

# El estrés académico y su efecto en el desempeño escolar en estudiantes de Nivel Medio Superior

Chávez López José Ariel (1), Claudia Erika Morales Hernández (2)

<sup>1</sup> [Bachillerato General, Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato | [ja.chavezlopez@ugto.mx](mailto:ja.chavezlopez@ugto.mx)

Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, Colegio del Nivel Medio Superior | [ce.moraleshernandez@ugto.mx](mailto:ce.moraleshernandez@ugto.mx)

## Resumen

Los estudiantes del nivel medio superior presentan estrés académico que afecta directamente en su desempeño escolar. Se les aplicó a 80 estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato el instrumento de evaluación de estrés académico SISCO, para obtener estadísticas de los niveles (bajo, medio y alto) de estrés que sufrían los estudiantes. Se hizo un análisis minucioso por semestre (2º, 4º, 6º semestre e inscripciones adicionales) para visualizar que el nivel académico de estudiantes portaba con el mayor estrés. Los resultados mostraron que los estudiantes del segundo semestre presentan el mayor nivel de estrés entre todos los estudiantes evaluados. Se comparó la bibliografía con los resultados y corrobora un posible patrón de causas de los niveles altos de estrés. Se identificaron los estresores que más afectaban a los estudiantes y se emitieron recomendaciones para prevenir mayor rezago académico a causa de esta problemática.

## Abstract

The students of the high school level present an academic delay that directly affects their school performance. The SISCO academic assessment instrument was applied to 80 students of the School of Higher Secondary Level of Guanajuato, to obtain the scores of the low and medium high levels of stress suffered by the students. A thorough analysis was done by semester (2nd, 4th, 6th semester and more additional inscriptions) to visualize which semester level of students carried the most stress. The results showed that the students of the second semester presented the highest level of stress among all the students evaluated. The literature was compared with the results and corroborates a possible pattern of causes of high stress levels. The problems that most affect the students were identified and recommendations were issued to prevent academic lag due to this problem.

## Palabras Clave

Estrés académico; Estresor; Instrumento SISCO; Desempeño; Desempeño académico

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estudiantes que cursan la educación media superior presentan una problemática que los acompaña toda su estancia en este nivel educativo, el cual es el estrés académico. Este afecta de manera diferente en el desempeño escolar de los estudiantes pero hay ciertos estresores comunes que son dignos de analizarse y relacionar con tal desempeño con la finalidad de desarrollar medidas preventivas.

El estrés se define como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves [1]. El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano [2]. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. El estrés, como percepción de una dificultad o incapacidad para dominar ciertas demandas, conlleva una activación fisiológica y conductual características, equiparándose a cualquier situación que desborde los recursos de un individuo, como también ocurre con la ansiedad, preocupaciones, irritabilidad, etc [3]. El estrés es la representación interna de transacciones particulares y problemáticas entre la persona y su entorno. [5] De manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

Pero el estrés tiene múltiples clasificaciones como: estrés laboral, estrés sexual, estrés médico, estrés por duelo, etc [4]. El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar [4].

El estrés se origina [5] por una relación inversamente proporcional entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esa demanda. Cuando se da una situación donde existe una mayor demanda por parte del entorno y la persona tiene pocas posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esas demandas sobreviene el estrés. [4]

El Inventario SISCO del Estrés Académico fue elaborado por Barraza y col. ( 2007) y se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera [6]:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

En el nivel medio superior, el estudiante se encuentra formando su criterio, se encuentra en el momento de toma de decisiones importantes para su proyecto de vida, ya que en algunos casos eligen un área de especialidad para aquellos que deciden estudiar el nivel medio superior. Por otro lado, forman relaciones

interpersonales con sus compañeros, lo cual también les causa estrés, ya que están definiendo su personalidad como adulto y se encuentran en un proceso importante en su desarrollo biológico. Todo lo anterior, influye en que el estudiante sea sometido a estrés académico y esto en ocasiones afecta su desempeño académico.

Por lo que el Objetivo General de este trabajo es Investigar el nivel de estrés académico que presentan estudiantes de nivel medio superior y su relación con su desempeño académico.

Objetivo Particular:

- Conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes de nivel medio superior de la ENMS Guanajuato, a través de la aplicación de instrumentos de evaluación de nivel de estrés académico y los factores estresantes.
- Relacionar el nivel de estrés y los factores estresantes con el desempeño académico.

## MATERIALES Y MÉTODOS

De manera aleatoria se seleccionaron 80 estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato. La población participante fue de 25 estudiantes de segundo semestre, 25 de cuarto semestre, 25 de sexto semestre y 5 de inscripciones adicionales. (4 de séptima y 1 de octava). Cabe destacar que los participantes no recibieron compensación económica por su colaboración, se les explicó en que consistió la investigación y su participación fue de manera voluntaria.

A todos los participantes se les aplicó (Figura 1) el instrumento de evaluación de estrés académico (SISCO). Además de la aplicación del instrumento, se les preguntó cuáles eran los factores que más les causaba estrés académico.

Se cuantificaron los resultados de acuerdo a los puntos sumados por las respuestas obtenidas y se determinó el nivel de estrés de cada estudiante en base a lo descrito por Barraza-Macías, A., Silerio-Quiñónez, J. (2007). Con los datos obtenidos se realizó un análisis general de estrés de todos los estudiantes reflejando solo 3 niveles de estrés (bajo, medio y alto).



