la particularidad de que en su marco no podemos hablar de una objetividad ajena al sujeto y a sus prácticas sociales, porque como sujetos estamos integrados en la realidad social (Zemelman, 1992).

Zemelman (1992):

Aunque la «captación del todo» no es metodológicamente posible, se debe corregir el sesgo que lleva la compartimentación mediante un razonamiento que, en vez de buscar un contenido al todo, se apoye en el todo, pero visto como una exigencia de construcción abierta del conocimiento. (p.32)

Zemelman (1992):

El planteamiento del presente como momento dinámico, dado por un pasado pero que a la vez se construye, conduce necesariamente a pensar la historia como una secuencia de coyunturas, cada una de las cuales es un espacio para la inserción en la lógica objetiva de los distintos sujetos sociales; pero, además, la idea de un presente mutable obliga a pensar la teoría como una estructura racional cuya función es poner el sujeto pensante en función del movimiento de la realidad, el cual, en la medida en que se desconoce, sólo es una exigencia de objetividad y no un contenido. (p.34)

Parece evidente decir que en el momento de la práctica corresponde al momento en que los sujetos sociales, como el investigador, se insertan en una realidad objetiva para influir en su direccionalidad epistémica. De este modo, se enriquece el concepto del tema de estrés a investigar, como el recorte de realidad en que se conjuga lo objetivo, sometido a regularidad, con la capacidad de construir lo objetivamente posible que no necesariamente lo está, porque todo se va formando en el que hacer investigativo (Zemelman, 1992).

Capacidad que se apoya en la captación de la necesidad histórica de conocer acerca de la problemática del estrés que es transformada en el objeto de estudio poniendo en práctica un tipo de análisis cuya función es, a su vez, captar el modo de concreción, en un presente, de fenómenos de larga duración (Zemelman, 1992).

“Construcción del objeto que implica el razonamiento de relacionar lo particular con lo universal, pero donde lo universal es la totalidad supuesta, que, sólo después, se descubre como producto de la propia investigación” (Zemelman, 1992, pp.43-44).

Tanto el sujeto como el objeto de estudio son fundamentales para la investigación científica, porque en ese proceso dialéctico es donde se construye el conocimiento científico, conocimiento que nos permite conocer nuestra realidad, nuestro entorno, las problemáticas sociales.

Bavaresco (2013):

El sujeto, el investigador y el objeto, lo investigado, el hecho. Ambos constituyen lo fundamental en el proceso de conocimiento. Es un connubio indisoluble y complejo a la vez, por cuanto no se puede decir que existe conocimiento sin sujeto ni tampoco sin objeto. (p.15)

“Estamos obligados a comprender que no es suficiente con explicar los fenómenos, sino que tenemos que transformarlos en espacios de posibilidades para reconocer opciones de otras prácticas sociales vinculadas a sujetos todavía no reconocidos” (Zemelman, 2005, p.14).

Zemelman (2005):

Los problemas que estamos abordando tenemos que concebirlos como síntomas de procesos que no siempre afloran con nitidez, de manera de preguntamos por su significación como puertas de entrada hacia

profundidades mayores que las que pueden apreciarse en la superficie de lo observable. (p.14)

Reflexionar sobre lo que están significando los conflictos, la violencia, la marginación, la pobreza, el estrés más allá de sus contenidos manifiestos; leerlos como expresiones de nuevas relaciones sociales, tanto colectivas como interpersonales, con sus tiempos y espacios, que desafían a tener que esclarecer la pertinencia de los instrumentos disponibles para la construcción de su conocimiento (Zemelman, 2005).

Zemelman (2005):

Pero si transformamos a los sujetos en ángulos desde los cuales pensar los fenómenos sociales, rebasamos su condición de simples temas que convertimos en contenidos de corpórea teóricos. Pues, como ángulos de razonamiento, los sujetos impulsan a reconocer, en cada objeto, un espacio de posibilidades, en tanto obligan a organizar el análisis desde sus dinamismos constituyentes. (p.16)

Zemelman (2005):

Es lo que legitima, como óptica de construcción del conocimiento, a los recortes coyunturales, en la medida que éstos permiten reconstruir un conjunto de prácticas y de proyectos, con todas sus connotaciones respecto de memoria, visiones y expectativas. Desde estos recortes, el análisis se aproxima al conocimiento de los dinamismos constituyentes, ya que trasciende los encuadres que pretenden agotarlo en el estudio de los antecedentes histórico-genéticos de la situación que interés a conocer. (p.16)

Si estudiamos al estrés desde la perspectiva de los sujetos, nos estará reflejando la capacidad de producción de conflictos y de sus alcances, según la naturaleza de los sujetos; pero también estaremos abordando la cuestión de cómo el conflicto cumple una función en la reproducción de éstos, o, por el contrario. Contribuye a debilitarlos, incluso a desmovilizarlos. (Zemelman, 2005).

