



**Mi Universidad**

**Avance de la Tesis**

Nombre: Yoselin Mendoza Moreno, Valeria Trujillo Yañez

Nombre del tema: Relación entre niveles de estrés y rendimiento académico en jóvenes adultos entre 17 y 19 años de edad de la carrera de Psicología 2° cuatrimestre de la universidad del sureste (UDS) campus Comitán de Domínguez.

Unidad: 2°

Nombre de la Materia: Seminario de tesis

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8°A

## **Dedicatoria**

Queremos iniciar agradeciendo a la institucion “Universidad del Sureste (UDS)” y a todo el equipo que la conforma, principalmente a sus docentes por habernos acompañado durante el trayecto de la carrera, a su vez brindarnos las herramientas necesarias para nuestra formacion profesional y personal, desde luego implementarnos un enfoque de sabiduria y formar nuestro desarrollo con técnicas que aportarán a nuestro conocimiento.

Por otro lado, queremos agradecer a nuestros padres por habernos brindado el apoyo económico y emocional, sin ellos no hubieramos podido concluir este gran logro en nuestras vidas, el cual nos ha empapado de nuevos concocimientos para ser una mejor persona en los diferentes ambitos que se nos presenten a lo largo de nuestra vida.

# Indice

## **Introducción**

En este trabajo se desarrollará la temática sobre la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de manera general y, focalizada en estudiantes de 17 a 18 años de la licenciatura en psicología; se abordará la cuestión del estrés y como estos malestares del siglo XXI, están afectando de manera global a la humanidad a su vez la repercusión en la vida académica de estos estudiantes, se analizarán las causas que desencadenan el estrés y, como este afecta de manera directa el diario vivir de los estudiantes.

Entendemos que el estrés siempre a estado presente en la historia de la civilización humana, por lo cual también está afectación se va manifestando en los que haceres académicos formativos del ser humano, sabemos muy bien la estructura y mecanismos del sistema educativo y las demandas que el mismo sistema exige; no podemos dejar a un lado que el estrés es un malestar sumamente complejo, siendo multicausal. Se produce por problemas socioeconómicos, emocionales, problemáticas raciales, discriminación, el estatus social, la discapacidad, entre otras cosas.

## **Marco teórico**

La primera teoría en que nos fundamentaremos sobre el tema de investigación sobre el estrés es la teoría de un científico canadiense, fue uno de los pioneros en estudiar científicamente este tema, entonces esbozaremos algunos puntos de la “Teoría del estrés de Selye”. (Ruiz, 2019) Hans Selye fue un profesor e investigador que afirmó, que el estrés, “lo que importa no es lo que nos sucede sino la forma como se recibe”. A partir de aquí elabora su teoría.

En Ruiz (2019) Menciona que Hans Selye fue un profesor e investigador, considerado el “padre del estrés”, que lo definió como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”. Por otro lado, en los años 40 también definió el Síndrome General de Adaptación (SGA), entendiendo el estrés como una respuesta inespecífica y global del organismo.

En Ruiz (2019) Selye establece su teoría del estrés, según la cual esta respuesta es una respuesta biológica, igual en todos los organismos y estereotipada. Además, se puede medir y implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas.

El estrés es un estado de activación disfuncional presente en muchos cuadros clínicos pero que aparece también en personas sanas. Si bien se ha estudiado desde muchas orientaciones y teorías.

### **Teoría Transaccional de Estrés y Procesos Cognitivos**

Lazarus y Folkman (1986) plantearon que el estrés representa un problema en gran medida individual, tanto en el ámbito psicológico como fisiológico, y un problema colectivo, dada la interrelación de los humanos en la sociedad. El supuesto fundamental de la teoría, es que a pesar de que las personas comparten exigencias similares, éstas se traducen como estresores

para el individuo de acuerdo a su particular evaluación cognitiva. Mientras algunos individuos perciben algunas exigencias como amenazas, otros las perciben como oportunidades. Esta teoría tiene sus fundamentos en supuestos de la psicología cognitiva, ya que sus conceptos centrales son la evaluación cognitiva y el afrontamiento.

En (Ruiz, 2019) la relación entre las reacciones que expresa nuestro organismo ante una situación, por un lado, y nuestras cogniciones por el otro, es innegable. La Teoría del estrés de Richard S. Lazarus se centró en estudiar dicha relación, y en cómo las cogniciones influyen en nuestra respuesta de estrés.

Berrío (2019) habla sobre las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

## **Marco conceptual**

### **Estrés**

Uno de los principales conceptos que vamos puntualizar en este trabajo, es el concepto de estrés, sabemos que el estrés es un malestar global en los seres humanos, por lo que sus causalidades son diversas, y es importante abordarlas, para tener un claro conocimiento sobre este tema.

