

## SITUACIÓN DE ESTRÉS EN ALUMNOS DE PREPARATORIA MOTOLINÍA EN SAN LUIS POTOSÍ

**CLAVE DE REGISTRO:** CIN2014A10194

**Preparatoria Motolinía Incorporada a la UNAM .**

**AUTORES:**

- Mariana Alejandra Castro Mejía
- Ana Paula García Cadena
- Cristina Lomelí Córdoba
- Angélica Torres Díaz

**ASESORES:**

- Obsidiana Rodríguez Ibáñez.
- Mauricio León Arce.

**ÁREA DE CONOCIMIENTO:** Ciencias Biológicas, Químicas y de la salud

**DISCIPLINA:** Psicología

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Documental  
San Luis Potosí, SLP.

## RESUMEN / ABSTRACT OF THE TEXT

La situación de estrés ha logrado ser parte de la vida diaria en las personas y principalmente en los jóvenes a nivel Preparatoria. En la siguiente investigación se hablara sobre las causas más comunes del estrés en los alumnos de preparatoria y se demostrará que el estrés es mayor en periodo de exámenes a comparación de los días de clase ordinarios. Para comprobar lo anterior, se realizó un par de encuestas al 10% de los alumnos de la preparatoria Motolinía (30 alumnos de 300). Las primeras encuestas fueron contestadas en periodo de exámenes y las segundas en días ordinarios. Los resultados se registraron en Excel para construir unas gráficas lineales en las que se demostró que el estrés fue mayor en semana de exámenes.

The stress situation has been an important part of the life of many people and mainly students of high school. In this investigation we're going to talk about the more common causes of the stress in students and we'll going to demonstrate that the stress is bigger in exams period than normally class days. To check the above, we realized a pair of surveys at the 10% of the students of Motolinía high school. The first surveys were answered in exam period and the second were answered in regular school days. The results were recorded on Excel to make line graphs in which we showed that the stress was bigger in exams period.

**PALABRAS CLAVES:** *Estrés, estrés académico, estudiantes, psicología, ciencias de la salud.*

## 1.0 INTRODUCCIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para la mayoría de los estudiantes, el regreso a clases podría ser un factor desencadenante de estrés académico, ya que se pueden acumular diferentes situaciones como: cansancio, disgusto, conflictos sociales, entre otros; pero sobretodo, este estrés aumenta en las semanas de exámenes. (Oliveti, 2010) El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes (UGR, 2001) y puede tener efectos psicológicos, físicos y comportamentales en los estudiantes. (UPD, 2007).

Esta investigación tiene como principal propósito determinar los factores estresantes que están afectando a los alumnos de la Preparatoria Motolinía, en dos periodos: la temporada de exámenes y la temporada de clases normal.

¿Cuáles son los factores que provocan estrés en los alumnos de la Preparatoria Motolinía?

### 1.2 HIPÓTESIS O CONJETURAS

Los factores de estrés son más repetitivos durante la temporada de exámenes.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN Y SUSTENTO TEÓRICO

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. (Bastida, 2008) Es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. (UGR, 2001). La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea existe una gran presión por hacer las cosas bien (Nemours, 1995).

La importancia de este estudio radica en que el estrés es un padecimiento causado por múltiples factores, a los cuales toda la comunidad educativa se encuentra expuesta; es importante determinar la temporada y los factores estresores más repetitivos para poder diseñar pequeñas intervenciones que disminuyan la exposición a dichos factores, mejorando la salud de los estudiantes.

## 2.0 OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores estresantes que están afectando a los alumnos de la Preparatoria Motolinía durante la semana de exámenes.

## 2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los principales factores que generan estrés en los alumnos de la Preparatoria Motolinía durante la temporada de exámenes.
2. Diferenciar los factores estresantes para los alumnos presentes durante la temporada de exámenes y de clases normales.
3. Presentar los resultados obtenidos a los alumnos y consejo directivo de la institución para proponer un programa de intervención.
- 4.