El desafío del quehacer investigativo es dar cuenta de la actual situación histórica de un objeto de estudio, partiendo de una lectura de las potencialidades que se contienen en el presente, según sea la naturaleza, desarrollo, transformación y capacidad de influencia de los antiguos actores sociales y de los nuevos que están emergiendo. (Zemelman, 2005).

### **3.10 POBLACIÓN DE ESTUDIO**

Para comenzar a desarrollar este tema, vamos a explicar lo que es una población de estudio en una investigación.

Arias, Villasís y Miranda (2016):

La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados. Es necesario aclarar que cuando se habla de población de estudio, el término no se refiere exclusivamente a seres humanos sino que también puede corresponder a animales, muestras biológicas, expedientes, hospitales, objetos, familias, organizaciones, etc.; para estos últimos, podría ser más adecuado utilizar un término análogo, como universo de estudio. (p.202)

En nuestra investigación sobre el estrés académico, vamos a trabajar con humanos, seres sociales dentro de la estructura social, la población que vamos a analizar y estudiar son estudiantes universitarios.

Arias, Villasís y Miranda (2016):

En la selección de la población de estudio existen características decisivas que deben considerarse. Una de ellas es la homogeneidad, que se refiere a que todos los miembros de la población tienen las mismas características según las variables que se habrán de estudiar, ya que si no se asegura que la población sea homogénea puede conducir a elaborar conclusiones equivocadas durante el análisis, ya que por la mezcla de subpoblaciones (heterogéneas) no se obtendrá una representación clara de las variables en estudio. (p.203)

La población de estudio que focalizamos, son con características de homogeneidad, los estudiantes son un grupo social que se dedica a los estudios académicos universitarios.

Arias, Villasís y Miranda (2016):

Otra característica es la temporalidad; es decir, el periodo donde se sitúa a la población de interés. Debe establecerse si el estudio se ubica en el presente, o si se trata de una población atendida en el pasado, o de una conjunción de poblaciones de diferentes generaciones. Esta característica es importante porque las condiciones de las poblaciones pueden variar con el



tiempo, ya sea por avances en la forma de establecer diagnósticos o tratamiento, o por los cambios en factores ambientales. (p.203)

La población muestra de estudiantes que vamos a focalizar en nuestra investigación sobre el estrés, lo estamos haciendo en el año 2025, por lo cual el estudio esta inmerso en todas las complejidades de que estamos atravesando en este año como sociedad, estamos inmersos en un sistema económico capitalista hipermoderno (Lipovetsky y Charles, 2008), que ha permeado e influenciado en todas las estructuras sociales, incluyendo la comunidad estudiantil universitaria.

“La tercera característica es la necesidad que en la población a estudiar se definan los límites espaciales, esto significa que se debe especificar si la población es de una comunidad, país, o unidad médica” (Arias, Villasís y Miranda, 2016, p.203).

La comunidad que optamos por estudiar, es la comunidad estudiantil de la universidad y en particular de los estudiantes de segundo cuatrimestre de la licenciatura en Psicología General de la Universidad del Sureste (UDS) campus Comitán de Domínguez, Chiapas.

“Con lo anteriormente expuesto es más claro entender que en cualquier investigación no se estudiará al total de la población, y que solo se elegirá a una fracción o muestra de la población definida en los objetivos” (Arias, Villasís & Miranda, 2016, p.203).

Como sabemos que somos parte de la sociedad como el todo, dentro de la estructura social, existen los diferentes grupos sociales, entre ellos se encuentra los estudiantes, y dentro de todo el grupo estudiantil, están los de estudios superiores de licenciatura, y dentro de esos grupos están las diferentes carreras universitarias de las diversas universidades, después está el grupo focal de nuestra investigación, de la licenciatura en Psicología General de la Universidad del Sureste (UDS) capus Comitán de Domínguez, Chiapas, para ser más específicos, los de segundo cuatrimestre.

