



Mi Universidad

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 18 a 19 años de la carrera de Psicología 2° cuatrimestre de la Universidad Del Sureste (UDS) campus Comitán

Unidad: 1°

Nombre de la Materia: Taller de elaboración de tesis

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8°A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de mayo 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.....	6
-------------------	---

CAPITULO I

1.0 Planteamiento del problema

1.1.1 Marco teórico	8
1.1.2 Marco conceptual.....	13
1.1.3 Marco referencial.....	17
1.2 Preguntas de investigación.....	24
1.3 Objetivos generales y específicos.....	25
1.4 Justificación	26
1.5 Hipótesis.....	32
1.6 Metodología	33

CAPITULO II

2.0 TEORÍA Y AUTORES DEL ESTRÉS

2.1 El estrés y naturaleza humana.....	38
2.2 La población humana y el medio ambiente.....	39
2.3 Plasticidad cerebral.....	41
2.4 Estrés como respuesta biológica y activación fisiológica.....	42
2.5 Walter Bradford Cannon adiólogo y fisiólogo.....	45
2.6 Hans Hugo Bruno Seyle, el médico del estrés	50
2.7 Richard Lazarus y Susan Folkman.....	56

CAPITULO III

3.0 METODOLOGÍA

3.1 El procedimiento de investigación sobre el estrés en estudiantes de segundo cuatrimestre de la licenciatura en Psicología.....	60
3.2 Cortés e Iglesias (2004) algunos aspectos a tomar en cuenta para realizar una investigación.....	63
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.....	79
3.11 Descripción del objeto de estudio.....	82
3.12 Tipos de pruebas aplicadas.....	83
3.13 Técnica de investigación.....	84
3.14 Pruebas aplicadas.....	86

CAPITULO IV

4.1 Primer prueba/ escala de estrés	93
4.1.2 Segunda prueba/ rendimiento académico.....	107
4.1.3 Tercera prueba “evaluación del aprendizaje”.....	118
4.2 Sugerencias/ propuestas.....	127
4.3 Conclusiones.....	130

Bibliografía.....	131
Anexos.....	136
Glosario.....	143

INTRODUCCIÓN

En este trabajo desarrollaremos la temática sobre el estrés de manera general y, focalizada en estudiantes de 18 a 19 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.

El problema específico que se aborda es: **¿Cómo influyen los niveles de estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de segundo cuatrimestre de Psicología en la Universidad del Sureste (UDS), campus Comitán?** Diversos estudios, como los de Caldera, Pulido y Martínez (2007) y Barraza et al. (2019), muestran que el estrés académico es un factor que impacta negativamente en la concentración, la memoria y la motivación, lo cual afecta directamente las calificaciones y el rendimiento. En México, el estrés académico es una de las principales causas de deserción escolar y bajo rendimiento, especialmente en jóvenes universitarios.

Se han realizado investigaciones previas sobre el estrés y el rendimiento académico, como las teorías de Selye, Lazarus y Folkman, y estudios más recientes de Valdez y Hernández (2022), que confirman la existencia de una relación entre el estrés y el desempeño estudiantil. Sin embargo, aún falta evidencia específica en jóvenes adultos de 18 a 19 años, por lo que este estudio busca aportar datos actualizados y enfocados en esta población, considerando un enfoque bio-psico-social.

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de 18 a 19 años de la carrera de Psicología en la UDS Comitán. Los objetivos específicos son:

- Identificar las principales causas de estrés en los estudiantes.
- Determinar cómo se manifiesta el estrés en esta población.
- Evaluar el impacto del estrés en el rendimiento académico.
- Proponer estrategias de afrontamiento para mejorar el desempeño estudiantil.

La hipótesis de este estudio es: Los estudiantes con niveles altos de estrés tienden a presentar un bajo rendimiento académico, manifestando desmotivación, desinterés y dificultades de concentración.

Metodológicamente, este trabajo se desarrollará bajo un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas (medición de niveles de estrés mediante escalas estandarizadas) y cualitativas (entrevistas y análisis descriptivo). Se trabajará con estudiantes de 18 a 19 años de la carrera de Psicología.

La estructura de este documento se organiza de la siguiente manera: en el Capítulo I se presentan el planteamiento del problema, la justificación, la

hipótesis y la metodología. En el Capítulo II se expone el marco teórico, donde se abordan las principales teorías y conceptos relacionados con el estrés y el rendimiento académico. El Capítulo III describe el proceso metodológico, los instrumentos y las técnicas de recolección de datos. El Capítulo IV presenta los resultados, el análisis de datos, las conclusiones y las recomendaciones finales.

CAPITULO I

**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**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

NIVEL MUNDIAL

El estrés es, efectivamente, uno de los mayores desafíos de salud en el mundo moderno. Su impacto va más allá de lo individual, afectando la productividad, las relaciones interpersonales y hasta los sistemas de salud pública. 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.

NIVEL CONTINENTE

El estrés se ha convertido en una problemática creciente en América Latina, donde el 44% de la población reportaron sentirse estresados en 2024, según el informe que resalta “El Tiempo”. Es un problema común en el ámbito académico que puede afectar negativamente el rendimiento de los estudiantes en el continente americano. Según un estudio publicado en la revista "Journal of Educational Psychology", el estrés académico es una de las principales causas de bajo rendimiento en los estudiantes universitarios lo cual puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de tensión, preocupación o frustración. Sin embargo, según María José García Rubio, profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Internacional de Valencia, el estrés crónico puede generar una dependencia peligrosa.

“La liberación de cortisol y adrenalina, junto con la estimulación del sistema de recompensa dopaminérgico, genera un estado de alerta que temporalmente mejora la eficiencia y el desempeño. Esto motiva a las personas a repetir la experiencia, incluso cuando es perjudicial “, explica García Rubio.

El estrés puede tener un impacto significativo en la salud mental de las personas. Según la OMS en América, el estrés es una de las principales causas de discapacidad y enfermedad, y se estima que afecta a más de 30 millones de personas.

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)

NIVEL NACIONAL

El estrés académico en estudiantes de nivel superior en México, agravado durante el confinamiento por COVID-19, es un fenómeno complejo que combina factores pedagógicos, tecnológicos y psicosociales. Una correlación relevante: el uso inadecuado de internet y redes sociales como amplificador del estrés académico.

La Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés Académico en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19 muestran una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, especialmente para estudiantes de escasos recursos económicos en una universidad pública del sur de México.

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)

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)

NIVEL ESTATAL

El estrés es un problema de salud pública que afecta a muchas personas en Chiapas, México. Según un estudio publicado en la revista "Salud Mental", el estrés es un problema común en la población chiapaneca, especialmente en aquellos que viven en áreas rurales y marginadas. Es importante recordar que el estrés es un problema complejo que requiere un abordaje integral y personalizado. Al entender sus causas y consecuencias, y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, podemos mejorar nuestra calidad de vida y bienestar general.

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.

NIVEL LOCAL

Comitán de Domínguez, una ciudad pequeña en el sureste de México, vive un proceso de modernización que no ha dejado de traer consigo grandes retos, sobre todo en el ámbito educativo. El avance es desigual, mientras algunas instituciones comienzan a incorporar nuevas herramientas y enfoques, otras siguen atrapadas en modelos tradicionales, con programas rígidos que dejan poco espacio para la creatividad o el pensamiento crítico. Aún se trabaja bajo la idea de una educación cuadrada, donde se enseña para memorizar, no para comprender, y esto genera frustración, desinterés y, por supuesto, niveles de estrés que van en aumento.

En las aulas de Comitán, el impacto del estrés se siente, pero no siempre se habla de ello. A pesar de que se han dado pasos hacia la modernización, el tema de la salud mental sigue siendo algo lejano para muchas familias, que aún viven bajo valores tradicionales. En la comunidad comiteca, todavía cuesta aceptar que la salud emocional es parte fundamental del desarrollo de cualquier persona. A veces, pareciera que no se le da la importancia necesaria a cuidar lo que sentimos y pensamos, y eso, sumado a la presión académica, termina generando una carga que no todos los estudiantes saben cómo manejar.

Por eso, hablar del estrés en el contexto de la educación en Comitán no es solo hablar de un problema académico, es hablar de un tema que toca lo social, lo cultural y lo personal. Es entender que para construir una verdadera educación

de calidad, es urgente que también aprendamos a construir una salud mental fuerte.

MARCO TEORICO

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 cardíaco, aumentando la presión sanguínea, afectando la respiración, aumenta la actividad renal, reduce la salivación e incrementa las secreciones glandulares. (p.274)

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

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 18 a 19 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 18 a 19 años de edad, todos esos datos quedarán en un registro archivados, para posteriores investigaciones.

ANÁLISIS BIO-SOCIO-PSICOLÓGICO DEL ESTRÉS

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.

BIOLOGÍA

El estrés es una reacción biológica del cuerpo humano ante retos y desafíos que una persona atraviesa en su travesía de la vida, el cuerpo segrega hormonas que hacen que el cuerpo humano desencadene mecanismos de acción ante el reto que enfrenta, intentando dar una respuesta efectiva al desafío inminente que nos asecha.

PSICOLOGÍA

La psicología estudia el comportamiento humano y como este se relaciona y se comporta a nivel individual y en sociedad, somos seres psicológicos, nuestro actuar externo depende muchas veces de nuestros pensamientos y emociones que nuestro cuerpo procesa, estos fenómenos internos guían en cierta forma nuestro andar en la vida.

PEDAGOGÍA

La pedagogía estudia la formación de sujetos. Como humanos, somos sujetos en formación, desde muy pequeños nacemos con una condición de aprendizaje inherente a nuestra naturaleza humana, somos seres que estamos en constante formación cognitiva. En muchas ocasiones nos enfrentamos a dificultades de la vida que nos hacen aprender de una manera muy difícil y complicada; todas estas adversidades nos hacen causar tensión y estrés.

ESTADÍSTICA

La estadística es una disciplina de las matemáticas que se encarga de recolectar datos sobre un fenómeno o hecho social y los contabiliza, para luego interpretarlos.

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 19 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).

1.2 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?

1.3 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.

1.4 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 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.

1.5 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.

1.6 METODOLOGÍA

Este trabajo de investigación está centrado en el estrés de los estudiantes de primer grado de la carrera de Psicología, en edad de 18 a 19 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 ha 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 RECOPIACIÓN DE DATOS

Para recabar datos vamos hacer uso de escalas psicológicas que se van aplicar a 18 estudiantes de la carrera de psicología en edad de 18 a 19 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.