## 3.0 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (Naranjo, 2009)

El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante (Bastida, 2008) cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar; esto significa que conforme se acerca la temporada de exámenes, el estudiante se siente amenazado, pero el evento "examen" teóricamente no debería ser considerado como amenaza. Por todo esto es importante considerar la percepción que tiene el estudiante ante esta situación para determinar si es efectivamente este factor el que genera estrés, ya que es indispensable para determinar el tipo de estrés al que se está expuesto el estudiante según la categoría de Bensabat (1987, citado por Naranjo, 2004); el buen estrés (es todo aquello que causa placer) y el mal estrés (todo aquello que causa disgusto).

Cuando un organismo capta un estímulo de cualquier naturaleza éste es interpretado y por coincidente se produce una respuesta. Cuando el estímulo es categorizado como amenaza genera estrés. Desde que el estímulo es detectado hasta que alcanza el máximo efecto, el organismo pasa por tres etapas: (1) alarma, (2) resistencia y (3) agotamiento.

En el caso estudiado, la primera etapa consiste en que el estudiante se percate de que se aproxima la semana de exámenes, al ser un estímulo prolongado (que dura cerca de dos semanas) se adentra a la segunda etapa, dónde el organismo continúa enfrentando la situación sin embargo todo tiene un límite por lo que el estudiante tiende a sentir frustración, después viene la etapa de agotamiento que es cuando el estudiante siente fatiga y ansiedad, hasta que termina el estímulo y vuelve a su estado normal.

Las respuestas al estrés pueden clasificarse en tres: cognitivas, emotivas y conductuales; pero como ya se mencionó antes, todos estos procesos dependen de la percepción que tenga el organismo hacia el estímulo. Esto puede explicar la gran diversidad de actitudes que tienen los estudiantes durante la semana de exámenes, ya que hay quienes se comportan irritables, otros se activan y otros tantos se sienten decaídos. (Naranjo, 2004).

Dentro de las *respuestas cognitivas* (que afectan a la persona psicológicamente que se tomaron en cuenta para el estudio) se encuentran: inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), problemas de concentración (dificultar para focalizar la atención en algún tema), agresividad e irritabilidad.

Como *respuestas emotivas* (manera en la que influye las reacciones psicológicas en nuestro comportamiento) se consideraron: aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares, aumento y reducción del consumo de alimentos

Por último, en el grupo de *respuestas conductuales* (diferentes consecuencias que afectan al ser humano físicamente) se tomaron en cuenta: trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza y migraña.

Hay quienes clasifican las respuestas del estrés en: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; de acuerdo al instrumento utilizado en esta investigación, las respuestas se clasificarán de esta manera.

#### 4.0 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Se determinó una investigación documental con un diseño descriptivo, ya que abarca la descripción, registro, análisis e interpretación del fenómeno que se está estudiando, es decir se está describiendo un fenómeno en una realidad definida. (Sampieri, 2007).

Para realizar esta investigación se aplicó un muestreo aleatorio, tomando en cuenta una población total de 300 alumnos de los cuales el 10% fue encuestado, formando una muestra representativa de 30 sujetos. Esto debido a que diferentes autores recomiendan un tamaño de muestra igual al 10% de la población como válido (Lagares, 2001).

El estudio tiene un enfoque mixto, ya que los resultados de los cuestionarios fueron analizados cuantitativamente de acuerdo a su frecuencia y su interpretación se realizó bajo un enfoque cualitativo.

El instrumento que se utilizó fue el Inventario *SISCO* del estrés académico cuya confiabilidad es de 0.90 en escala Cron Bach (Anexo 1); el cuestionario consta de 31 elementos de los cuales uno funge como filtro para continuar su resolución y los otros 30 elementos se clasifican según el tipo de factor y se le da una valoración según la escala Likert para determinar la frecuencia. El cuestionario se aplicó en dos momentos: el primer momento fue durante la temporada de exámenes bimestrales y el segundo momento se llevó a cabo en la temporada de clases normales.

Se construyó una base de datos con todos los resultados, para ser analizados posteriormente mediante estadística descriptiva básica. La aplicación del cuestionario fue bajo una carta de consentimiento informado y su duración fue de 10 minutos.