La Universidad del Sureste se encuentra en Comitán de Domínguez, Chiapas. La tesis de investigación, se está haciendo en la licenciatura de Psicología, a estudiantes de segundo cuatrimestre. A continuación, vamos a detallar la población en total de la universidad UDS; los alumnos son 1000, la plantilla de maestros son 58, la plantilla en el área de administración son 5, y los encargados de la limpieza son 4.

### **3.11 DESCRIPCIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO**

El presente estudio se llevó a cabo con un grupo de 18 jóvenes adultos, todos estudiantes universitarios del segundo cuatrimestre de la carrera de Psicología de la universidad del sureste (UDS) campus Comitán, Chiapas. El rango de edad de los participantes se abordó entre los 18 y 19 años. Este grupo se seleccionó debido a su disponibilidad para participar en el estudio y a las características particulares que presentaban, las cuales resultaron pertinentes para los objetivos de la investigación.

Durante la observación inicial y la realización de las pruebas, se evidenció que, aunque el grupo mostró disposición para colaborar con la investigación, algunos participantes parecían cansados, lo cual podría estar relacionado con su rutina académica y personal. Esta percepción se vio reforzada por los comentarios de los profesores, quienes describieron al grupo como generalmente apático, frecuentemente aburrido y desmotivado.

### **3.12 TIPOS DE PRUEBAS APLICADAS**

El estudio consistió en la aplicación de dos tipos principales de pruebas:

**1. Pruebas de estrés:** Estas evaluaron los niveles de estrés de los estudiantes, considerando tanto factores académicos como personales. Las pruebas se diseñaron para medir el estrés percibido y su impacto en el desempeño cotidiano.

**2. Pruebas de rendimiento académico:** Estas analizaron el desempeño de los participantes en tareas relacionadas con habilidades cognitivas y académicas, como resolución de problemas, comprensión lectora y memoria de trabajo, para evaluar su rendimiento en un contexto controlado.

### **3.13 TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN**

“La técnica de investigación científica es un procedimiento típico, validado por la práctica, orientado generalmente aunque no exclusivamente a obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento en las disciplinas científicas” (Rojas, 2011, p.278).

En Rojas (2011), muestra que:

La técnica está relacionada con el método de la investigación, con la Teoría y aún con el perfil filosófico que caracteriza a dicha investigación como un todo. Suele decirse, en atención de esta relación, que la técnica es una teoría en acto, pero es también un método en acto y una filosofía en acto; la técnica, pues, está vinculada a la decisión metodológica del investigador, a su perspectiva teórica y a su orientación filosófica. (p.278)

Técnicas que se utilizaron para la obtención de información en el campo de investigación son (procedimientos del tipo sujeto-objeto como la observación directa, o sujeto-sujeto como la entrevista) que se aplican a procesos sociales u objetos, (Rojas, 2011). Se elaboraron preguntas y encuestas, y se aplicaron a 18 estudiantes de primer semestre de la licenciatura en Psicología de la Universidad del Sureste.

“Las causas que llevaron a la elección de esa técnica entre otras posibilidades técnicas (justificación) atendiendo a razones de concordancia con las dimensiones (teórica, por ejemplo) de estudio o en el concierto de otras posibilidades técnicas” (Rojas, 2011, p.280). Nuestras causas que nos llevaron a tomar la elección de aplicar esas técnicas fueron que nuestro enfoque es desde el enfoque mixto de investigación, por lo que nos interesa conocer son las cualidades de la problemática del estrés y no sólo eso, también cuantificar en escalas psicológica los niveles de estrés de los estudiantes.

La población u objeto a la que se le aplicaron los instrumentos de recopilación de datos, es a la población-muestra de estudiantes de psicología de segundo cuatrimestre de la Universidad del Sureste capus Comitán de Domínguez, Chiapas, después de haber recopilado los datos, mediante las aplicaciones de encuestas y escalas psicológicas, se procede a realizar su respectiva gráfica con su respectivo análisis (Rojas, 2011).

## REFERENCIAS

González, M., & Ramírez, J. (2019). Factores que influyen en el rendimiento académico universitario. Editorial Universitaria.