CAPÍTULO 2

**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**

2.0 ORIGEN Y EVOLUCIÓN

2.1 EL ESTRÉS Y NATURALEZA HUMANA

El fenómeno de estrés es muy importante en la biología y se desarrolla en diversas escalas de complejidad: en la escala celular, individual y social. Es un fenómeno demasiado complejo que involucra los niveles antes mencionados con resultados importantes en el desarrollo histórico de la vida de todos los organismos, y es considerado un denominador común e importante de adaptación evolutiva (Adolfo, 2002).

El problema básico de la vida y del ser humano es que pertenecemos a una especie cuyos organismos han sido concebidos por la evolución y lanzados

a un mundo que desde sus comienzos es un ente meramente material (Zapata, 2003).

Lo fundamental en la supervivencia perenne de la vida no es la individualidad sino la especie, la especie prima ante toda la individualidad. Esa supervivencia está definida o entrelazada por el intercambio con el medio ambiente donde se desarrollas (Darwin, 1983). Somos organismos vivos autopoieticos en sintonía con nuestro entorno, abiertos, autoorganizados y externo-organizados por el intercambio continuo y constante con el medio ambiente. (Maturana y Varela, 2003).

2.2 LA POBLACIÓN HUMANA Y EL MEDIO AMBIENTE

La población humana y el medio ambiente se encuentran estrechamente unidos, el primero es la organización social mediante la cual los seres humanos desarrollan las estructuras y los procesos necesarios para transformar a la naturaleza, eso ocurre mediante la técnica y la tecnología, y el segundo son las fuerzas evolutivas, que modelan al genoma (Arias, 2002).

Ante estas consideraciones podemos decir que formamos una unidad de un orden superior, con el entorno, existe un entrelazamiento. Estamos

amarrados y enlazados a él, dependemos de él, nos alimentamos en sentido amplio de él, somos influidos por él. (Zapata, 2003).

En Zapata (2003):

Pero ésta no una adaptación pasiva o acomodaticia ante las exigencias del medio. Así no sobrevivimos. Esta es una adaptación dinámica, en permanente movimiento en la búsqueda de conductas útiles y el descarte de las no funcionales o inútiles, que nos permitan cambiar el medio, ajustarnos a él, volverlo a cambiar y modificarnos a nosotros mismos en ese intercambio. Ese intercambio pues, representa una lucha constante. (p.26)

Como tenemos la capacidad y el potencial de modificar las condiciones materiales de vida, la transformación que se logra sobre el medio ambiente a partir del trabajo, exige entonces un ajuste a ese cambio, que a su vez exige nuevas estructuras biológicas y psíquicas para poder permanecer en el proceso, hay cambios externos y a la vez hay cambios internos; de aquí resultan nuevas conductas, capacidades, habilidades, conocimientos y prácticas que permiten adecuarnos al ajuste exigido, pero que a la vez, como algo nuevo y por el carácter de unidad del intercambio, se revierten sobre el entorno para modificarlo y recomenzar el proceso (Zapata, 2003).

Según Zapata (2003) “nuestros circuitos cerebrales se modifican en el intercambio, o sea por la experiencia práctica, permitiendo la creación de nuevos circuitos neurales que permiten la impronta nerviosa los cuales sirven de base a las nuevas relaciones” (p.26).

2.3 PLASTICIDAD CEREBRAL

Todo esto viene dado por la plasticidad cerebral, nuestro cerebro por naturaleza, viene dotado de una capacidad de crear nuevas conexiones neuronales, creando así nuevas capacidades para adaptarse al cambio, de forma que el ambiente va cambiando y como también nuestro cerebro con él, el cambio es reciproco. Si no fuera por ella, nuestro repertorio de opciones sería muy limitado y operaríamos en lo fundamental con conductas innatas, nuestro cerebro sigue modificándose, para brindar respuestas optimas a las adversidades que se nos presentan (Zapata, 2003).

Zapata (2003) menciona que:

Esta complejidad y flexibilidad cerebral como hijas de la necesidad y del azar, como producto del incesante intercambio entre organismo y ambiente, han permitido que el propio órgano cree nuevas estructuras cerebrales a partir de las exigencias y demandas a partir de que hasta el momento se ha construido. (p.27)

Visto así, la lucha por la supervivencia y la búsqueda activa de la adaptación, no involucran únicamente elementos biológicos sino también

psicológicos, con ello decimos que somos seres demasiados complejos, somos seres integrados. El psiquismo neuronal humano y su máxima expresión, la conciencia, son un producto de esta lucha al cambio y están a su servicio, ya que las facultades cognitivas que nacen con la corteza cerebral, permiten el diseño de planes y estrategias conductuales, ejecución y procesos evaluativos destinados a cualificar la relación con el medio ambiente (Zapata, 2003).

2.4 ESTRÉS COMO RESPUESTA BIOLÓGICA Y ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

Zapata (2003):

El estrés visto en este amplio contexto, es una respuesta adaptativa, ya que partiendo de nuestras cogniciones sobre el entorno, nos prepara a nivel biofisiológico para la acción cuando este entorno es percibido como amenazante. Es de anotar que en esta concepción, el estrés implica un estado de activación biológica pero precedida de una evaluación cognitiva. (p.30)

Como respuesta biológica adaptativa, el estrés y su activación fisiológica tiene un sentido para la supervivencia humana, ya que nos permite enfrentarnos o huir frente a un ambiente peligroso o amenazante, activa mecanismos biológicos enfrentar el cambio adverso y sobreponerse ante ello. El Estrés ha permitido que la sociedad humana permanezca. Por lo tanto no es intrínsecamente negativo o malo, porque bajo ciertas condiciones tiene un

carácter benéfico ya que nos ayuda a actuar oportunamente, lo cual puede ser una conducta útil para poder sobrevivir (Zapata, 2003).

El mundo actual se ha tornado hostil con sus exigencias e incertidumbres permanentes, con un imperativo de rendir en todo tiempo, por lo que los peligros o amenazas no son ya como en el pasado, de carácter físico, sino psicológico y neural, por supuesto son más complejos porque no llegan y se van, sino que las amenazas del entorno de la sociedad del rendimiento actual llegan para quedarse (Han, 2018).

Zapata (2003) menciona que:

Los procesos adaptativos implican permanente ruptura y estabilidad homeostática. La percepción de una amenaza conduce a pérdidas necesarias del equilibrio con el fin de alcanzar el suficiente nivel de activación biológica para enfrentar dicha amenaza. Eliminada o desaparecida ésta, el organismo recobra nuevamente su equilibrio interno tanto psicológico como fisiológico. (pp.30-31)

Pero si como se decía anteriormente, en el mundo hostil de hoy en día, donde las amenazas o peligros para el ser humano, principalmente de

naturaleza psicológica, llegan y se quedan, esto quiere decir que la ruptura homeostática que se produce, no termina en un nuevo equilibrio, porque la amenaza no desaparece, sino que permanece. Por lo tanto, la activación biofisiológica permanece porque se mantiene la amenaza real o su percepción ilusoria, esto provoca un constante desgaste biopsicológico en el ser humano. Y parece ser que nuestro aparato biológico no está diseñado para sostener, sin ningún tipo de riesgo, desequilibrios a largo plazo. (Zapata, 2003)

Según Adolfo (2002):

El hombre ha evolucionado y ordenado su vida en una sociedad cuya organización se ha vuelto compleja con el progreso, generando demandas, fenómenos adversos y diferentes formas de sistemas más exigentes, pero los mecanismos fisiológicos del ser humano para la adaptación no se han desarrollado acorde a esos eventos. (p.350)

Al comienzo de la era clásica fue Heráclitus el primero en señalar que un estado inmóvil o sin cambios no era la condición de los organismos vivos; por el contrario, éstos tenían la capacidad de cambiar su estado, porque “todo cambia, nada permanece”. Y ese cambio externo, se genera al igual interno en el ser humano (Adolfo, 2002)

Para adentrarnos a siglos más recientes, Adolfo (2002) menciona que:

El término estrés aparece en escritos del siglo XIV, para expresar dureza, tensión y adversidad o aplicación. Posteriormente a finales del siglo XVIII y principios del XIX, es utilizado en el campo de la física, para referirse a la fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa o “local” que tiende a distorsionarlo, y se menciona el término “strain” como la deformación y distorsión sufrida por el objeto. (p.350)

2.5 WALTER BRADFORD CANNON RADIÓLOGO Y FISIÓLOGO

Walter B Cannon puede ser considerado como uno de los padres de la teoría del estrés; el centro su trabajo en el aspecto biológico adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las emergencias del entorno. En 1915, Cannon propuso su “reacción de alarma” para explicar el incremento en la secreción de adrenalina después de la exposición del organismo a cualquier estresor, es decir a toda aquella fuerza externa o interna que le provoque una respuesta de alarma; demostró así que esto se lleva a cabo como una forma de adaptación a la situación de estrés (Gómez y Escobar 2002).

Marco (2014):

Walter Bradford Cannon nació en 1871 en el corazón de la Norteamérica rural, en Prairie du Chien, una pequeña población del estado de Wisconsin. Hijo de un empleado ferroviario y una maestra rural, en su familia presbiteriana había sangre franco-canadiense e irlandesa. Estudiante destacado, solicitó una beca en las universidades Johns Hopkins de Baltimore y Harvard. Al obtener una respuesta afirmativa de la segunda, se trasladó a Boston y con la ayuda de la beca y de su propio trabajo pudo costearse su formación académica.

Comenzó sus estudios en el Harvard College en 1892, graduándose summa cum laude en 1896, y más tarde siguió la carrera de Medicina (1896-1900), interesándose inicialmente por la neurología y la psiquiatría. (p.132)

La última parte del informe, “The inhibition of stomach movements during emotion”, evidencia el interés de Cannon en la medicina psicosomática. De hecho, este trabajo tuvo gran influencia en el desarrollo del área, ya que fue él quien notó que cualquier modificación en el estado emocional de los animales (sea ansiedad, dolor o cólera) iba siempre acompañada de una suspensión total de la actividad motora del estómago y de una relajación de las fibras antrales (Buzzi (2013). En este sentido, planteaba: “Desde hace mucho es bien conocido

que las emociones violentas interfieren con los procesos digestivos, pero que la actividad gástrica motora manifiesta tan extrema sensibilidad a las condiciones nerviosas es sorprendente” (Buzzi, 2013,).

En Buzzi (2013):

Cannon, Asistido por Daniel de la Paz, un estudiante investigador oriundo de Filipinas, también comenzó una serie de estudios sobre la secreción de adrenalina hacia el torrente sanguíneo en el estrés, y en 1911 publicaron juntos en el American Journal of Physiology su trabajo “The emotional stimulation of adrenal secretion”. Ésta fue la primera de una importante serie de publicaciones que los llevó a la elaboración del concepto de función de emergencia del sistema nervioso simpático. (p.66)

Particularmente estudió e investigo los aspectos genéticos, nerviosos y psíquicos del sexo. También demostró que la fatiga muscular se produce por el agotamiento de acetilcolina en la terminación neuromuscular, mientras que la reaparición de la respuesta ocurre cuando este agente vuelve a ser producido en la terminación nerviosa (Buzzi, 2013).