Figura 1. Estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato contestando el Inventario SISCO.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se pudo visualizar de manera general un claro nivel de estrés en todos los estudiantes, que oscila entre un 44% nivel alto, 54% nivel medio y 2% presenta nivel bajo.

De forma específica se pudo notar que los estudiantes de segundo semestre reportan el nivel más alto de estrés académico entre todos los estudiantes analizados, mientras que los de cuarto semestre, sexto semestre e inscripciones adicionales reportan un nivel medio de estrés y en minoría un bajo nivel (Figura 2).



**Figura 2. Nivel de estrés académico de alumnos de nivel medio superior. A) estudiantes de 2do. Semestre; B) estudiantes de 3er semestre; C) estudiantes de sexto semestre.**

El alto nivel de estrés de los estudiantes de segundo semestre podría adecuarse a lo que proponen Barraza y Silerio (2007). Un factor que se observa es que la expectativa del nuevo modelo educativo que se está aplicando en nuestro país, ya que los estudiantes de las nuevas generaciones están trabajando por proyectos y de acuerdo a comentarios hechos por los mismos estudiantes usados en la presente investigación; -cuando estaba en la secundaria no me dejaban tareas ni trabajos para casa, solo trabajábamos por proyectos y los exámenes escritos eran mínimos por lo que al llegar aquí a la prepa me cuesta mucho trabajo poder hacer las tareas, trabajos y estudiar para los exámenes- comentó un estudiante de segundo semestre de la ENMS de Guanajuato, y coincide con los comentarios en general por el resto de los participantes. De acuerdo a Barraza y Silerio (2007); el individuo al intercambiar sus propias características con las del entorno y cambiar drásticamente de este a uno con nuevas características se refleja aparentemente una mayor exigencia por parte del entorno y el individuo manifiesta una mayor cantidad de estrés al intentar adecuarse al nuevo medio. El estrés que estos estudiantes, presentó un significativo decremento en su aprovechamiento académico, ya que presentan un mayor índice de reprobación, ya que la adaptación para ellos fue más complicado respecto a generaciones anteriores.

El factor de estrés en los estudiantes de cuarto semestre, es principalmente la expectativa de su decisión vocacional, ya que atraviesan una etapa que para muchos es crucial, la elección del bachillerato, ya que representa la decisión más importante en su proyecto de vida.

Los estudiantes de sexto semestre, presentaron un porcentaje significativo de un alto nivel de estrés debido a la transición que presentan, ya que están por egresar y comenzar un nuevo nivel académico, además del estrés de los resultados del examen de admisión o en otros casos, los estresa la toma de su decisión vocacional.

Los estresores que más se identificaron son: adaptación de las nuevas exigencias del entorno escolar presente respecto al anterior, mala administración del tiempo por parte de los individuos, el consumo de drogas y alcohol, personalidad y conducta por parte de algunos profesores y sobrecarga de trabajos de estos.

## CONCLUSIONES

Se concluye que si hay presencia de estrés académico en todos los niveles semestrales del bachillerato de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato pero que hay un claro aumento de estrés en estudiantes del segundo semestre que ha afectado en su desempeño escolar ocasionando un bajo rendimiento académico que ha generado a su vez en materias con baja calificación o reprobadas por lo que es urgente tomar medidas preventivas para no terminar en un rezago académico grave.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco como primera instancia a la Dra. Claudia Erika Morales Hernández por haberme dado la oportunidad de participar en una investigación de esta magnitud y por siempre asesorarme en mis dudas. Agradezco a la Psic. Marcela Franco por haberme asesorado en la investigación. Agradezco a la Universidad de Guanajuato por darme la oportunidad de estar en el Programa de Veranos de Investigación. Agradezco a

los estudiantes que cooperaron por hacer posible esta investigación. Y finalmente agradezco a mi familia que me apoyó y me dio ánimos de seguir en esta investigación.

## REFERENCIAS

- [1] Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. (2014). Estrés. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a> Última fecha de consulta 21/06/18
- [2] American Psychological Association. (sin año). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx> Última fecha de consulta 18/06/2018
- [3] Pérez-Lancho, C., Ruiz-Prieto, I., Bolaños-Ríos, P., & Jáuregui-Lobera, I.. (2013). Cortisol salival como medida de estrés durante un programa de educación nutricional en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 211-216. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6261.pdf> Última fecha de consulta 11/07/2018
- [4] Barraza-Macías, A.. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. Universidad Pedagógica de Durango, Sonora, Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28285958\\_Caracteristicas\\_del\\_estres\\_academico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_Educacion\\_Media\\_Superior](https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior) Última fecha de consulta 11/07/2018
- [5] Barraza-Macías, A., Silerio-Quiñónez, J.. (2007). El Estrés Académico En Alumnos De Educación Media Superior: Un Estudio Comparativo. *Investigación Educativa*, No.7. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&ved=0ahUKEwirmsq\\_97PcAhVRDq0KHUcCCuEQFgh2MAs&url=https%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2358918.pdf&usq=AOvVaw2raJjoAP1o6zYYggr0Rfd](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&ved=0ahUKEwirmsq_97PcAhVRDq0KHUcCCuEQFgh2MAs&url=https%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2358918.pdf&usq=AOvVaw2raJjoAP1o6zYYggr0Rfd)
- [6] Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas> Última fecha de consulta 24/07/2018