IMJUVE (2021). Informe sobre la juventud en México. Instituto Mexicano de la Juventud.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

OMS (2020). El estrés y su impacto en la salud mental. Organización Mundial de la Salud.

Pérez, L. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. Revista de Psicología Educativa, 15(2), 45-60.

Valdez, R., & Hernández, S. (2022). Ansiedad y estrés académico en jóvenes adultos: Un enfoque multidimensional. Ediciones Científicas.

Arias, J., (2002). El estrés en las sociedades humanas, una perspectiva de ecología humana. Centro de Investigación y Estudios Avanzados. <https://www.mda.cinvestav.mx/Portals/0/Maestria/Tesis/Tesis01MArias.pdf>

Arteaga, A. (2005). El estrés en adolescentes. Universidad Autónoma metropolitana. [https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002\\_ESTRES\\_enla\\_Adolescencia.PDF](https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF)

Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. Scielo, 3(2). [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. El sevier, 12(47):142-143. <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-universitaria-304-pdf-X1665579610537461>

Bonilla, C., De la Rosa, U., Escamilla, D., y Guerrero, A. (2015). El estrés como repercute en la adolescencia. <https://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Congreso-Trabajos-pagina/Trabajos-2015/Ciencias biologicas/Psicologia/5.%20CIN2015A10075.pdf>

Buzzi, A. (2013). Walter Bradford Cannon: pionero y mártir de la Radiología. Redayc, 77(1), 63-70. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=382538504009>

Caldera-Montes, J.F., Pulido-Castro, B.E., y Martínez-González, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo, 4(7), 77-82. [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Casanova, M., González, W., Machado, F., Casanova, D., y González, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna.



Scielo, 25(2),1-12. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v25n2/1608-8921-gme-25-02-2492.pdf>

Chacón, C., y Rodríguez, M. (s.f.). Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad pablo guardado Chávez 2017-2018. Univerisdad Autónoma de Chiapas. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

Cortés, C. (2011). Estrés y cortisol: implicaciones en la memoria y el sueño. Redalyc, 19 (82), 33-38. <https://www.redalyc.org/pdf/294/29418148006.pdf>

Cuevas, M., García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo, 19. <https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>

Dahab, J., Rivadeneira, C., y Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. CETETIC, 18. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>

Daneri, F. (2012). Psicobiología del Estrés. Universidad de Buenos Aires. [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)

Espinosa, F., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacin, M., y Bermúdez, P. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Redalyc, 39 (1). <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>

Gómez, B., y Escobar A. (2002). Neuroanatomía del estrés. Revista Mexicana de Neurociencias, 2(5), 273-282. <https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0025-04.pdf>

Gómez, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). Redalyc, 37(1), 2005, 207-209. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>

Gutiérrez, A. (14 de abril de 2021). Cómo afecta el estrés en la educación. Universidad Metropolitana Monterrey. <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>

Han, B. (2018). La sociedad del cansancio. (A. Saratxaga, Trad.). Turolero. (Trabajo original publicado 2010). [http://destudiantil.ubiobio.cl/dde\\_concepcion2/wp-content/uploads/2021/10/La-sociedad-del-cansancio-Byun-Chul-Han.pdf](http://destudiantil.ubiobio.cl/dde_concepcion2/wp-content/uploads/2021/10/La-sociedad-del-cansancio-Byun-Chul-Han.pdf)

Kloster, K., y Perrota, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lipovetsky, G., y Charles, S. (2004). Los tiempos hipermodernos. Editorial Anagrama.

Marco, M. (2014). España en la vida y la obra de Walter B. Cannon (1871-1945). *Neurosciences and History*, 2(4), 132-139. [https://nah.sen.es/vmfiles/abstract/NAHV2N42014132\\_139ES.pdf](https://nah.sen.es/vmfiles/abstract/NAHV2N42014132_139ES.pdf)

Maturana, H., y Varela, F. (2003). De máquinas y seres vivos: autopoiesis, la organización de lo vivo. Lumen.

Román, C. A., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911/2936>

Ruiz, M. (22 de marzo de 2019). La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

Ruiz, M. (23 de marzo de 2019). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>

Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Universidad del Papaloapan. [https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf](https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf)

Zapata, L. (2003). Stress. Evolución, fisiología y enfermedad. Redalyc, 11, 24-44. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301103.pdf>