

# Percepción del estrés escolar en estudiantes de la Preparatoria IBERO Tlaxcala

Galindo Mota, Daniel Edgar

2023-06

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5771>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



**PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA  
PREPARATORIA IBERO TLAXCALA**

Daniel Edgar Galindo Mota

Preparatoria Ibero Tlaxcala

Décimo Cuarto Coloquio Interinstitucional de Profesores

Primavera 2023

## **Resumen**

En el ámbito escolar, particularmente en el nivel medio superior, la apreciación que los estudiantes pueden tener sobre el estrés puede ser real o una forma de referirse a algún otro estado emocional, por lo que se vuelve importante un conocimiento más amplio sobre las implicaciones del estrés en el ámbito escolar.

En el presente trabajo se aborda un análisis teórico del estrés escolar, algunos estresores que se han identificado a partir de investigaciones realizadas, la percepción que estudiantes de la Prepa Ibero Tlaxcala tienen sobre el estrés y algunas consideraciones que surgen de estas visualizaciones.

**Palabras clave:** Estrés académico, estresores, formación integral

## **PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA PREPARATORIA IBERO TLAXCALA**

Una de las frases que es posible escuchar entre los estudiantes de preparatoria con cierta regularidad en los pasillos o en los diálogos personales con ellos es la de “estoy estresado”, “tengo estrés” o “me siento estresado”, sin tener la certeza de que realmente se trate de ese padecimiento como tal, se deba al uso indiscriminado de la palabra o a la sensación de cansancio, nerviosismo o preocupación por un acto específico. Sin embargo, si tomamos en cuenta que los estudiantes con los que se convive se encuentran en una etapa del desarrollo evolutivo llamada juventud caemos en cuenta que esta lleva consigo algunos factores como miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización, búsqueda de inclusión y de subjetivación, entenderemos que están ante indicadores que pueden ser visualizados como estresores y que se vuelve necesaria la identificación de la situación real del llamado estrés escolar, pues si bien el estrés sirve de

activador para despertar y promover el interés y la voluntad de la condición humana y por ello comprometerse con el desarrollo social también puede dar lugar a diversas respuestas negativas, fruto de las dificultades halladas o de la incapacidad para afrontar adecuadamente los problemas individuales, transformándose en descontrol y malestar, dando lugar al fenómeno del estrés como patología.

Es por lo anterior que se vuelve importante el abordaje del tema del estrés escolar y el papel que juega la institución y por supuesto los educadores en la formación integral de los jóvenes a quienes se acompaña, considerando que, si bien se busca una calidad académica, también se busca el bienestar integral.

El presente trabajo aborda en primer lugar algunas conceptualizaciones teóricas sobre el estrés para clarificar su acepción más amplia basada en la investigación realizada por Esther Susana Martínez y Díaz (2007) "Una aproximación psicosocial al estrés escolar". En segundo lugar, la identificación de algunos estresores en el ámbito escolar tomados de algunas investigaciones realizadas en este tema, posteriormente una visualización de la percepción del estrés de los estudiantes de la Preparatoria Ibero Tlaxcala y por último algunas consideraciones que permitan el establecimiento de estrategias o acciones encaminadas no necesariamente a la desaparición de este fenómeno sino al manejo adecuado de este que permita, por tanto, el desarrollo humano integral.

Para comprender e interpretar el término estrés es preciso resaltar que su aparición se remonta a la década de los 30, cuando Hans Selye, un joven austríaco de tan solo 20 años de edad, estudiante de segundo año de medicina de la Universidad de Praga, observó que todos los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas en sus respectivas historias clínicas, presentaban síntomas comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros. Este diagnóstico llevó al investigador a ejercer su paternidad, dándole por denominación al fenómeno descubierto "síndrome de estar enfermo" (Oblitas, L., 2004). El citado investigador tras diversas pruebas de laboratorio, comprobó tres factores de reacción a los que denominó "estrés biológico", y más tarde simplemente "estrés". En 1960 se definió el estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades,

drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona.

El estrés ha sido definido por Oblitas (2004), desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así, por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, que el estrés surge en el interior de la persona.

Desde la psicológica y sociología, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. En cambio, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Esta visión atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, al especificar que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. De otra parte, los modelos integradores multimodales precisan que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que se hace necesario comprenderlo como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente, dinamizadas a lo largo del ciclo vital (Martínez, y Díaz, 2007).

Para Araújo y otros (2000) citado en Martínez y Díaz (2007), el término estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Al parecer, según la etimología, el término en referencia proviene del francés *destresse*, con el significado de ser o estar colocado en situación de estrechez u opresión. Su forma original inglesa fue *distress*, voz que con el paso de los siglos fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como *estrés*, que significa presión, tensión, fatiga nerviosa.

Por su parte, Lazarus (1996), citado por Forero y otros (2004), considera el estrés como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. En esta interpretación el estrés deja de ser considerado tan solo como una enfermedad, para asumirlo como un sistema de adaptación que acompaña al ser humano. De esta manera, la correcta utilización de los mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de enfermedades psicosomáticas y somatopsíquicas (Martínez, Díaz 2007).