En Gómez y Escobar (2002):

Durante los años treinta, Cannon estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la medula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; el denominó a esta reacción inespecífica y generalizada, respuesta de “pelear o huir” y demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Cannon encontró que como tal en esta reacción participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos. (p.274)

En el curso de sus investigaciones radiológicas, Cannon observó que a los gatos sometidos a situaciones de miedo y ansiedad se les paralizaban los movimientos gastrointestinales y les aumentaba la tensión arterial, así como los niveles de glicemia y adrenalina, el organismo tiene reacciones internas ante adversidades externas en el ambiente (Marco, 2014).

Mediante técnicas quirúrgicas estudió la respuesta cardiaca del sistema nervioso simpático (SNS) y de las glándulas suprarrenales de los gatos ante estímulos como dolor, asfixia, excitaciones emocionales o hambre que desencadenaban la secreción de adrenalina por las citadas glándulas (Marco, 2014).

A partir de estas investigaciones desarrolló la teoría de la emergencia, basada en las enseñanzas darwinianas. En ella se refiere a que algunas funciones del organismo se desarrollan a través de la selección natural en la lucha por la existencia, siendo los animales que reaccionan de manera más rápida al daño corporal los que prevalecen (Marco, 2014).

En Marco (2014):

Tras la Guerra Mundial retomó sus estudios sobre el sistema nervioso autónomo (SNA). Dotado de una gran destreza quirúrgica, desarrolló en los años 20 el modelo del corazón denervado como indicador de la actividad simpática del organismo y demostró que la función del SNA es mantener una condición uniforme de los fluidos corporales, en concordancia con el concepto de milieu intérieur desarrollado por Claude Bernard. Al conjunto de estos mecanismos autorreguladores lo denominó en 1926 'homeostasis', ampliando esta idea en su libro más famoso, *The wisdom of the body* (1932). p.134)

“El concepto de homeostasis engloba a los mecanismos reguladores que mantienen estables de manera automática las condiciones internas de un sistema abierto (agua, iones, pH, glucosa, proteínas, temperatura, hambre, sed, etc.)” (Marco, 2014, p.134).

Cannon comprobó, en Marco (2014):

Las emociones intensas provocan en los animales un incremento de la secreción de adrenalina por las glándulas suprarrenales para hacer frente a las necesidades energéticas. Cuando se rompe la homeostasis se desencadena una respuesta de estrés debida a un hiperfuncionamiento del SNS. (p.134)

El estrés es causado en esta ocasión ante la amenaza externa, debido a lo adverso, el organismo reacciona internamente, tratando de responder óptimamente ante el obstáculo que le causa emociones desagradables.

2.6 HANS HUGO BRUNO SEYLE, ÉL MÉDICO DEL ESTRÉS

En este subtema vamos abordar a un médico que estudió el estrés y fue uno de los primeros en abordarlo a profundidad, y muchas cosas de lo que se sabe del estrés es gracias a sus investigaciones.

Bértola (2010) menciona que:

El estudio del estrés desde el punto de vista médico, empezó con el Dr. Hans Selye. El Dr. Hans Hugo Bruno Selye nació en el año 1907, en Viena; hijo de un cirujano militar húngaro, casado con una dama austríaca. Completó sus estudios superiores en la Universidad de Praga en 1929. Luego emigró para realizar un posdoctorado, primero en la Universidad John Hopkins (Baltimore, EEUU) y después en la Universidad de McGill (Montreal, Canadá). Fue durante su desempeño en esta última donde tuvo lugar la concepción de la idea del Síndrome general de adaptación y el origen de la palabra stress. (p.142)

Sus experimentos iniciales estuvieron orientados a descubrir una nueva hormona sexual, para lo cual inyectó extracto de ovario en ratas. Un análisis meticuloso de los resultados, le permitió observar cierta constancia en los cambios producidos, que incluían, entre otros, hipertrofia de la corteza adrenal, atrofia del sistema retículo endotelial y aparición de úlceras gástricas y duodenales (Casanova, et al., 2023).

En un último intento para establecer la existencia de esta supuesta substancia, que aparentaba indefinido, inyectó formalina a los animales. (Casanova, et al., 2023) al comprobar la presencia de resultados idénticos a los anteriores, la hipótesis inicial se derrumbó: la hormona nueva no existía. La sensación de fracaso afectó su talante por unos días. Su trabajo aparentaba haber sido en vano, no conducía a lado alguno.

Experimentó con ratas exponiéndolas a temperaturas extremas, ejercicio extenuante, traumatismos e inyección de distintas drogas (Casanova, et al., 2023). Comprobó nuevamente los resultados antes obtenidos, pero en esta oportunidad, resignificados, conformaron la explicación de un fenómeno desconocido, mucho más importante que la hormona soñada.

En Bértola (2010) menciona que:

Mientras resolvía qué hacer con su línea de investigación, de pronto recordó algunas de las observaciones que había formulado en los primeros años de su formación médica en la Universidad de Praga. Fue allí donde realizó el primer contacto con enfermos, en el cual pudo notar llamativamente que muchos de ellos aquejaban síntomas generales (fiebre, dolor abdominal, artralgias, cefalea, pérdida de peso), en forma independiente a la entidad mórbida que los afectara. Denominó a ese curioso fenómeno como Síndrome de sólo estar enfermo. Una notable similitud con sus ratas enfermas, que reaccionaban de igual forma ante distintas substancias. (p.143)

Hans Selye público según Bértola (2010):

Sus conclusiones iniciales en 1936, en el *British Journal Nature*, en un artículo llamado *Un síndrome producido por diversos agentes nocivos*. En él, sucintamente delineó su nuevo paradigma: independientemente de la naturaleza del estímulo nocivo, el organismo responde de manera estereotipada. Esta reacción representa un esfuerzo del organismo para adaptarse a la nueva condición a la que es sometido, y la denominó Síndrome general de adaptación (SAG). El SAG, tal como lo describió Selye, incluye tres etapas universales. (p.143)

La primera llamada reacción de alarma, involucra cambios bien definidos como hipertrofia e hiperactividad de la corteza suprarrenal, involución del timo e hipersecreción de corticotrofina y tirotrófina. Si el organismo sobrevive a esta primera etapa y el estímulo nocivo persiste, ingresa en una segunda etapa donde los órganos estabilizan su función a niveles prácticamente normales; es decir, se constituye una resistencia. Por último, si la situación se prolonga en el tiempo (uno a tres meses), el organismo ingresa en una tercera etapa de agotamiento, que culmina con la muerte (Bértola, 2010).

En (Bértola, 2010, p.143) “unos años más tarde, Selye utilizó el término stress (que significa tensión, presión, coacción) para definir la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (“stressors”)”.

En Casanova, et al., (2023), definiendo los nuevos descubrimientos:

Selye refirió, además que esto no es más que la reacción o respuesta no específica del organismo o cualquier cambio engendrado por el impacto de los acontecimientos importantes, resultantes de una acción brusca o continuada, ya sea placentera o desagradable, positiva o negativa. Al reiterarse los estímulos estresantes, las respuestas del organismo son de gran intensidad que quedan en la memoria, aun desapareciendo una enfermedad, y puede representar una difusión muy localizada o afectar a un sistema orgánico. (p.5)

Las investigaciones realizadas en las respuestas del organismo ante situaciones no específicas, lo llevo al Dr. Selye a publicar diversos libros, según Casanova, et al., (2023):

Las ideas del investigador forjaron un campo enteramente inédito en la Medicina de esos días. Continuando su labor, publicó más de 30 libros y más de 1500 artículos científicos, casi todos ellos sobre el tema estudiado. Actualmente, y con mayor frecuencia la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia

de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud. (p.3)

Durante las décadas de 1930, 1940 y 1950, el Dr. y sus colegas escribieron una gran cantidad de artículos y monografías que claramente dieron forma y dinamizaron los estudios biológicos, y de hecho psicológicos del estrés. La reputación de este no solo atrajo a académicos de todo el mundo a sus institutos de investigación, sino que el mismo también se convirtió en un orador muy solicitado sobre estrés y salud en muchos países. (Casanova, et al., 2023).

Sin embargo, durante las décadas medias del siglo XX, la noción de estrés biológico del médico e investigador y su impacto en la salud fue adoptada y adaptada por investigadores en una variedad de campos adyacentes, incluyendo la Medicina Militar, la Medicina Veterinaria, Alergia clínica, Sociobiología, estudios de población, Cibernética y Psiquiatría. (Casanova, et al., 2023)

Casanova, et al., (2023), comenta que:

En 1956, Hans Hugo Bruno Selye, sugirió que el estudio científico del estrés podría "ayudarnos a formular un programa de conducta preciso" y "enseñarnos la sabiduría para vivir una vida rica y significativa". Casi dos décadas después, expandió esta visión limitada del orden social a una filosofía de vida en toda regla. (p.7)

2.7 RICHARD LAZARUS Y SUSAN FOLKMAN

Hacia la década del '70, el planteamiento que fue lentamente imponiéndose y terminó dominando todo el campo de la psicología aplicada es el propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman, denominado "modelo cognitivo-transaccional", al castellano como "Estrés y procesos cognitivos", (Dahab, et al., 2010).

Desarrolló una teoría caracterizada especialmente por su énfasis en el papel que juegan las valoraciones cognitivas en la constitución de las emociones y del estrés, fenómenos que consideró más procesos que estados. "La teoría del estrés desarrollada por Lazarus se puede describir como transaccional, una característica que contrasta con la de otras teorías centradas en las situaciones o en las respuestas características del estrés" (Gómez, 2005, p.207).

En Gómez, (2005), menciona que:

Especialmente Lazarus, propusieron que el estrés es un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc. En el marco de esta perspectiva transaccional, para que se presente el fenómeno del estrés es importante que la persona perciba un desbalance entre las demandas externas o internas y los recursos que están a su disposición para superar las demandas. Esta transacción fue, para Lazarus, más que un estado, un proceso que debe evaluarse a través del tiempo. (Gómez, 2005, p.207)

Lazarus no fue ni el primero ni el único investigador que propuso el concepto de valoraciones, transacción o desbalance entre demandas y afrontamiento en relación con el fenómeno del estrés (McGrath, 1970; Schulz y Schonpflug, 1982) pero sí fue él quien difundió esta visión de manera internacional, (Gómez, 2005).