## 5.0 RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados obtenidos fueron estadísticamente significativos, porque se demostró que durante la temporada de exámenes todos los encuestados se encontraban nerviosos o preocupados según lo que contestaron, pero fuera de la temporada de exámenes esta tendencia disminuyó hasta un 53% (Gráfico 1).

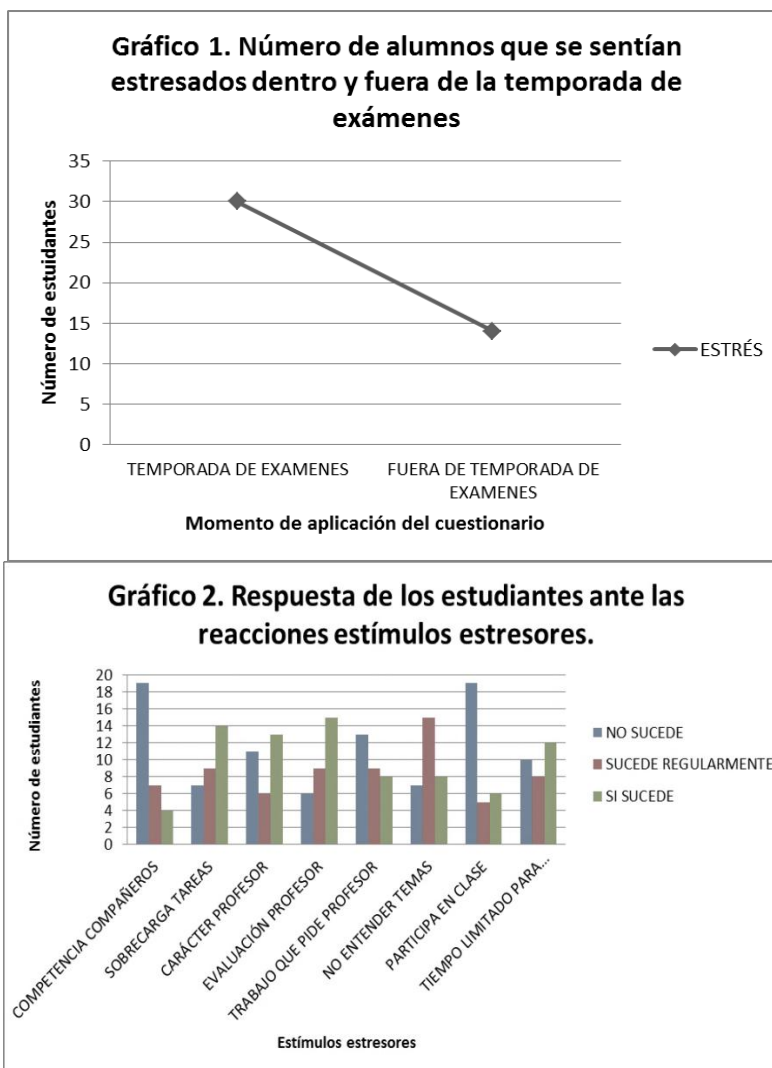
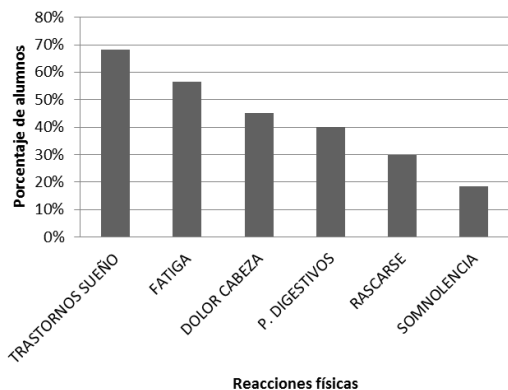
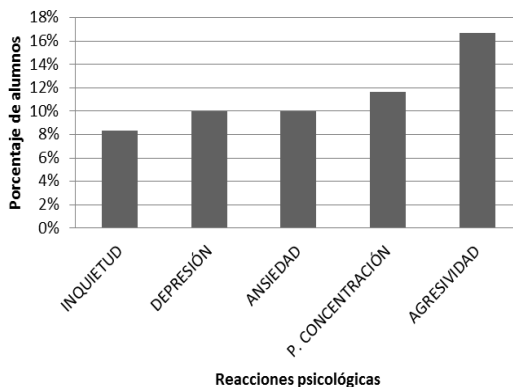


Gráfico 1. Demuestra el número de alumnos que presentan estrés durante la temporada de exámenes y se puede ver como disminuye de manera proporcional durante la temporada de clases ordinarias. Gráfico 2. Representa los factores estresores que se pudieron medir en el cuestionario que fue aplicado. Se ha logrado observar que el factor estresor más común es la evolución. Respecto a las reacciones físicas, durante el primer momento, las principales causas fueron trastornos en el sueño (Gráfico 3).

