



# 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)

**Unidad:** 3°

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

**Nombre de la Licenciatura:** Psicología

**Cuatrimestre:** 8°A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de marzo del 2025

## **DEDICATORIA**

Queremos comenzar expresando nuestro profundo agradecimiento a la Universidad del Sureste (UDS) y a todo su equipo, en especial a los docentes, quienes nos han acompañado a lo largo de nuestra formación académica. Su orientación y dedicación han sido fundamentales para proporcionarnos las herramientas necesarias tanto para nuestro desarrollo profesional como personal, fomentando en nosotros un enfoque de aprendizaje integral y dotándonos de técnicas que enriquecerán nuestro conocimiento.

Asimismo, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros padres, los cuales nos brindaron apoyo incondicional, tanto económico como emocional, ha sido esencial para la culminación de esta etapa. Sin su respaldo, este logro no habría sido posible. Gracias a ellos, hemos adquirido nuevos conocimientos que no solo nos fortalecen como profesionales, sino también como individuos preparados para enfrentar con responsabilidad y compromiso los distintos desafíos que se presenten en nuestra vida.

Valeria Trujillo Yañez, Yoselin Mendoza Moreno.

# ÍNDICE

Introducción.....	4
Preguntas de investigación.....	5
<b>Planteamiento del problema .....</b>	<b>6- 10</b>
Marco teórico .....	10- 12
Marco conceptual.....	13- 16
Marco referencial.....	17- 18
Hipótesis .....	19
Objetivos generales y específicos .....	20
Justificación .....	21- 25
Metodología .....	26- 29

# INTRODUCCIÓN

En este trabajo desarrollaremos la temática sobre el estrés de manera general y, focalizada en estudiantes de 17 a 18 años de la licenciatura en psicología; abordaremos la cuestión del estrés y como estos malestares del siglo XXI, están afectando de manera global a la humanidad, y su repercusión en la vida académica de estos estudiantes, también analizaremos las causas que desencadenan el estrés y, como este afecta de manera directa el diario vivir de los estudiantes.

Entendemos que el estrés siempre ha estado presente en la historia de la civilización humana, por lo cual también está afectación lo vemos manifestado 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, el estrés también se produce por problemas socioeconómicos, lo emocional, las problemáticas raciales, la discriminación, el estatus social, la discapacidad, entre otras cosas.

## **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?

## 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.

## 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

En Lazarus y Folkman (1986) en Cuevas y García (2012):

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. (p.89)

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**

El estudio de la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico en jóvenes adultos es fundamental para comprender cómo las presiones de la vida académica y personal afectan el desempeño educativo. El estrés, definido por la OMS como una respuesta del organismo ante situaciones difíciles, puede manifestarse en distintos niveles, desde un estímulo motivador hasta un estado que afecta negativamente la concentración y el bienestar emocional. En el caso de los jóvenes adultos, etapa comprendida entre los 18 y 29 años, las exigencias académicas, la toma de decisiones y la búsqueda de autonomía pueden generar un impacto significativo en su rendimiento académico, entendido como el logro de objetivos educativos medidos a través de evaluaciones y desempeño en tareas. La conexión entre estos factores varía dependiendo de la capacidad de cada individuo para manejar la presión, pues mientras algunos logran canalizar el estrés para mejorar su rendimiento, otros pueden experimentar dificultades que afectan su desempeño.

### **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 Daneri, (2012):

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. (p.3)

### **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) ratifica 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, citando a Caldera, Pulido y Martínez (2007) en Gutiérrez, (2021) “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, es decir sobresalir ante las cargas educativas de la carrera universitaria.

## **Datos estadísticos**

La estadística nos va servir para poder recabar información y poder cuantificarlas y medirlas, para dar paso a su análisis e interpretación de los datos arrojados, mediante encuestas aplicadas a un grupo social en particular, en este caso se aplicará estudiantes de 17 a 18 años de edad, todos esos datos quedaran en un registro archivados, para posteriores investigaciones.