Algunas personas contribuyeron a su teoría del estrés, en Gómez (2005) comenta que:

Durante años desarrolló a través del proyecto "Estrés y afrontamiento" en la Universidad de California-Berkeley, y con el apoyo

de diversos colaboradores (entre ellos Folkman y Launier), una teoría comprensiva sobre el estrés y las emociones y el papel en estos fenómenos de aspectos conceptualmente centrales tales como la valoración cognitiva y el afrontamiento. Su libro *Emotion and Adaptation* (1991), recoge de manera comprensiva el resultado de este trabajo. (p.208)

“El mismo Lazarus reconoció que no era fácil hacerlo y aceptó que era necesario tomar decisiones de compromiso para acercarse lo más posible al estrés concebido transaccionalmente y como proceso” (Gómez, 2005, p.208).

“Una de las publicaciones más recientes de Lazarus fue *Stress and Emotion: A new Síntesis* (1999) un balance y reformulación de su teoría, que puede considerarse un verdadero legado para las futuras generaciones de investigadores sobre estos temas” (Gómez, 2005, p.208).

En esta publicación Lazarus hace énfasis en el uso de metodologías cualitativas (o la combinación de metodologías cuantitativas y cualitativas), especialmente de narrativas emocionales, (Gómez, 2005).

A partir de los noventa Lazarus empezó a hacer más énfasis en el estudio y la teorización sobre las emociones y afirmó que el estudio del estrés era parte del estudio de las emociones y no al revés, (Gómez, 2005).

En Gómez, (2005):

Lazarus afirmaba que centrarse en las emociones durante el proceso de estrés ofrecía más cantidad de información sobre el proceso que ninguna otra variable. Afirmaba además que "los conceptos estrés, emociones y afrontamiento pertenecen juntos y forman una unidad conceptual, siendo emoción el concepto supraordinal, porque incluye el estrés y el afrontamiento". (p.208)

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 ha 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 segundo cuatrimestre 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 buscamos 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 segundo cuatrimestre 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 dialectico 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 realizando como trabajo de investigación de 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 utilizamos 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). Las causas que llevaron a tomar la elección de aplicar esas técnicas fueron que el enfoque de la investigación es mixto, por lo que el interés consiste en conocer 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 aplicaron los instrumentos de recopilación de datos, es a la población-muestra de estudiantes de psicología de segundo cuatrimestre de la Universidad del Sureste campus 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).

3.14 PRUEBAS APLICADAS

Nombre:

Grado y grupo:

Edad:

Fecha:

Turno:

Sexo: F M

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta lo que se te pide en cada una de ellas.

1. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿Con que frecuencia participas en clase?
2. ¿Cómo describirías tu papel o tu rol cuando trabajas en equipo? ¿De qué te encargas?
3. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿Con qué frecuencia repasas los temas vistos en clase fuera de la escuela?
4. ¿Cuántas horas dedicas a hacer tarea fuera de clase?
5. En una escala del 1 al 10 donde 10 es el número mayor, ¿qué tan satisfecho te sientes después de realizar tus tareas?
6. Cuando tu profesor te da retroalimentación, ¿utilizas esa retroalimentación para mejorar tus trabajos?
7. Cuando sacas una baja calificación, ¿te acercas a tu profesor para preguntar por qué obtuviste esa calificación?
8. ¿Tienes computadora en tu casa?9. ¿Tienes internet en tu casa?
10. Al momento de realizar tareas, ¿recibes ayuda por parte de algún familiar o tutor?

11. ¿Entregas a tiempo tus tareas?

12. ¿Realizas actividades extracurriculares o estás en cursos adicionales a los propuestos en tu escuela?

13. ¿Qué materia consideras más importante para tu vida profesional?

14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a esa materia?

15. ¿Consideras que tu salón de clase tiene las herramientas necesarias para tu aprendizaje?

16. Si pudieras cambiar algo en tu salón de clase para aprender mejor, ¿qué cambiarías?

17. Del 1 al 5 donde el 5 es el mayor, califica ¿qué tan cómodo te sientes para hacer tus actividades académicas en tu casa?

¡Gracias por responder!

TEST PARA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE
(Mi propio estilo de aprendizaje)

Fecha:

Nombre:

En cada pregunta califíquese **dando puntaje a las cuatro alternativas (completar ___)** sabiendo que cuatro (4) es lo que mejor lo describe a usted mismo y uno (1) lo que peor lo describe.

1. Cuando ante un problema debo dar una solución u obtener un resultado urgente, ¿cómo me comporto?

- a. ___ Soy selectivo
- b. ___ Intento acciones
- c. ___ Me intereso
- d. ___ Soy muy práctico

2. Al encontrarme con una realidad nueva, ¿cómo soy?

- a. ___ Soy receptivo
- b. ___ Soy realista y específico
- c. ___ Soy analítico
- d. ___ Soy imparcial

3. Frente a un suceso, ¿cómo reacciono?

- a. ___ Me involucro emocionalmente
- b. ___ Soy un mero observador
- c. ___ Pienso una explicación
- d. ___ Me pongo en acción

4. Ante los cambios, ¿cómo soy?

- a. ___ Los acepto bien dispuesto
- b. ___ Me arriesgo
- c. ___ Soy cuidadoso
- d. ___ Soy conciente y realista

5. Frente a las incoherencias, ¿cómo soy?

- a. ___ Actuo intuitivamente
- b. ___ Hago propuestas
- c. ___ Me comporto lógicamente
- d. ___ Soy inquisitivo

6. En relación con mi punto de vista, ¿cómo soy?

- a. ___ Soy abstracto
- b. ___ Soy observador
- c. ___ Soy concreto
- d. ___ Soy activo

7. En la utilización del tiempo, ¿cómo soy?

- a. ___ Me proyecto en el presente
- b. ___ Soy reflexivo
- c. ___ Me proyecto hacia el futuro
- d. ___ Soy pragmático

8. En un proceso considero más importante:

- a. ___ La experiencia
- b. ___ La observación
- c. ___ La conceptualización
- d. ___ La experimentación

9. En mi trabajo soy:

- a. ___ Intensamente dedicado
- b. ___ Personalista y reservado
- c. ___ Lógico y racional
- d. ___ Responsable y cumplidor

Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

CAPITULO IV

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.

El análisis de datos a través de representaciones gráficas permite visualizar de manera clara la relación entre variables clave en una investigación. En este capítulo, se presentan e interpretan las gráficas obtenidas a partir de las pruebas aplicadas a la población estudiantil, con el objetivo de examinar la correlación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. A través de estos resultados, es posible identificar patrones, tendencias y posibles factores que influyen en el desempeño de los estudiantes en su entorno universitario.

Además de la interpretación de los datos, este capítulo incluye una serie de sugerencias derivadas de los hallazgos obtenidos. Estas recomendaciones buscan abordar las dificultades identificadas y ofrecer estrategias que puedan mejorar tanto la salud emocional de los estudiantes como su desempeño académico. De esta manera, el análisis no solo proporciona una visión cuantitativa del problema, sino que también sienta las bases para la implementación de mejoras en el ámbito educativo.

4.1 PRIMER PRUEBA/ ESCALA DE ESTRÉS

E l
d e

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?

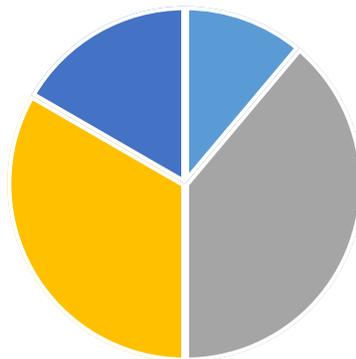
44 %
l o s



● Nunca ● Casi nunca ● De vez en cuando ● A menudo ● Muy a menudo

estudiantes se vio afectado “De vez en cuando”, esto quiere decir que casi la mitad ha tenido moderadamente este tipo de afectaciones. El 11% de los estudiantes sufre de afectaciones “Muy a menudo”, esto quiere decir que este 11% se le dificulta como enfrentarse a la incertidumbre. El 22% “Casi nunca”, sólo el 6 % dijo que nunca.

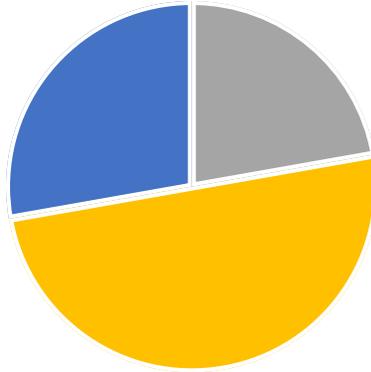
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?



● Nunca ● Casi nunca ● De vez en cuando ● A menudo ● Muy a menudo

El 39% se sintió “De vez en cuando” incapaz de controlar las cosas importantes de su vida, el 33% eligió “A menudo” el haberse sentido incapaz de controlar las cosas importantes, estamos hablando de un tercio del grupo. El 17% respondió “Muy a menudo”, vemos que es la cuarta parte de los estudiantes, los que con frecuencia se sienten incapaces.

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

Exactamente, la mitad de los estudiantes se sintió “A menudo” estresado o nervioso, esto es por la carga académica, la vida social turbulenta que llevan fuera de las aulas. Un poco menos del cuarto porcentaje se sintió “Muy a menudo” estresado, si animos los dos caracteres, vemos que son el 78% en total los que si han estado estresados “A menudo” y “Muy a menudo”.

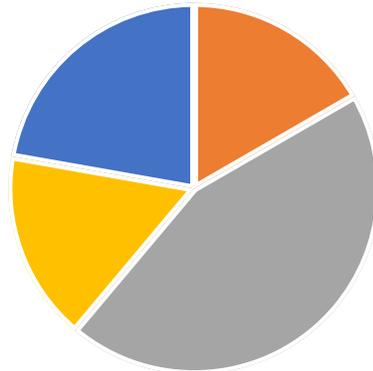
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

El 39% de los estudiantes respondieron “De vez en cuando” estamos hablando de un poco más de la mayoría, que de vez en cuando a tenido éxito en el manejo de los problemas; a comparación del 33% que respondió “A menudo”, ellos si han sabido manejar sus problemas de la vida, el 17% mencionó que “Muy a menudo, es un cuarto del total de los estudiantes. Sabemos que la realidad es problemática, y que además estamos inmersos en ella, en la manera en como manejamos los problemas es como van a estar nuestros niveles de estrés.

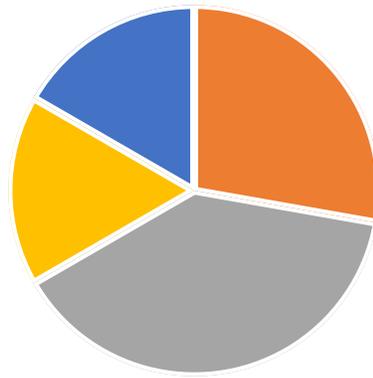
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado en tu vida?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

Un poco menos de la mitad de los estudiantes respondió “De vez en cuando”, esto se debe a que por lo consiguiente no sabemos como reaccionar a los cambios en nuestras vidas. El 22% “Muy a menudo responde efectivamente a los cambios importantes de nuestra vida. El 17% respondió “Casi nunca”, la cuarta parte de los estudiantes encuestados tiene complicaciones en saber como enfrentarse efectivamente a los cambios en sus vidas.