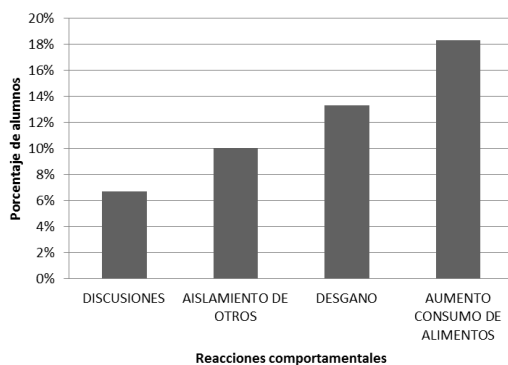
**Gráfico 3. Porcentaje de alumnos que refieren experimentar las siguientes reacciones físicas.**



**Gráfico 4. Porcentaje de alumnos que refieren experimentar las siguientes reacciones psicológicas.**



**Gráfico 5. Porcentaje de alumnos que refieren experimentar las siguientes reacciones comportamentales.**



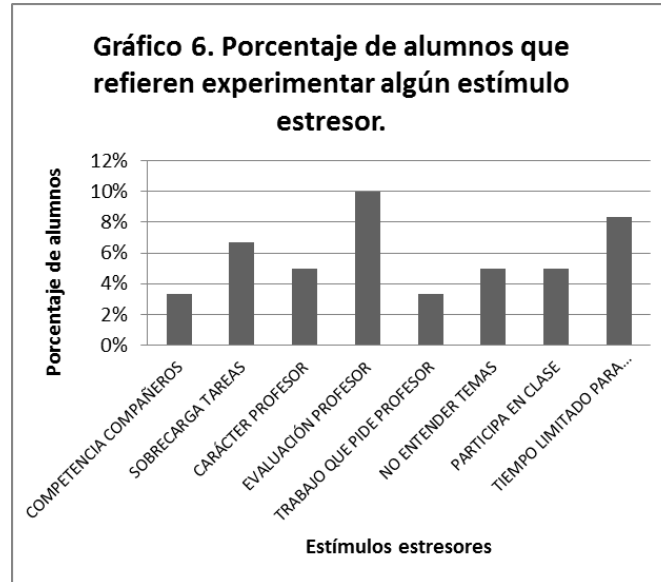
*Se muestran las variaciones acerca de las reacciones físicas (Gráfico 3. Arriba izquierda) y psicológicas (Gráfico 4. Arriba).*

*Gráfico 5. (Izquierda) Muestra que el principal factor es el aumento de consumo de alimentos, y el menor las discusiones.*

El cuestionario fue aplicado en la primera semana del primer momento, donde las reacciones aumentaron en diversos factores tanto físicos como psicológicos. Durante el segundo momento, se volvió a aplicar el cuestionario y los resultados disminuyeron notoriamente.