## **Análisis bio-socio-psicológico del estres**

El acercamiento analítico que tendremos en la recopilación de datos, será interdisciplinario e integral. La problemática del estrés es algo biológico y natural del ser humano, por lo que también vamos tomarlo en cuenta a la hora de interpretar los datos; también no descartando, sino integrando el entorno social donde se desarrollan los sujetos investigados, porque bien sabemos que el entorno social influye en como reaccionamos ante situaciones de la vida, ante ello afirmamos que los estudiantes son seres sociales y biológicos, por lo consiguiente se integrara también la mirada analítica de la psicología, quien es la encargada de brindar enfoques de su estado emocional del sujeto.



## MARCO REFERENCIAL

El estrés es un fenómeno ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología y la educación, debido a su impacto en el bienestar y desempeño de los individuos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante situaciones que se perciben como desafiantes o amenazantes. En los jóvenes adultos, comprendidos entre los 18 y 29 años (IMJUVE, 2021), el estrés académico se ha convertido en un factor determinante en su rendimiento, ya que esta etapa implica una mayor exigencia educativa y la transición hacia la independencia personal y profesional.

El rendimiento académico se define como el nivel de logro alcanzado en el proceso de aprendizaje, evaluado a través de calificaciones, cumplimiento de objetivos educativos y desempeño en tareas (González & Ramírez, 2019). Diversos estudios han demostrado que el estrés puede influir positiva o negativamente en el rendimiento de los estudiantes universitarios. Un nivel moderado de estrés puede actuar como un motivador para mejorar la concentración y el desempeño, mientras que un estrés elevado puede generar ansiedad, bloqueos cognitivos y dificultades en la resolución de problemas (Lazarus & Folkman, 1984).

Investigaciones recientes han evidenciado que los factores que incrementan los niveles de estrés en jóvenes adultos incluyen la sobrecarga académica, la presión por obtener buenos resultados y la falta de estrategias adecuadas de

afrontamiento (Valdez & Hernández, 2022). En este sentido, estrategias como la gestión del tiempo, técnicas de relajación y el apoyo social han demostrado ser efectivas para reducir los efectos negativos del estrés y mejorar el rendimiento académico (Pérez, 2021).

## **HIPÓTESIS**

Los estudiantes que generalmente tienen un bajo rendimiento en su carrera universitaria son aquellos estudiantes que tienen un nivel de estrés alto, por lo que ese alto estrés produce una mala nota educativa. Los malestares de los altos niveles de estrés provocan un comportamiento de indisciplina y agobio en los estudiantes, causando que se vuelvan impuntuales y no cumplan con el estándar en sus actividades educativas, por lo que se refleja en un mal desempeño académico. Un intenso estrés en los estudiantes causa una mayor disertación escolar, debido a que los estudiantes son incapaces de controlar su estado biosociológico, teniendo como efectos colaterales drásticos un colapso académico.

# OBJETIVOS

## Objetivo general

Analizar diligentemente el malestar del estrés y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de 17 a 18 años de la licenciatura en psicología.

## Objetivos específicos

1. Investigar las causas del estrés y sus repercusiones en los estudiantes.
2. Conocer la forma en que se manifiesta el estrés en los estudiantes y como afecta en su rendimiento académico.

## JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación es de suma importancia porque nos enfocaremos en la problemática del estrés, el estrés es una de los malestares que están afectando severamente en este siglo, sabemos que vivimos en un siglo hipertenso e hiérvolos que nos provoca angustia, presión mental y emocional, algunos teóricos lo han denominado el mundo “hipermoderno”, este “mundo hipermoderno”, debido a su misma intensidad es hipertensa en la vida de la humanidad Lipovetsky y Charles, (2004), una sociedad con agotamiento, o como lo ha denominado Byung-Chul Han, una sociedad del cansancio, donde el sujeto está cansado y vive cansado, Han (2018).

Según, Han (2010, 2018):

El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. Las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, son infartos ocasionados no por la negatividad de lo otro inmunológico, sino por un exceso de positividad. De este modo, se sustraen de cualquier técnica inmunológica destinada a repeler la negatividad de lo extraño. (p.6)

Debido a esta era neuronal de enfermedades psicológicas en que nos encontramos nos es necesario, analizar cuidadosamente los malestares de este

siglo, y entre ellas está el estrés. Este mismo tiempo en toda su dinámica efímera e hipertensa, Lipovetsky y Charles (2004), nos ha hecho vulnerables.