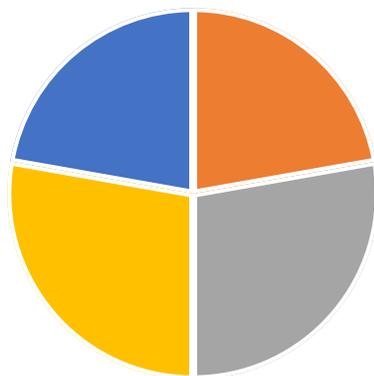
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

La mayoría de los estudiantes, que corresponde al 39% respondió “De vez en cuando”, esto nos da ha entender que los estudiantes si han tenido dificultades sobre el conocimiento de sus capacidades para poder manejar sus problemas personales. El 17% si sabe y conoce sobre sus capacidades, el 16% respondió “A menudo”, el 28% de los estudiantes casi no tiene autoconocimiento de sus capacidades.

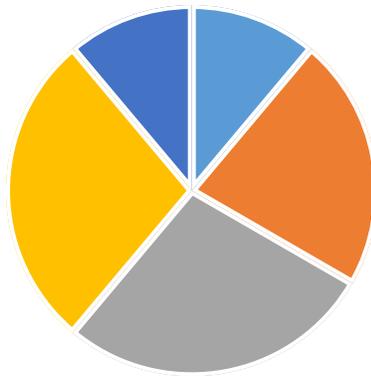
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?



● Nunca ● Casi nunca ● De vez en cuando ● A menudo ● Muy a menudo

En esta pregunta, según las respuestas, la gráfica arrojó un porcentaje casi parejo, variando los porcentajes entre 22% y 28%, un 28% respondió que “De vez en cuando” han sentido de que las cosas marchan bien, y un 28% de que si han sentido que ha fluido bien, y el 22% “Muy a menudo” y el 22% respondió “Casi nunca” han sentido que las cosas van bien.

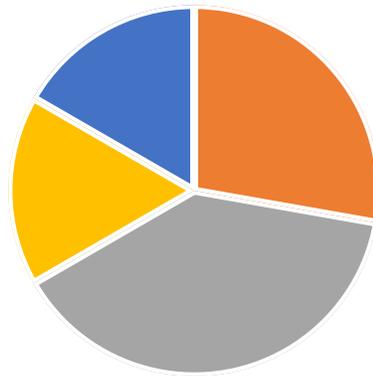
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

En esta pregunta hubo algo de variación a la pregunta anterior, el 28% respondió que "A menudo" han sentido que no han podido afrontar todas las cosas. El 28% contestó que "De vez en cuando", el 22% contestó que "Casi nunca". Esto en cierta manera existe un equilibrio.

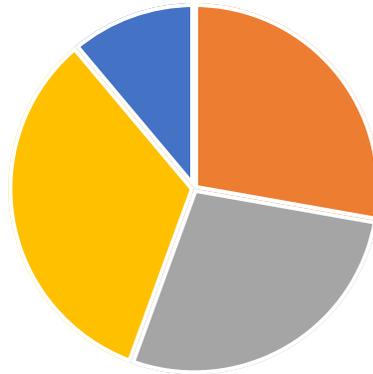
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

Los estudiantes han respondido en un 39% que “De vez en cuando” han podido controlar las dificultades en sus vidas y un 28 % “Casi nunca”, esto nos da ha entender que es muy bajo el control que tienen los estudiantes de sus dificultades en la vida.

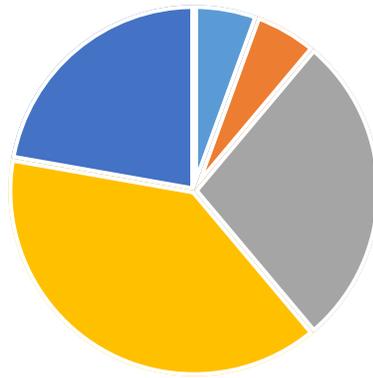
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

En primer lugar, vamos a describir que en 28% los estudiantes respondieron que “Casi nunca” han sentido que tenían todo bajo control. El 33% que “A menudo”, ha sentido que ha tenido todo bajo control. El 28% ha respondido que “De vez en cuando”.

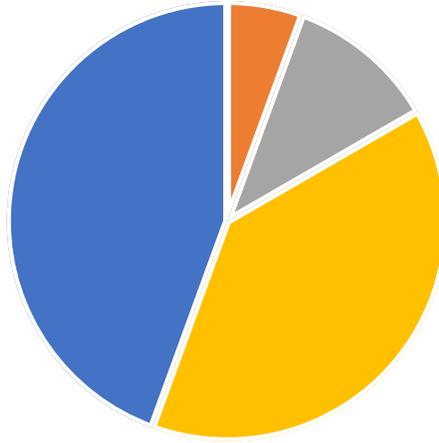
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

El 39% de los estudiantes han respondido que “A menudo” han estado enfadado porque las cosas estaban fuera de su control, el 22% “Muy a menudo”, en pocas palabras nos da a entender que la mayoría de los estudiantes con frecuencia han estado enfadado con ellos mismos porque las cosas que les han ocurrido estaban fuera de su control.

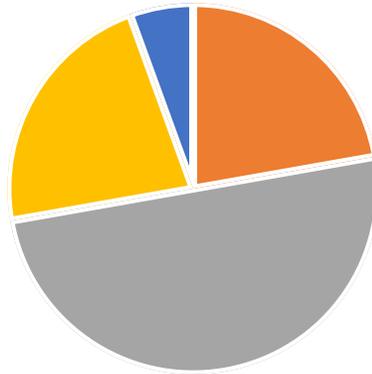
**12. En el último mes,
¿con qué frecuencia
has pensado sobre las
cosas que te faltan
por hacer?**



● Nunca ● Casi nunca ● De vez en cuando ● A menudo ● Muy a menudo

Es muy perceptible los datos recopilados en esta pregunta, el 44% de los estudiantes han pensado “Muy a menudo” de las cosas que les faltan por hacer, y el 39% respondieron “A menudo”, por lo que la mayoría de los estudiantes padece estrés por ansiedad, ya que están muy preocupados por su futuro.

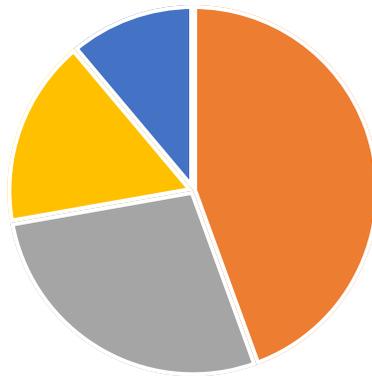
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

Las encuestas arrojaron en esta pregunta un 50% que “De vez en cuando” del grupo de estudiantes que con frecuencia han podido controlar la forma en que han pasado el tiempo, eso nos da ha entender que la mayoría de los estudiantes no ha podido controlar la forma en que ha pasado el tiempo. El 22% “A menudo” y el 22% “Casi nunca”, ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?



• Nunca • Casi nunca • De vez en cuando • A menudo • Muy a menudo

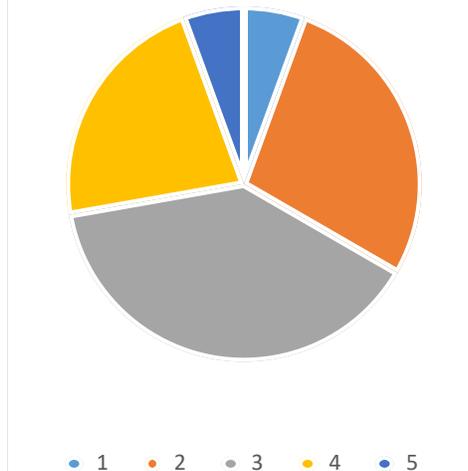
En este caso, un porcentaje mayor, es decir que un 44% “Casi nunca” de los estudiantes han sentido que las dificultades se han acumulado para no superarlas. El 28% “De vez en cuando” han sentido dificultades para no superarlas. El 17% “A menudo” y 11% “Muy a menudo”.

4.1.2 SEGUNDA RENDIMIENTO

1. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿con qué frecuencia participas en clases?

P R U E B A / ACADÉMICO

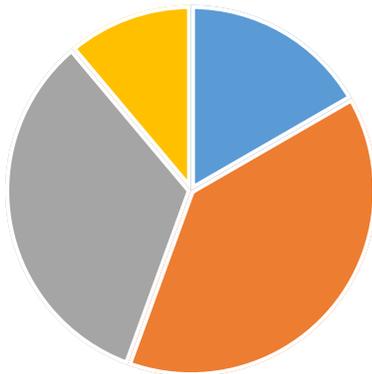
Es decir, según los resultados de estudiantes que gráfica se muestra de estudiantes de gusta participar, considerable.



datos arrojados, es un intermedio de la muestra le gusta participar, en la un número más o menos 39%, a un 22% si le todavía es un número

2. ¿Cómo describirías tu papel o tu rol cuando trabajas en equipo? La mayoría de los estudiantes respondió que le gusta organizar a sus integrantes del equipo, otros mencionaban que les gusta dirigir y/o coordinar al grupo, otros mencionaron que les gusta colaborar, en la elaboración de diapositivas para las exposiciones, y otros comentaron que les gusta seguir indicaciones.

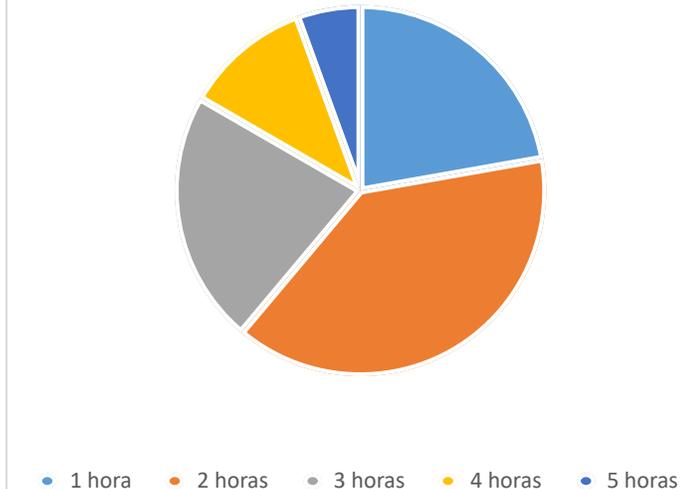
3. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿con qué frecuencia repasas los temas vistos en clase fuera de la escuela?