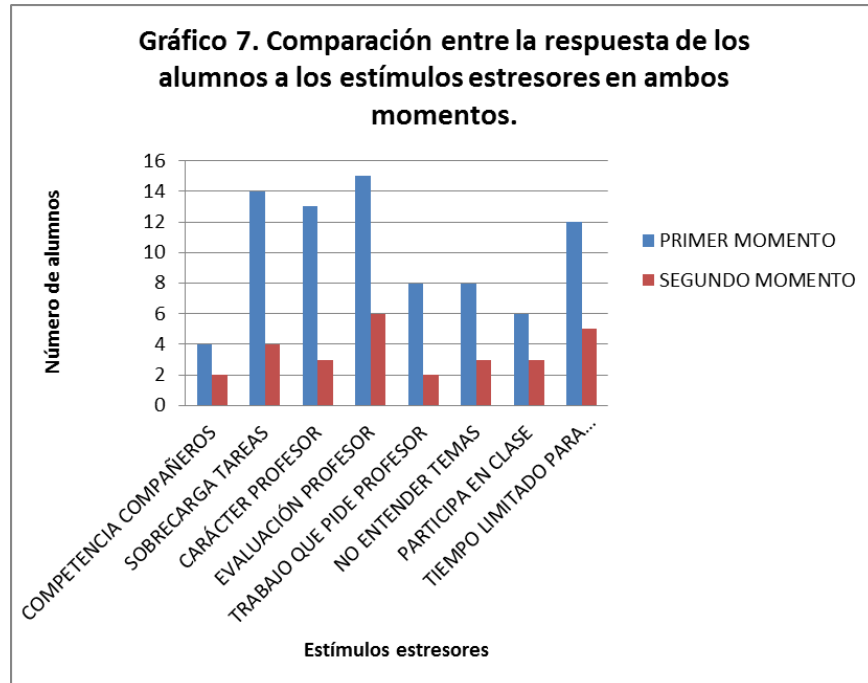
En las reacciones psicológicas, se presenta con mayor frecuencia los sentimientos de agresividad y aumento de irritabilidad (Gráfica 4). En las reacciones comportamentales, el principal factor es el aumento o reducción de ingesta de alimentos y como segundo, desgano de realizar labores escolares; mientras que el factor con menor frecuencia fue el conflicto o polemizar o discutir.

En las semanas sin exámenes o de clases normales (segundo momento), simplemente con las actividades normales como tarea, proyectos y las clases diarias baja un gran número de estrés, mientras que el principal factor estresor es la participación en clases (Gráfico 6). En las físicas, las más frecuentes fueron la somnolencia y mayor necesidad de dormir con un 8% de alumnos que refieren experimentarlos, mientras que los factores que menos se presentaron fueron los problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea con el 2%.



*En la gráfica, se puede notar que el mayor factor estresante es la evaluación del profesor; y los menores es la competencia con los compañeros y trabajo que pide el profesor.*

En factores psicológicos, hubo una disminución generalizada pero se siguen presentando sentimientos de ansiedad y problemas de concentración con un porcentaje más bajo 2% y 3% respectivamente; el que menos se presenta es el relacionado con sentimientos agresivos y aumento de irritabilidad con el 1%. En los comportamentales, el que más se observó fue el desgano para realizar labores escolares con un 4% esto se debe a que es la actividad que están realizando diariamente, sin embargo no es un factor estresor predominante en toda la población ya que solamente el 47% de la muestra se siente estresada.



*Comparación entre la aplicación del cuestionario en durante el periodo de exámenes y el periodo de clases normales.*

Estos resultados fueron presentados a las autoridades así como a los alumnos participantes para buscar una solución en conjunto buscando mejorar la salud mental de los alumnos, ya que podemos observar que algunas actitudes del personal docente pueden disminuir el estrés en el alumnado mejorando la situación académica y social.

La reacción del consejo directivo fue de sorpresa, se interesaron en proponer algunas ideas para solucionar el problema o mínimo para disminuir la exposición que tienen los alumnos a factores estresores, se propuso formar pequeños grupos focales con los alumnos para tomar en cuenta la mayor cantidad de opiniones posibles e inclusive formar un grupo de alumnos para que formen parte de la solución.

## 6.0 CONCLUSIONES

En la investigación se pudo comprobar que el nivel de estrés en los alumnos de la preparatoria aumenta notablemente en la semana de exámenes comprobando nuestra hipótesis, aunque también se afirmó que el estrés de los alumnos está presente siempre. Este estudio es de gran importancia, ya que se pueden buscar soluciones para que los alumnos puedan tener un mejor rendimiento y una mejor salud. Para la realización del estudio hubo muchas limitaciones relacionadas con los recursos humanos y económicos, pero sobretodo la falta de tiempo.