El individuo hipercontemporáneo, según Lipovetsky y Charles, (2004), es más autónomo, pero también más frágil que nunca en la medida en que las exigencias se vuelven más grandes y pesadas.

Citando a Han (2010, 2018) en su obra la "sociedad del cansancio", se refiere a un estado colectivo donde el individuo moderno, sobrecargado de tareas y objetivos, pierde la capacidad de descansar verdaderamente. En este contexto, la hiperconectividad tecnológica se convierte en una trampa: nos da acceso ilimitado a la información y a los demás, pero a costa de nuestra paz mental. Según Han, el resultado es una sociedad plagada de fatiga crónica, ansiedad y depresión.

El problema se agrava porque el cansancio no es solo físico; es existencial. La tecnología, en su búsqueda de eficiencia, nos aleja de los momentos de contemplación, esenciales para una vida plena.

Contextualizando este tema del estrés en nuestro país, citamos a 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. Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de

situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. (p.11)

El estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo, de ahí la preocupación de los investigadores de salud para conocer las implicaciones que este tiene sobre el rendimiento de los estudiantes; es decir, el estrés que los estudiantes experimentan, durante su tránsito escolar.

En (Kloster y Perrotta, 2019), menciona que:

El estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiantes, a lo largo de su transcurso universitario, en el cual pierde el control para enfrentarlas, puede manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o con relación a lo académico, de bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. (p.21)

Espinosa, et al., (2020), menciona, que:

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual). (p.64)

“El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento”, (Espinosa, et al., 2020, p.64).

Espinosa, et al., (2020), puntualiza que:

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana. Las presiones del tiempo y el trabajo, los problemas en nuestras relaciones, la situación económica etc., son solamente algunas de las causas del estrés. Sus consecuencias afectan a nuestro cuerpo, mente y emociones. Debe ser vigilado, porque sus efectos pueden causar daño e incluso llevar a la muerte. (p.64)

El estrés no es cualquier cosa, por eso debemos prestar atención en sus repercusiones y efectos colaterales, citando a Bonilla, et al., (2015):

La mayoría de los adolescentes que sufren estrés no son conscientes de ello, por eso es bueno que los padres estén atentos a la aparición de uno o varios de estos síntomas: La disminución del apetito u otros cambios alimenticios, dolor de cabeza, la incapacidad de relajarse, la ansiedad, comportamiento agresivo y/o irritabilidad, cansancio permanente e insomnio.

(p.14)

En Chacón, et al., (s.f.), puntualiza, que:

Datos empíricos mencionan que los factores más investigados en relación al estrés académico son: la transición del nivel secundario al universitario, la competitividad, la exigencia académica y los hábitos de estudio adquiridos en



las etapas anteriores del sistema educativo, los cuales no siempre son propiciadores de una buena adaptación de estudiante al nuevo recinto formativo. (pp.7-8)

Chacón (s.f.), clarifica, que:

Al final del primer año, se suele encontrar con cifras que evidencian el abandono y las bajas notas, lo cual estaría anunciando el alargamiento de los alumnos en sus estudios, el cambio hacia otras carreras y/o universidades como así también, el éxito de otros estudiantes que seguirán sin mayores problemas la transición por el ámbito académico. (p.9)

El estrés no es algo light o ligero de tomar, depende de cómo lo asimilamos bio-psico-sociologicamente, de eso dependerá, que proseguiremos o que definitivamente desertemos, ante cualquier dificultad o en este caso a las cargas académicas.

## METODOLOGÍA

Este trabajo de investigación esta centrado en el estrés de los estudiantes de primer grado de la carrera de Psicología, en edad de 17 a 18 años, vamos a analizar las problemáticas del alto nivel de estrés en los estudiantes y sus efectos en el rendimiento académico. El estrés es un tema muy importante para abordar, ya que el estrés ha servido a la humanidad como catalizador para poder realizar diversas actividades, y las cuales aprendió a sobrellevar obstáculos que se le presentaron durante su desarrollo civilizatorio, de alguna manera el estrés a permitido que el ser humano se sobreponga, le busque formas de darle solución a un obstáculo que se le presenta. Este trabajo estará enfocado en un análisis bio-psico-sociológico.