• 1 • 2 • 3 • 4 • 5

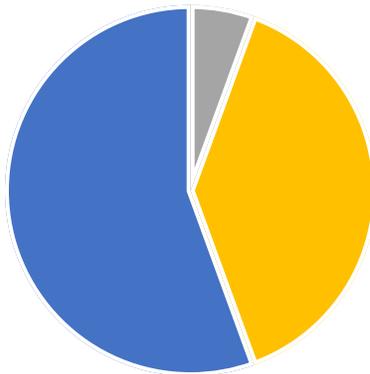
La mayoría de los estudiantes respondió que es muy, pero muy poco lo que repasa los temas vistos, un 39%, en ese mismo dato, nos da ha entender que los estudiantes o cuentan con poco tiempo para revisar, o no les interesa. El 33% es más o menos.

4. ¿Cuántas horas dedicas a hacer tarea fuera de clase?



La mayoría de los estudiantes un 39% respondió que le dedica dos horas a las tareas de clase, un 22% 3 horas y otros 22% 1 hora, en resumidas cuentas, le dedican poco tiempo, sabiendo que las clases son escolarizadas, pero lo más sugerible es debido a los horarios escolares.

5. En una escala del 1 al 10 donde 10 es el número mayor, ¿qué tan satisfecho te sientes después de realizar tus tareas?

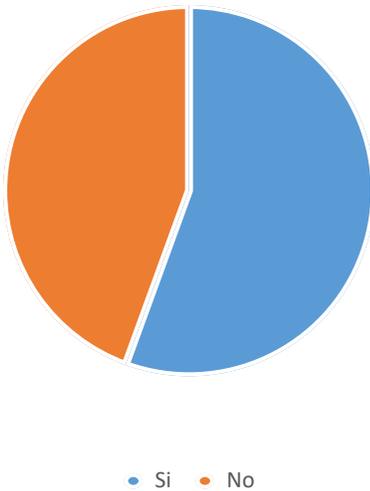


• 1 al 2 • 3 al 4 • 5 al 6 • 7 al 8 • 9 al 10

Según los datos arrojados, el 56% de los estudiantes, si queda satisfecho después de sus tareas. El 39%, es más del cuarto por ciento de los estudiantes los que sí están satisfecho de sus tareas después de hacerlo. Son pocos los que no quedan satisfechos con sus actividades.

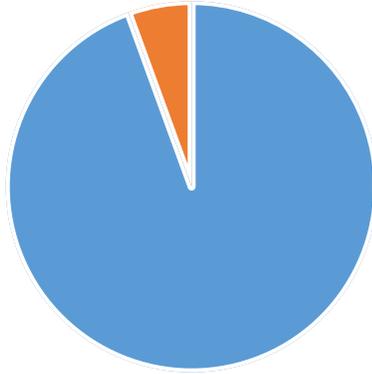
6. Cuando tu profesor te da retroalimentación, ¿utilizas esa retroalimentación para mejorar tus trabajos? La mayoría de los estudiantes respondió que sí, aplica la retroalimentación, otros respondieron que a veces.

7. Cuando sacas una baja calificación, ¿te acercas a tu profesor para preguntar por qué obtuviste esa calificación?



La mayoría de los estudiantes respondió que Sí, a lo mejor es porque el docente ha sabido transmitir humanamente confianza o es realmente que a pesar de todo, los estudiantes realmente les interesa la carrera a pesar de los obstáculos que se les presente.

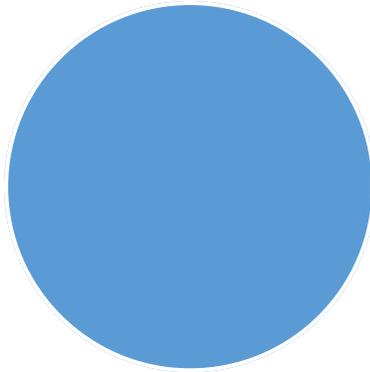
8. ¿Tienes computadora en tu casa?



• Sí • No

La mayoría de los estudiantes respondió que Sí tiene computadora en casa, esto es porque la mayoría de los estudiantes viven en la ciudad y por lo tanto tienen acceso a esta herramienta.

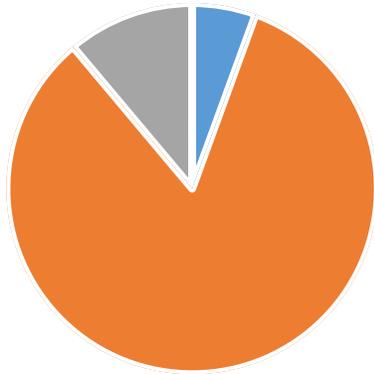
9. ¿Tienes internet en tu casa?



• Si • No •

Sí se dan cuenta, esto tiene que ver con la pregunta anterior, porque se relaciona, computadora con internet, son lo mismo, porque una computadora ocupa internet para tener mayor aprovechamiento. La ciudad de Comitán de Domínguez cuenta con internet, siendo una ciudad con una amplia población y hoy en día una herramienta de comunicación, aunque hay aún comunidades de Chiapas, en el que no cuentan con este servicio.

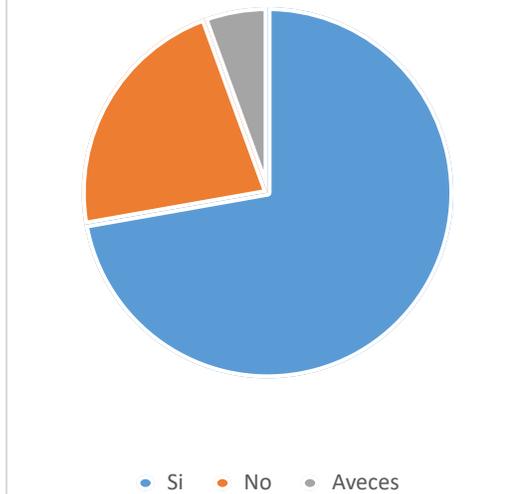
10. Al momento de realizar tareas, ¿recibes ayuda por parte de algún familiar o tutor?



• Si • No • A veces

No, la respuesta contundente de los estudiantes, es no, un 83% para ser exacto, eso quiere decir que ellos como personas adultas, responsables de sí mismos, ellos realizan sus tareas correspondientes a la carrera.

11. ¿Entregas a tiempo tus tareas?

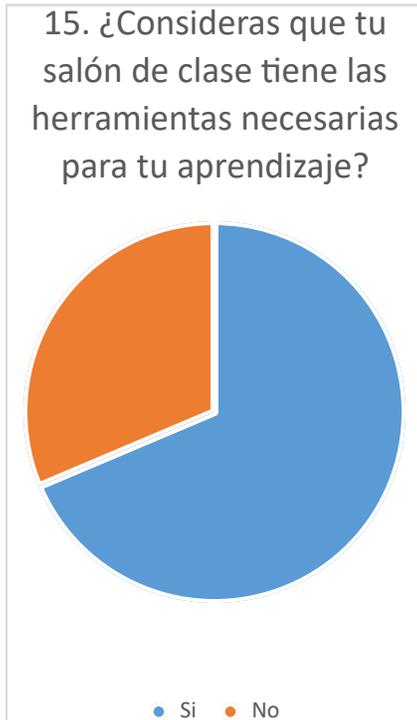


La mayoría de los estudiantes respondieron que sí, es decir, un 72% entregan su tarea, porque ellos son personas realmente responsables de la Licenciatura que cursan.

12. ¿Realizas actividades extracurriculares o estas a cursos adicionales a los propuestos aquí en tu escuela? Un porcentaje mayor respondió que no, que sólo son las materias que llevan en la carrera.

13. ¿Qué materia consideras más importante para tu vida profesional? Un porcentaje mayor menciona las asignaturas de psicología de la conducta, psicología educativa, algunos mencionaron psicología clínica, y sólo uno respondió, Metodología de la investigación.

14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a esa materia? Casi todos los estudiantes le dedican entre 2 a 3 horas, uno que otro le dedica todo el día, otros entre media hora a una hora.

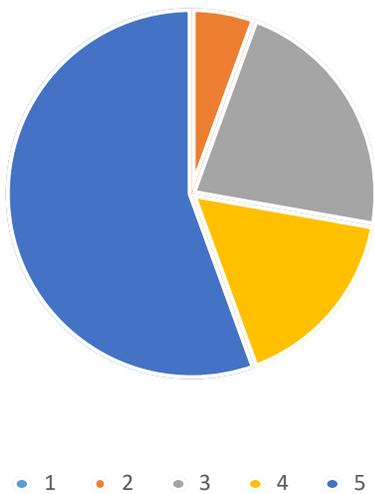


La mayoría de los estudiantes respondió que sí, responde que en las instalaciones tiene las herramientas necesarias para su aprendizaje.

16. Si pudieras cambiar algo en tu salón de clases para aprender mejor, ¿qué cambiarías?

Casi todos los estudiantes respondieron de cambios a la infraestructura de la escuela, como las bancas, las sillas, las ventanas, las paredes. Algunos respondieron que cambiarían de grupo, o algunos compañeros.

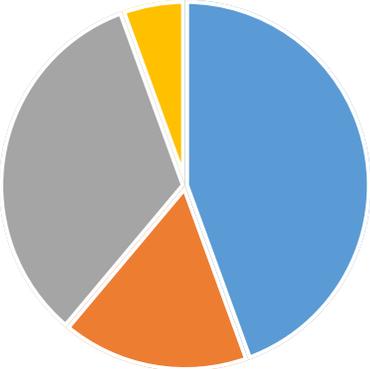
**17. Del 1 al 5
donde el 5 es el
mayor, califica
¿qué tan cómodo
te sientes para
hacer tus
actividades
académicas en tu
casa?**



La mayoría de los estudiantes respondió afirmativamente, que en su casa encuentra todo lo necesario para hacer sus actividades académicas.