Como se mencionó anteriormente algo que podría enriquecer más esta investigación es la formación de talleres de percepción con los alumnos de la preparatoria, con el fin de llenar algunos vacíos de información en cuanto al reconocimiento de amenazas y factores estresantes.

Como una petición personal, pedimos a las autoridades de la institución que no dejen de lado estos resultados, para poder encontrar una solución en beneficio de toda la comunidad educativa, esto

podría ser de gran utilidad para continuar avanzando en los procesos de mejora continua del departamento de calidad educativa.

## 7.0 BIBLIOGRAFÍA

- Bastida. (2008). *Estrés, ansiedad, recopilación de síntomas y alternativas psicoterapéuticas*. EFPA. Postgrado en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud; Bélgica.
- Hernández Sampieri, Roberto (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación*. Ciudad de México: Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Lagares Barreiro, Paula (2001). *Población y muestra: Técnicas de muestreo*. Management Mathematics for European Schools. Sevilla, España.
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009). *Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes sobre éste en el ámbito educativo*. Revista Educación. Año 33 Vol. 2; San José, Costa Rica.
- Nemours. (1995). *Estrés*. The Nemours Foundation. KidsHealth. Recuperado el día 19 de octubre de 2013, de [http://enzo-dev1.kidshealth.org/kid/en\\_espanol/palabra/word\\_stress\\_esp.html](http://enzo-dev1.kidshealth.org/kid/en_espanol/palabra/word_stress_esp.html)
- Oliveti (2010) *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Universidad Interamericana. Facultad de Psicología y relaciones humanas; San Andrés Cholula, Puebla.
- UGR (2001) *Estrés*. Universidad de Granada. Gabinete Psicopedagógico; Granada, España.
- UPG (2007). *El estrés académico de los alumnos en las maestrías en educación de la región Laguna*. Universidad Pedro de Gante; Texcoco, Estado de México.

## ANEXO 1: INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO.

### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

☐ Sí

☐ No

En caso de seleccionar la alternativa "no" ,el cuestionario se dé por concluido. En caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

|                                                                                                                          | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo                                                                              |              |                    |                         |                        |                |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares                                                                                |              |                    |                         |                        |                |
| La personalidad y el carácter del profesor                                                                               |              |                    |                         |                        |                |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)                                  |              |                    |                         |                        |                |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |              |                    |                         |                        |                |
| No entender los temas que se abordan en la clase                                                                         |              |                    |                         |                        |                |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)                                                       |              |                    |                         |                        |                |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo                                                                                    |              |                    |                         |                        |                |
| Otra _____<br>(Especifique)                                                                                              |              |                    |                         |                        |                |

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Reacciones físicas                                     |              |                    |                         |                        |                |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
|                                                        | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)         |              |                    |                         |                        |                |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                  |              |                    |                         |                        |                |
| Dolores de cabeza o migrañas                           |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea      |              |                    |                         |                        |                |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.            |              |                    |                         |                        |                |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir                |              |                    |                         |                        |                |
| Reacciones psicológicas                                |              |                    |                         |                        |                |
|                                                        | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         |              |                    |                         |                        |                |
| Ansiedad, angustia o desesperación.                    |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de concentración                             |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  |              |                    |                         |                        |                |
| Reacciones comportamentales                            |              |                    |                         |                        |                |
|                                                        | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir          |              |                    |                         |                        |                |
| Aislamiento de los demás                               |              |                    |                         |                        |                |
| Desgano para realizar las labores escolares            |              |                    |                         |                        |                |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos           |              |                    |                         |                        |                |
| Otras (especifique)                                    |              |                    |                         |                        |                |
|                                                        | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|                                                        |              |                    |                         |                        |                |

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

|                                                                                            | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) |              |                    |                         |                        |                |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas                                           |              |                    |                         |                        |                |
| Elogios a sí mismo                                                                         |              |                    |                         |                        |                |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)                                            |              |                    |                         |                        |                |
| Búsqueda de información sobre la situación                                                 |              |                    |                         |                        |                |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)                    |              |                    |                         |                        |                |
| Otra _____                                                                                 |              |                    |                         |                        |                |
| (Especifique)                                                                              |              |                    |                         |                        |                |