



Mi Universidad

Tesis

Nombre de las integrantes: Yoselin Mendoza Moreno, Valeria Trujillo Yañez

Nombre del tema: Relación entre niveles de estrés y rendimiento académico en jóvenes adultos de 18 y 19 años de la carrera de psicología de segundo cuatrimestre de la universidad del sureste (uds) campus comitán de domínguez.

Unidad: 3°

Nombre de la Materia: Taller de elaboración de tesis

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9°A

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo afectan los niveles de estrés en el rendimiento académico de los jóvenes adultos entre 18 y 19 años de edad de la carrera de psicología de la universidad del sureste, campus Comitan?

HIPÓTESIS

Hipótesis alternativa

Existe relación significativa entre los niveles de estrés y rendimiento académico.

Hipótesis nula

Indica que no hay relación significativa entre los niveles de estrés y rendimiento académico.

MARCO HISTÓRICO-CULTURAL

El estrés ha acompañado al ser humano desde los inicios de la civilización como una respuesta adaptativa ante situaciones de amenaza. Sin embargo, en la actualidad, esta respuesta se ha intensificado hasta convertirse en un fenómeno social, cultural y académico de alta relevancia. En el contexto educativo moderno, el estrés se ha transformado en un malestar común entre estudiantes universitarios, afectando su salud integral y su rendimiento académico. Comprender el fenómeno del estrés desde una perspectiva histórica y cultural permite contextualizar sus causas, manifestaciones y consecuencias, especialmente en poblaciones jóvenes sometidas a altos niveles de exigencia académica y social.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO INSTITUCIONAL

La presente investigación se desarrolla en la Universidad del Sureste (UDS), campus Comitán, ubicada en el estado de Chiapas, México, una región con marcadas características socioeconómicas. Comitán de Domínguez es una ciudad del sureste mexicano que atraviesa un proceso de modernización, el cual ha traído consigo avances tecnológicos pero también desafíos estructurales en materia educativa. A pesar del crecimiento institucional, persisten grietas en el acceso a recursos académicos, infraestructura digital y apoyo psicológico, lo que incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes ante el estrés académico. Además, Chiapas es una entidad con altos índices de rezago social y desigualdad educativa, factores que inciden en la calidad del aprendizaje y en la estabilidad emocional de su población estudiantil.

MICROENTORNO: FACTORES INTERNOS

En el contexto específico de la UDS, el sistema educativo presenta un modelo rígido y altamente demandante. El perfil del estudiante universitario en su mayoría jóvenes provenientes de contextos rurales o con recursos limitados, se enfrenta a una presión académica constante: múltiples actividades escolares, lecturas complejas, prácticas, exposiciones y evaluaciones. La carencia de estrategias pedagógicas prácticas en cuanto a actividades, la escasa orientación psicoeducativa y la limitada preparación para afrontar el estrés impactan directamente en el desempeño académico de los alumnos. Esta situación genera en ellos apatía, desinterés, cansancio y desmotivación, lo que disminuye significativamente su rendimiento y su compromiso con la formación profesional.

MACROENTORNO: FACTORES ESTRUCTURALES Y CULTURALES

A nivel macro, México enfrenta una crisis en materia de salud mental. De acuerdo con diversos estudios, es uno de los países con mayores índices de estrés a nivel mundial, debido a factores como la pobreza, la violencia, la incertidumbre económica y la presión social. En el ámbito universitario el ingreso y permanencia en la educación superior se han convertido en fuentes de ansiedad, principalmente por las elevadas exigencias y la falta de adaptación al nuevo entorno académico. Además vivimos en una sociedad hipermoderna caracterizada por la sobrecarga de estímulos, hiperconectividad y culto al rendimiento, lo que contribuye a una cultura del cansancio y el agotamiento emocional. Este entorno sociocultural exige constantemente logros y resultados, sin ofrecer herramientas emocionales ni espacios de descanso reales, afectando profundamente el bienestar de los estudiantes.