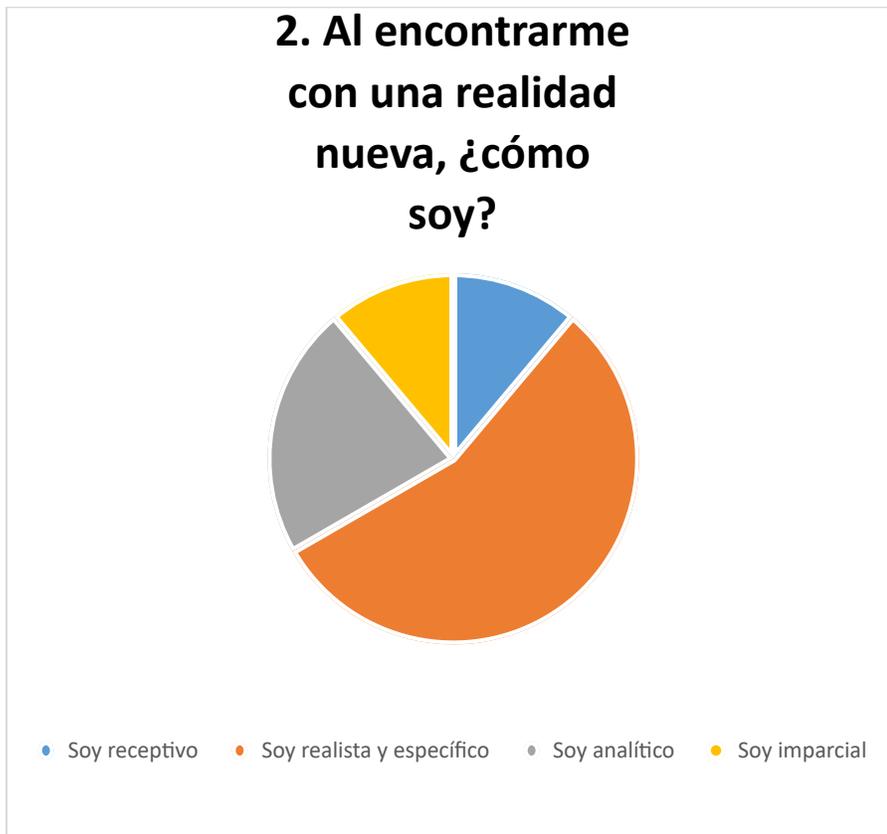
4.1.3 TERCERA PRUEBA “EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE”

1. Cuando ante un problema debo dar una solución u obtener un resultado urgente, ¿cómo me comporto?



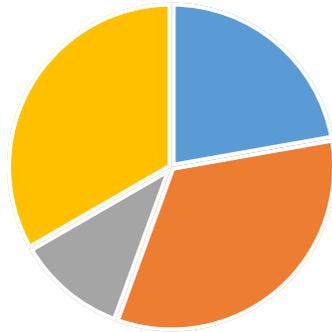
• Soy selectivo • Intento acciones • Me intereso • Soy muy práctico

Según los datos arrojados en la encuesta 44% de los estudiantes responde a que es selectivo, esto se debe a que, ante cualquier problema, los estudiantes se deben aliar con los mejores para darle solución a un problema. Un 33% se siente interesado totalmente, pero eso a nivel individual para obtener soluciones urgentes.



Los estudiantes respondieron que en un 56% son “Realistas y específicos”, cuando se encuentran en una realidad nueva, esto nos da ha entender que la mayoría de los estudiantes, entiende como es la realidad. Un 22% “Analíticos”. Y son “Imparciales” y “Receptivos” en un 11%.

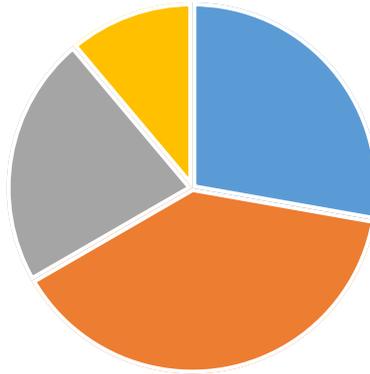
3. Frente a un suceso, ¿cómo reacciono?



- Me involucro emocionalmente
- Soy un mero observador
- Pienso una explicación
- Me pongo en acción

Un 34% de los estudiantes responde que “Son un mero observador” frente a un suceso nuevo, y un 33% se pone en “Acción”, y un 22% se “Involucra emocionalmente”.

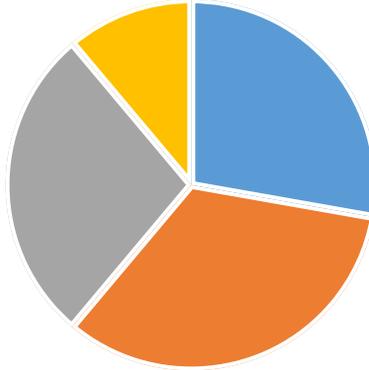
4. Ante los cambios, ¿cómo soy?



• Los acepto bien dispuesto • Me arriesgo • Soy cuidadoso • Soy conciente y realista

El 39% de los estudiantes se “Arriesga” ante los cambios, y un 27% “Lo acepta bien dispuesto”, un 22% “Es cuidadoso” ante los cambios.

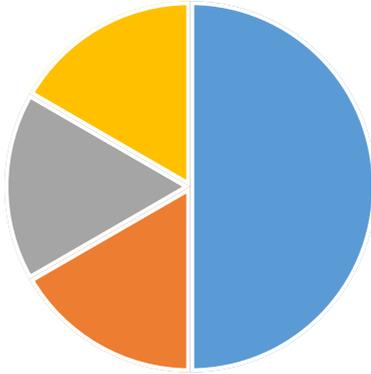
5. Frente a las incoherencias, ¿cómo soy?



• Actuo intuitivamente • Hago propuestas • Me comporto lógicamente • Soy inquisitivo

Los estudiantes respondieron en un 33% que “Hacen propuestas” frente a las incoherencias, un 28% respondieron que, actúan “Intuitivamente” y se “Comportan lógicamente”.

6. En relación con mi punto de vista, ¿cómo soy?



• Soy abstracto • Soy observador • Soy concreto • Soy activo

En 50% los estudiantes son en cuanto a su punto de vista “Abstractos”. Y en un 17% son “Concreto” y “Activo”. Esto quiere decir que en su mayoría los estudiantes especulan más de lo que según experimentan.

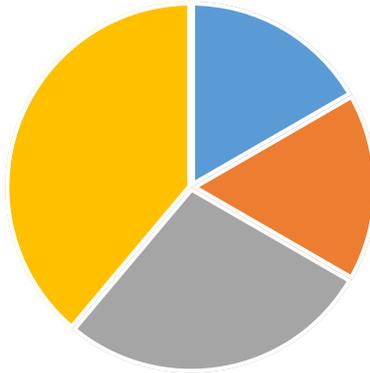
7. En la utilización del tiempo, ¿cómo soy?



• Me proyecto en el presente • Soy reflexivo • Me proyecto hacia el futuro • Soy pragmático

En un 39% de los estudiantes son “Reflexivos” en cuanto al tiempo que utilizan, un 28% se “Proyectan en el futuro”. En un 17% son “Pragmáticos”, es decir que actúan en teoría y práctica. En un 16% se proyectan en el “Presente”.

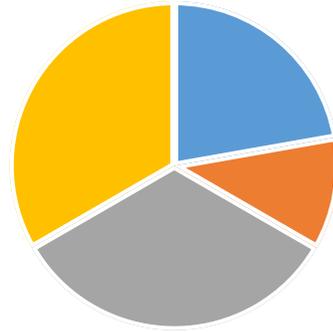
8. En un proceso considero más importante:



● La experiencia ● La observación ● La conceptualización ● La experimentación

La mayoría de los estudiantes, considera más importante “La experimentación” en 39% en un proceso, y en un 28% “La conceptualización”, y en 17% “La observación”, y en un 16% “La experiencia”. Ellos optan en mayoría por la experimentación porque de esa manera aprenden a conocer el proceso.

9. En mi trabajo soy:



- Intensamente dedicado
- Personalista y reservado
- Lógico y racional
- Responsable y cumplidor

En los resultados se presenta un 34% de “Lógico y racional” en cómo son en sus trabajos y un 33% de los estudiantes optaron por ser “Responsable y cumplidor”. También se presenta un 22% de “Intensamente dedicado”.

4.2 SUGERENCIAS/ PROPUESTAS

Anteriormente se dió a conocer los antecedentes del estrés, desde sus condiciones biológicas, sociológicas, psicológicas y los factores externos que la pueden desencadenar. Como bien se sabe, los seres humanos, están condicionados biológicamente a sentir estrés, el estrés es una reacción natural del cuerpo; se llega a experimentar estrés cada vez que se enfrenta a una adversidad o a un gran obstáculo, o cuando toca atravesar un entorno o ambiente desagradable y hostil. Dentro del estrés existen dos tipos, el “Eustres” que es el estrés positivo, el que logra que se superen retos o desafíos en la vida, y el estrés negativo, conocido como el “Distrés”, que provoca múltiples enfermedades en el cuerpo, desde un dolor de cabeza, acidez estomacal, y hasta un paro cardíaco.

Las propuestas que se presenta a continuación, consisten en saber controlar las emociones, lograrar un nivel alto de inteligencia emocional para poder controlar problemas emocionales y así poder evitar en un desorden biopsicológico el cual traerá consecuencias físicas fatales. Es inevitable sentir estrés, aunque si llegara a presentarse, siempre priorizar de que sea un estrés positivo, que impulse a seguir adelante, y poder sobreponerse a las pruebas y las dificultades adversas que toquen atravesar en la vida cotidiana. Evitar que ese estrés este permanentemente en el cuerpo, ya que su total dominio sobre este lo convierten en un estrés negativo (Distrés) que podría ocasionar, como se mencionó anteriormente, enfermedades que pueden llegar hasta la muerte.

Es importante que se tenga conocimiento para lograr mantenerse en equilibrio, desde una alimentación balanceada, cultivar una vida en meditación, así como la realización de actividades físicas, todo ello contribuye a mantener estable al organismo.

A continuación, se presentan algunas propuestas sugeridas que la institución podría implementar para lograr balancear el estrés y la vida académica de los estudiantes:

Programas de gestión del estrés

El estrés académico es un factor que afecta tanto la salud mental como el rendimiento. Implementar talleres de manejo del estrés, técnicas de respiración, mindfulness y pausas activas ayudaría a los estudiantes a reducir la ansiedad y mejorar su concentración.

Fomento del Sentido de Propósito en la Carrera

Muchos estudiantes pierden el interés en su formación porque no ven una conexión clara entre lo que estudian y su futuro profesional. Se sugiere la inclusión de orientación vocacional continua, visitas a instituciones, conferencias con profesionales del área y proyectos de aplicación real de los conocimientos adquiridos.

Creación de Espacios de Descanso y Recreación

El ambiente universitario influye directamente en el bienestar del estudiante. Es importante que la institución proporcione espacios cómodos y estimulantes para el descanso, la socialización y la relajación, promoviendo un equilibrio entre el estudio y el bienestar personal.