En Bruce McEwen (2000): “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”.

## **Estrés y cortisol**

(Cortés, 2011, p.35), afirma que “en individuos saludables la secreción de cortisol es de 10 a 20 mg diarios y está bajo el control de un ritmo circadiano (mediado por la actividad del núcleo supraquiasmático)”.

Según (Cortés, 2011, p.36) “el impacto de los niveles de cortisol en el proceso de memoria queda de manifiesto cuando los niveles séricos de esta hormona sobrepasan lo normal debido a periodos de estrés”.

En Cortés (2011) Menciona que:

La respuesta de nuestro cerebro al estrés es compleja e involucra distintas áreas con una alta densidad de receptores a cortisol tales como el hipotálamo (centro de control neuroendocrino), la amígdala (área relacionada con el procesamiento emocional de estímulos aversivos), el hipocampo (clave en el establecimiento de memoria) y el locus coeruleus (región involucrada en respuestas emocionales), entre otras. Todas ellas relacionadas en mayor o menor medida con el procesamiento emocional de los estímulos nocivos propios del estrés. (p.36)

En Cortés (2011):

Los efectos del cortisol sobre la memoria o aprendizaje están directamente relacionados con los niveles de esta hormona. Cuando los niveles de cortisol aumentan se deteriora el desarrollo de la potenciación de larga duración y se facilita el proceso sináptico contrario: la depresión a largo plazo. (p.36)

## **Estrés académico**

Ya hemos visto el estrés en términos generales, en este párrafo definiremos el concepto de estrés académico, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las

demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

En este trabajo se centrará sólo en los estudiantes. Cuando mencionamos el concepto de estrés académico, nos estamos refiriendo a todas las cargas educativas que el estudiante atraviesa durante su formación educativa y, para ser específicos, de estudiantes de psicología de 17 a 18 años; las cargas educativas, son tareas, como, lecturas asignadas, análisis y comprensión lectora, la elaboración de resúmenes, de reseñas, de síntesis, el trabajo expositivo, ser capaz de poder desarrollar un tema, la elaboración de cuadros sinópticos, mapas conceptuales, mapas mentales, entre otras actividades más. Todas estas cargas académicas, producen en el estudiante, tensión y estrés relacionado con su quehacer académico.

## **Rendimiento Académico**

También se va observar y a explicar lo que es el rendimiento académico, el rendimiento académico en el estudiante es desarrollar de manera eficiente el potencial del estudiante en cuanto a su actividad educativa.

## Planteamiento del problema

En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico:

"...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen. (p. 2)

El estrés es un malestar y un problema que afecta a la población mundial, es un síntoma muy común en nuestro tiempo, el estrés provoca así mismo múltiples enfermedades psicobiológicas en el ser humano, desde dolores de cabeza, hipertensión arterial, falta de apetito, falta de sueño, desequilibrio psicoemocional, mareos, náuseas, enfermedades dermatológicas y por lo tanto tiene repercusiones en la vida diaria de la humanidad y afecta en la manera en que nos relacionamos con los demás, no sólo eso, también daña de manera directa el rendimiento escolar y académico, en los cuales consiste la falta de comprensión lectora, la falta de análisis, la falta de concentración, dificultad en la resolución de problemas, todo esto desencadena bajas calificaciones, su desinterés en la escuela, su falta de participación, provocando un aprendizaje deficiente.

En Arteaga (2005):

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Por ello es importante estudiar algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes. (p.22)

El estrés presenta síntomas físicos y psicológicos, primero veremos los síntomas físicos, citando a Barraza, et al. (2019):

El estrés va a afectar los diferentes sistemas del cuerpo humano, provocando que cada uno genere síntomas, para el sistema Nervioso Central la reacción será el aumento del incremento del flujo sanguíneo del cerebro, mientras que el sistema nervioso autónomo reaccionará incrementando el ritmo cardiaco, aumentando la presión sanguínea, afectando la respiración, aumenta la actividad renal, reduce la salivación e incrementa las secreciones glandulares. (p.274)

Los síntomas psicológicos, en Barraza, et al. (2019) menciona que:

La principal sintomatología psicológica se refiere a un aumento en la tensión, preocupación excesiva que puede generar ansiedad, falta de control emocional, pérdida de autoestima, nerviosismo, irritabilidad, disminución del interés o falta de concentración y atención, deterioro de la memoria a corto y largo plazo, pérdida de objetividad y capacidad crítica. (p.274)

También dentro de la misma hay diversos factores que provocan estrés en el cuerpo, uno de los factores, es el factor biológico, Barraza, et al. (2019, p.274) “dentro de los factores biológicos es posible decir que el estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis”.