CIERRE Y SÍNTESIS

El estudio de la relación entre estrés y rendimiento académico no puede abordarse de forma aislada del contexto histórico y cultural. El fenómeno del estrés ha evolucionado desde una respuesta biológica de supervivencia hasta convertirse en un problema estructural que atraviesa la salud mental, la educación y la calidad de vida. En el caso particular de los jóvenes estudiantes de Psicología en la UDS de Comitán, se evidencian condiciones institucionales, sociales y personales que agravan este malestar. Por ello, conocer y analizar este marco histórico-cultural no solo permite comprender mejor el fenómeno, sino también diseñar estrategias que respondan a la realidad del entorno educativo en el que se desenvuelven los futuros profesionistas.

MARCO TEÓRICO

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)

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

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

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

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

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

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

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

En Barraza, et al. (2019):

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

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

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

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

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

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.

El estudio de la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico en jóvenes adultos es fundamental para comprender cómo las presiones de la vida académica y personal afectan el desempeño educativo. El estrés, definido

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

ESTRÉS

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

En Daneri, (2012):

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan. (p.3)

ESTRÉS Y CORTISOL

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

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

En Cortés (2011) ratifica que:

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

En Cortés (2011):

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

ESTRÉS ACADÉMICO

Ya hemos visto el estrés en términos generales, en este párrafo definiremos el concepto de estrés académico, citando a Caldera, Pulido y Martínez (2007) en Gutiérrez, (2021) “definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema”.

En este trabajo se centrará sólo en los estudiantes. Cuando mencionamos el concepto de estrés académico, nos estamos refiriendo a todas las cargas educativas que el estudiante atraviesa durante su formación educativa y, para ser específicos, de estudiantes de psicología de 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).

MARCO LEGAL

NORMAS LEGALES QUE RESPALDAN EL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL ESTUDIANTE

Esta investigación se sustenta en el **Artículo 3° Constitucional** de los Estados Unidos Mexicanos, el cual garantiza el derecho a una educación integral, equitativa y de calidad. El mismo artículo subraya que la educación debe contribuir al desarrollo armónico de las facultades del ser humano, lo cual incluye su salud emocional, psicológica y física. Por lo tanto, cualquier factor como el estrés académico que afecte el aprendizaje de los estudiantes merece atención dentro del contexto educativo.

LEGISLACIÓN EN MATERIA DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

De acuerdo con la **Ley General de Salud**, en sus artículos 3° y 73°, la promoción de la salud mental es un componente esencial para garantizar el bienestar de la población. En ese sentido, el estrés, entendido como un malestar psicológico que puede afectar el rendimiento académico, entra dentro de las competencias de intervención y prevención del sistema educativo y de salud.

NORMAS EDUCATIVAS QUE PROMUEVEN LA ATENCIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE

La **Ley General de Educación**, en su artículo 8°, establece que los estudiantes deben contar con servicios de apoyo psicopedagógico y emocional que les permitan desarrollarse plenamente en su formación. Esta ley respalda los esfuerzos institucionales por estudiar factores como el estrés que impactan directamente en el rendimiento académico de los jóvenes universitarios.

NORMAS INTERNACIONALES APLICABLES AL DERECHO A LA EDUCACIÓN Y AL DESARROLLO PLENO

Esta investigación también se encuentra alineada con la **Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José)**, la cual garantiza en su artículo 13 el derecho a recibir educación en condiciones que favorezcan el desarrollo de la personalidad humana. El estrés crónico, al limitar las capacidades cognitivas, emocionales y sociales, afecta directamente este derecho.

Asimismo, se vincula con el **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales** (ONU), el cual establece en su artículo 13 el derecho de toda persona a una educación que promueva el pleno desarrollo humano. Esta norma destaca la importancia de entornos escolares saludables que faciliten el aprendizaje.

PROTECCIÓN DE LOS DATOS PERSONALES Y PRINCIPIOS ÉTICOS EN LA INVESTIGACIÓN

En cuanto a la recolección de información de los participantes, la investigación se rige por la **Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados**. Esto garantiza la privacidad y confidencialidad de los datos proporcionados por los estudiantes, cumpliendo con los principios éticos fundamentales de consentimiento informado, anonimato y uso responsable de la información con fines exclusivamente académicos.

Legislación aplicable a jóvenes y su derecho al bienestar

La **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes** también resulta pertinente, dado que los jóvenes de 18 y 19 años se encuentran en esta

transición etaria. El artículo 58 establece el derecho a vivir en entornos educativos que favorezcan su salud integral y desarrollo emocional, reafirmando la obligación de las instituciones por atender factores como el estrés académico.