Por último, se menciona que Witkin (2002), citado por Forero, J, López, H., Pardo, N., (2004), realizó una investigación en torno del estrés en la que encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros.

En nuestro contexto socioeducativo, son muchos los conflictos y las amenazas en términos de estrés que nuestros estudiantes enfrentan en su cotidianidad escolar, en el interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros, con sus educadores, pero también en su vida familiar y social. Desde luego, los estudiantes generan expectativas alrededor de tales situaciones, lo cual, según Forero, J., y otros (2004), conlleva al enfrentamiento y la lucha por alcanzar metas o logros que los jóvenes se proponen a corto, mediano y largo plazo.

Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano. Lo cual no significa que toda actividad o que todo contexto produzca de por sí estrés. Todo depende de las circunstancias dentro de las cuales tenga lugar el desempeño de la actividad humana.

Se han realizado distintas investigaciones como las de Martínez y Díaz (2007) en las que se identifican los distintos estresores en el ámbito escolar, dando como resultado elementos como los citados por Peña-Paredes y otros. (2018) quienes mencionan que las situaciones que siempre generaron estrés fueron: incomprensión de temas abordados en clase, tiempo limitado para hacer los trabajos, sobrecarga de trabajos, evaluaciones de profesores, participación en clase, tipo de trabajo que solicitan los maestros, actitud y carácter del profesor y competencia con los compañeros.

En otras investigaciones también se advierte que no solo la escuela es generadora de estrés escolar, pues la raíz del estrés por alcanzar las notas más altas deviene de la presión que sienten de sus padres, ya sea de manera explícita cuando exigen calificaciones de calidad o cuando hacen mención de la inteligencia, capacidad y expectativas de un futuro prometedor generando como consecuencia la responsabilidad del estudiante de cumplir sus expectativas y no defraudar.

Centrados en el contexto que nos ocupa que es la Preparatoria Ibero Tlaxcala, se decide realizar un cuestionario entre los estudiantes del cuarto semestre del periodo primavera 2023 para conocer la percepción de los mismos ante el estrés, las actividades que identifican como estresores, las sintomatologías percibidas, así como la forma en la que han logrado manejar o no está situación.

De los datos obtenidos se encuentra que solo el 7.14% no manifiesta haber experimentado sensación de estrés, De los estudiantes que afirman el estrés como experiencia escolar expresan sentirlo en situaciones en las que el tiempo para la realización de las actividades no es suficiente, en semana de exámenes, en momentos de trabajo en equipo en los que “algún” integrante no trabaja al mismo ritmo o con la misma calidad, en primer semestre como proceso de adaptación o durante la entrega de proyectos.

Ante la pregunta de los síntomas presentados en momentos de estrés, las respuestas más recurrentes son la de ponerse de mal humor, nerviosismo, dolor de cabeza, enojo y desesperación.

Las formas en la que definen el estrés es un sentimiento de desesperación, de inhabilidad para resolver la situación, incomodidad o rechazo hostil.

Aunque el sondeo de esta percepción se hizo de manera semi formal, pufo dar cuenta de la percepción de estrés en los estudiantes pudiendo en algunos casos asociarlo a afecciones en su estado de salud, aun cuando al menos en los estudiantes, que formaron parte del estudio no cuentan con diagnóstico médico.

Si bien como se mencionaba, la intención no es la eliminación del estrés, que, por otro, lado sería imposible, si es generar conciencia entre el colectivo docente que elementos pueden ser estresores y que pueden evitarse, pues entre otras cosas, en la medida en la que los estudiantes se encuentren en un estado de no tensión tendremos mejor oportunidad de que el proceso de construcción de conocimiento sea más efectivo.

La planeación de las actividades de acuerdo a los tiempos disponibles, el entendimiento de la diferencia de ritmos a los que procesan y trabajan la información, la

resolución de dudas y explicación si es solicitado, la claridad en las consignas y en su momento la rúbrica o instrumento de evaluación, la claridad en el propósito de la actividad la mayor objetividad posible para evaluación y el claro significado y sentido de la nota obtenida son algunas de las consideraciones que pueden hacer un proceso educativo menos estresante.

Que el estrés sea un mecanismo natural de los seres humanos quedará claro, lo que resta por responder es cuánto estrés es lo que podemos llamar normal. Por tanto, desde el ámbito escolar se vuelve imprescindible el reconocimiento de las afectaciones no solo emocionales, sino también en los propósitos de la educación como el aprendizaje.



## Referencias

Forero, J.; López, H.; Pardo, N. (2004). Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá. Universidad de La Sabana.

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2),11-22.[fecha de Consulta 24 de Abril de 2023]. ISSN: 0123-1294. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia, International Thomson Editores.

Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92).Recuperado de <file:///E:/Msat/Dialnet-EstresYEstrategiasDeAfrontamientoEnEstudiantesDeNi-6279759.pdf>