En Barraza, et al. (2019), afirma que:

En el aspecto biológico diversos estudios han comprobado que las consecuencias de padecer estrés son varias, por ejemplo, el rápido envejecimiento celular y desencadenamiento de cambios en el organismo de la persona que pueden agravar enfermedades que ya están presentes en el sujeto, como es el caso de trastornos fisiológicos y metabólicos, ya que afecta a distintos órganos, provocando alteraciones en el sistema cardiovascular, sistema digestivo e incluso el sistema reproductor. (p.275)

Otro de los factores, es el factor psicológico, según Barraza, et al. (2019):

Los factores psicológicos consideran que el género incide en los niveles de estrés percibido afectando más a mujeres que a hombres, debido al tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas ante el evento estresante dando como resultado que las mujeres recurren más al apoyo social mientras que los hombres tienden a buscar estrategias vinculadas a la resolución del problema. (p.275)

En Barraza, et al. (2019):

Respecto a las consecuencias del estrés sobre la salud mental de los adolescentes, es importante considerar que durante esta etapa se presentan estímulos psicosociales que generan altos niveles de estrés, los cuales se asocian a alteraciones conductuales y endocrinas. Por lo que los antecedentes sometidos a altos niveles de estrés por periodos prolongados de tiempo, corren el riesgo de llegar a la adultez presentando alteraciones fisiológicas y psicológicas que llegan a culminar en enfermedades cardiovasculares, psicosis, depresión, trastornos de ánimo y asma. (p.275)

Bonilla, et al. (2015). Habla sobre el estrés, causada por las enfermedades patológicas, las “patológicas: Esta clasificación se refiere a enfermedades infecciosas, causadas por diversos agentes como virus, bacterias, hongos y protozoarios, así como las enfermedades o padecimientos que alteran el estado normal del cuerpo, tales como el cansancio y la fatiga” (p.11).

También, Bonilla, et al. (2015). Menciona sobre los aspectos, los aspectos “sociales: simplemente todo aquello referente a lo que viven los adolescentes en el día a día, este se presenta más en la etapa escolar, preuniversitaria para ser más específicos” (p.11).

El espacio académico y formativo demanda el cumplimiento de ciertos estándares educativos en el cual, el estudiante debe atravesar para desarrollarse académicamente. El estrés es una enfermedad donde a nivel biológico, se produce cortisol, el cual provoca el debilitamiento del sistema inmunológico, desarrollando así enfermedades en los estudiantes que no permiten el buen desempeño durante su formación académica. Como humanos somos seres sumamente sensibles neurobiológicamente, el estrés afecta a nivel cognitivo el aprendizaje del estudiante, evitando que se concentre adecuadamente y realice las actividades escolares, esa sensibilidad neurocognitiva demuestra nuestra vulnerabilidad como estudiantes, porque no permite desarrollar nuestro potencial educativo. El estrés es un problema de salud mental, el cual requiere de asistencia profesional psicoeducativa.

De acuerdo a Mendoza et al. (2010, citado en Pacheco Castillo, 2017) los jóvenes son la población más vulnerable al estrés, ya que el ochenta por ciento de las enfermedades están asociadas a éste.

## **Preguntas de investigación**

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Qué factores causan el estrés?
3. ¿Cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes?
4. ¿Cómo detectar los niveles de estrés?
5. ¿Qué es el rendimiento académico?
6. ¿Cómo afecta el estrés en el rendimiento académico?

## Objetivos

## **Justificacion**

**Estrés:** Según la OMS (Organización Mundial de Salud) se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

**Rendimiento:** Según el diccionario de Scotiabank. El rendimiento es la ganancia o pérdida, expresada como porcentaje, generada por una inversión o activo financiero en un período determinado, considerando ingresos y costos.

**Jóvenes:** Permite identificar el periodo de vida de una persona que se ubica entre la infancia y la adultez, que de acuerdo a la Ley del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), es entre los 12 a los 29 años, constituye un conjunto social de individuos y cada sociedad tiene su determinado “tipo de jóvenes”, pues este, varía según las regiones e incluso dentro de un mismo país, por diversos factores: hereditarios, clima local, estado de salud, alimentación, clase social y cultural, nivel de actividad física o intelectual, cultura, educación, entre otros.

**Adultos:** terminar la niñez y la adolescencia en aquello que nos impide manejarnos bien con la propia realidad y con los otros; abandonar la omnipotencia, reconocer a los otros con sus necesidades y deseos, aprender a esperar, adquirir autonomía