Este trabajo de investigación lo vamos a realizar bajo el paradigma mixto de investigación, el paradigma mixto de investigación consta de una integración de los dos paradigmas de investigación de la comunidad científica, los dos paradigmas son, el cualitativo y el cuantitativo.

Citando a Hernández (2014) menciona que:

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p.534)

Comprendemos, que, en el estudio del estrés, vamos a trabajar con el enfoque mixto, mediante este enfoque se logra obtener un panorama amplio de la problemática, ya que el análisis es enriquecedor, porque tiene una amplia mirada de la problemática. En el manejo de este enfoque debemos hacerlo de una manera equilibrada, en la cual los dos queden integradas. “En un “sentido amplio” visualizan la investigación mixta como un continuo en donde se mezclan los enfoques cuantitativo y cualitativo, centrándose más en uno de ellos o dándoles el mismo “peso”, (Hernández, 2014, p.534).

“Los métodos cuantitativo y cualitativo han sido tratados en los capítulos previos y son monometódicos (implican un solo método). Los métodos mixtos, como hemos señalado, son multimetódicos, representan la “tercera vía” (Hernández, 2014, p.535). El método mixto es multimetodico, porque involucra más aristas de análisis.

Para Hernández (2014):

Un factor adicional que ha detonado la necesidad de utilizar los métodos mixtos es la naturaleza compleja de la gran mayoría de los fenómenos o problemas de investigación abordados en las distintas ciencias. Éstos representan o están constituidos por dos realidades, una objetiva y la otra subjetiva. (p.536)

“Lo que busca el enfoque mixto es “lograr una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno. Nuestra percepción de éste resulta más integral, completa y holística” (Hernández, 2014, p.537). Lo que buscamos con el uso de esta

metodología es conocer lo mejor posible sobre la problemática del estrés en los estudiantes.

El método mixto tiene la facultad de acercarse al objeto de estudio, en este caso es el estrés, de múltiples formas. Por eso Hernández, afirma:

Así, los métodos mixtos caracterizan a los objetos de estudio mediante números y lenguaje e intentan recabar un rango amplio de evidencia para robustecer y expandir nuestro entendimiento de ellos. La triangulación, la expansión o ampliación, la profundización y el incremento de evidencia mediante la utilización de diferentes enfoques metodológicos nos proporcionan mayor seguridad y certeza sobre las conclusiones científicas. (Hernández, 2014, p.537)

El método mixto contribuye a que la investigación tenga una visión mas amplia, así lo menciona, Hernández (2014) “los métodos mixtos logran obtener una mayor variedad de perspectivas del fenómeno: frecuencia, amplitud y magnitud (cuantitativa), así como profundidad y complejidad (cualitativa); generalización (cuantitativa) y comprensión (cualitativa). (p.537)

### **Las técnicas de investigación para la recopilación de datos**

Para recabar datos vamos hacer uso de escalas psicológicas que se van aplicar a 17 estudiantes de la carrera de psicología en edad de 17 a 18 años, con el objetivo de conocer los niveles de estrés en que se encuentran y saber cómo reaccionan psico-emocionalmente ante la carga académica que enfrentan en la carrera de psicología.

Las escalas psicológicas están previamente analizadas y repensadas, para que la obtención de la información sea objetiva, las preguntas elaboradas en ella, busca la forma de conocer el comportamiento anímico emocional del estudiante.

La vida de un estudiante no es fácil, más sino está acostumbrado al ritmo de vida dentro de la universidad, ya que es un nivel académico totalmente diferente, su nivel de reacción también es distinta, por eso es que, mediante estas escalas, vamos a poder cuantificar los datos, y no sólo cuantificar, sino también analizar los datos de una forma descriptiva del problema educativo.

Los instrumentos para la recopilación de datos, son indispensable es uso de una computadora, para elaborar y redactar las encuestas, y así poder hacer todo el proceso correspondiente a la aplicación, una vez aplicada, se proceder a la captura de la información, para proceder a su interpretación analítica.

## 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.
- Arteaga, A. (2005). El estrés en adolescentes. Universidad Autónoma metropolitana. [https://inpsiquiatria.inteliglobemex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002\\_ESTRES\\_enla\\_Adolescenci a.PDF](https://inpsiquiatria.inteliglobemex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescenci a.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)

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>

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)

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>

- 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>
- 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.). Turoloero. (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.
- 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)