Para mejorar el rendimiento académico y reducir los niveles de estrés en los jóvenes universitarios, es necesario transformar el enfoque educativo, haciéndolo más flexible, dinámico y adaptado a sus intereses y necesidades. Implementar estrategias de enseñanza innovadoras, proporcionar herramientas para el manejo del estrés y fomentar el sentido de propósito en la carrera pueden ser claves para lograr una experiencia universitaria más enriquecedora y motivadora.

4.3 CONCLUSIONES

Se abordó y desarrolló la temática del estrés, desde sus orígenes biológicos, pasando por científicos como B. Cannon, Hans Selye, y los teóricos como Lazarus, comprendiendo minuciosamente el tema del estrés, y se ha realizado una recopilación de datos, por medio de la aplicación de encuestas y entrevistas a estudiantes de segundo cuatrimestre de la carrera en Psicología General de la Universidad del Sureste (UDS) campus Comitán de Domínguez, Chiapas, para conocer las afecciones que podrían presentar en su vida académica.

Luego de haber terminado el análisis, se llegó a la conclusión que entre más exigencia y actividades teóricas que demande la universidad siguiendo el plan educativo, así como la vida personal y la falta de conocimiento para afrontar problemas de la vida cotidiana, los niveles de estrés son más altos. Quizás sea también, que los estudiantes por ser de recién ingreso aún están conociendo y enfrentándose a los desafíos de la vida universitaria. Pero como en todo desafío, lo importante es aprender a pensar sabiamente para poder sobre ponerse ante los nuevos cambios que como jóvenes adultos les toque afrontar.

BIBLIOGRAFÍA

- 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>
- 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>
- Arias, J., Villasís, M., y Miranda, M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. *Redalyc*, 63 (2): 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.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
- Bachelard, G. (1948). *La formación del espíritu científico*. Siglo XXI.
- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Scielo, 3(2). 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>
- Bunge, M. (2013). *La ciencia, su método y su filosofía*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- 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
- 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*. Universidad 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>
- Cortés, M., y Iglesias, M. (2004). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. Universidad Autónoma del Carmen.
- 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
- Espinosa, F., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, 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
- 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
- Maturana, H., y Varela, F. (2003). *De máquinas y seres vivos: autopoiesis, la organización de lo vivo*. Lumen.
- Rojas, I. (2011). *Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica*. *Redalyc*, 12 (34): 277-297. <https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>
- 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
- Zapata, L. (2003). *Stress. Evolución, fisiología y enfermedad*. Redalyc, 11, 24-44. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301103.pdf>
- Zemelman, H. (1992). *Los horizontes de la razón. Dialéctica y aproximación del presente*. Átropos.

ANEXOS



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?					
	4	3	2	1	0
	a nunca	Nunca	Casi en cuando	De vez A menudo	Muy menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Simry saith perez Lopez

Escala de Estrés Percibido (¿Qué tan estresado estás?)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi	De vez	A	Muy a
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?		X			
		nunca	en cuando	menudo	menudo
	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?					X
	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?					X
	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?			X		
	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X				
	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?		X			
	4	3	2	1	0

Nombre: Yoshelin Alejandra Perez Lopez
Grado y grupo: 2 A Edad: 18 Fecha: Mar 25 de Feb
Turno: Matutino Sexo: F M

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta lo que se te pide en cada una de ellas.

1. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿Con que frecuencia participas en clase?
3
2. ¿Cómo describirías tu papel o tu rol cuando trabajas en equipo? ¿De qué te encargas?
Aucca de hacer dispositiva
3. Del 1 al 5 donde 5 es el mayor, ¿Con qué frecuencia repasas los temas vistos en clase fuera de la escuela?
2
4. ¿Cuántas horas dedicas a hacer tarea fuera de clase?
3 hrs maximo
5. En una escala del 1 al 10 donde 10 es el número mayor, ¿qué tan satisfecho te sientes después de realizar tus tareas?
10
6. Cuando tu profesor te da retroalimentación, ¿utilizas esa retroalimentación para mejorar tus trabajos?
Si, es esencial para complejar nuestra informacion con la retroalimentacion
7. Cuando sacas una baja calificación, ¿te acercas a tu profesor para preguntar por qué obtuviste esa calificación?
NO, porque el profesor sabe mayormente
8. ¿Tienes computadora en tu casa?
No
9. ¿Tienes internet en tu casa?
Si
10. Al momento de realizar tareas, ¿recibes ayuda por parte de algún familiar o tutor?
No, yo hago mi tarea sin ayuda

11. ¿Entregas a tiempo tus tareas?

Si, mayormente me gusta tener tiempo libre sin pendientes

12. ¿Realizas actividades extracurriculares o estás en cursos adicionales a los propuestos en tu escuela?

No, mayormente no tengo tiempo

13. ¿Qué materia consideras más importante para tu vida profesional?

Estimación temprana

14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a esa materia?

1 hora quizás

15. ¿Consideras que tu salón de clase tiene las herramientas necesarias para tu aprendizaje?

No, a veces necesito de cosas más prácticas

16. Si pudieras cambiar algo en tu salón de clase para aprender mejor, ¿qué cambiarías?

Hacer más amplio el salón con ventaneras más grandes y sillas bien

17. Del 1 al 5 donde el 5 es el mayor, califica ¿qué tan cómodo te sientes para hacer tus actividades académicas en tu casa?

3

¡Gracias por responder!

TEST PARA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (Mi
propio estilo de

aprendizaje) Fecha: Nombre: Yoshelin Alejandra Perez Lopez

En cada pregunta califíquese dando puntaje a las cuatro alternativas (completar ___) sabiendo que cuatro (4) es lo que mejor lo describe a usted mismo y uno (1) lo que peor lo describe.

1 - Cuando ante un problema debo dar una solución u Obtener un resultado urgente, ¿cómo me comporto?

a. Soy selectivo 3

b. Intento acciones 3

c. Me intereso 3

d. ___ Soy muy práctico 2

2- Al encontrarme con una realidad nueva, ¿cómo soy? a.

3 Soy receptivo

b. 1 Soy realista y específico

c. 2 Soy analítico

d. ~~4~~ Soy imparcial

3. Frente a un suceso, ¿cómo reacciono?

a. Me involucro emocionalmente

3 b. ___ Soy un mero observador

c. 2 Pienso una explicación

d. 2 Me pongo en acción

4- Ante los cambios, ¿cómo soy? a.

2 Los acepto bien dispuesto

b. 2 Me arriesgo

c. ~~4~~ Soy cuidadoso

d. ~~1~~ Soy consiente y realista

5- Frente a las incoherencias, ¿cómo soy? a.

2 Actuo intuitivamente

b. ___

1 Hago propuestas

2 C. Me comporto lógicamente

d. 3 Soy inquisitivo

6. En relación con mi punto de vista, ¿cómo soy?

a. 2 Soy abstracto

b. 2 Soy concreto

c. 3 Soy observador

d. 2 Soy activo

7- En la utilización del tiempo, ¿cómo soy?

a. 4 Me proyecto en el presente

b. 4 Soy reflexivo

c. 3 Me proyecto hacia el futuro

d. 2 Soy pragmático

8- En un proceso considero más importante: a.

4 La experiencia

b. 4 La observación

c. 3 La conceptualización

d. 2 La experimentación

9- En mi trabajo soy: a.

Intensamente

3 Dedicado

b. 4 Personalista y reservado

c. 3 Lógico y racional

d. 4 Responsable y cumplidor

GLOSARIO

1. **Acervo:** Conjunto de bienes morales, culturales o conocimientos acumulados por una colectividad.
2. **Adyacentes:** Que están al lado o muy cerca de algo.
3. **Análogo:** Que tiene semejanza o relación de similitud con otra cosa.
4. **Autopoieticos:** Sistemas capaces de reproducirse y mantenerse por sí mismos, concepto utilizado en biología y teoría de sistemas.
5. **Catecolaminas:** Sustancias químicas producidas por las glándulas suprarrenales, como la adrenalina y la noradrenalina, que actúan como neurotransmisores y hormonas.
6. **Cognoscentes:** Que tienen conocimiento o capacidad para conocer.
7. **Conjeturas:** Suposiciones o hipótesis formuladas sin tener pruebas completas.
8. **Connubio:** Unión o enlace, especialmente en sentido simbólico o abstracto.
9. **Corteza suprarrenal:** Parte externa de las glándulas suprarrenales que produce hormonas como el cortisol y la aldosterona.
10. **Córpore:** Plural de *corpus*, utilizado para referirse a cuerpos o conjuntos estructurados, especialmente en textos o datos.
11. **Cortisol:** Hormona producida por la corteza suprarrenal que participa en la respuesta al estrés y regula el metabolismo.
12. **Coyunturas:** Combinación de factores o circunstancias en un momento determinado.
13. **Discernimiento:** Capacidad de comprender o juzgar clara y sensatamente.

14. **Endocrinas:** Relacionadas con las glándulas que liberan hormonas directamente al torrente sanguíneo.
15. **Estadígrafos:** Valores numéricos que describen una característica estadística de un conjunto de datos.
16. **Glucocorticoides:** Hormonas esteroides que regulan el metabolismo de la glucosa y tienen funciones antiinflamatorias; el cortisol es uno de ellos.
17. **Hiérvelos:** Forma verbal del verbo "hervir"; orden de calentar un líquido hasta que llegue a ebullición.
18. **Holísticos:** Que consideran algo como un todo, más allá de la suma de sus partes.
19. **Homeostática:** Relativo al equilibrio interno que mantiene un organismo ante cambios externos.
20. **Homeostasis:** Mecanismo de autorregulación por el cual un organismo mantiene su equilibrio interno.
21. **Homogénea:** Que es igual o muy parecida en su composición o naturaleza.
22. **Hostil:** Que muestra enemistad u oposición.
23. **Inmerso:** Sumergido o profundamente involucrado en algo.
24. **Interdisciplinario:** Que combina o integra conocimientos de distintas disciplinas.
25. **Medula suprarrenal:** Parte interna de las glándulas suprarrenales que produce catecolaminas.
26. **Mórbida:** Que se refiere a la enfermedad o tiene relación con ella.
27. **Multicausal:** Que tiene múltiples causas o factores que lo provocan.
28. **Neurovegetativa:** Relativa al sistema nervioso autónomo, que controla funciones involuntarias del cuerpo.
29. **Ontológica:** Relativa al estudio del ser y la existencia.

30. **Perenne:** Que dura indefinidamente o se mantiene constante.
31. **Premisa:** Afirmación previa que sirve de base para un razonamiento.
32. **Proceso sináptico:** Transmisión de señales entre neuronas a través de sinapsis.
33. **Psiquismo:** Conjunto de fenómenos y procesos mentales del ser humano.
34. **Transaccional:** Que implica un intercambio o una interacción entre partes.
35. **Verosímilmente:** De forma que parece verdadera o creíble.