

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### AFECTACIÓN ESCOLAR PRODUCIDA POR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Modalidad: Proyecto de investigación (Proyecto de grado)

Autores

RICARDO CAYCEDO CORTÉS

JUAN JOSÉ GARCÍA CARO

JUAN MANUEL LUQUE GÓMEZ

JOAN ANDRÉS TORRES ROCHA

Tutor

ALEXANDER CIFUENTES GONZÁLEZ

Licenciado en Literatura y Lengua Castellana

BOGOTÁ, COLOMBIA

NOVIEMBRE DE 2020

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **Resumen**

El estrés se ha definido como el conjunto de procesos, respuestas emocionales y conductuales que se presentan ante situaciones las cuales significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo. En esta investigación, el principal objetivo es determinar las consecuencias escolares causadas por el estrés académico en los alumnos de grado octavo a undécimo. La investigación está dividida en cinco capítulos en los cuales se evidencia el desarrollo del Proyecto de Grado, estos son: Planteamiento del Problema, Marco Teórico, Enfoque y Diseño Metodológico de la Investigación, Análisis de datos y Conclusiones.

En este proyecto se empleó un tipo de estudio metodológico deductivo-argumentativo, el enfoque que se utilizó fue cuantitativo y la línea en la que se basó para la investigación fue San Alberto Magno. Como fin de este proyecto se busca dejar huella e impulsar esta iniciativa, puesto que el dejar plasmado en palabras no es idóneo, ya que se desea la materialización por medio de acciones concretas en el futuro para poder hacer conveniente la educación de calidad prestada en la Institución.

Palabras Clave: Salud Mental, Estrés Académico, Estrés y Requisito Educativo

### **Abstract**

Stress has been defined as the set of processes, emotional and behavioral responses that arise in situations which imply a demand for adaptation greater than usual for the body. In this research, the main objective is to determine the school consequences caused by academic stress in eighth to eleventh grade students. The research is divided into five chapters in which the development of the Degree Project is evidenced, these are: Statement of the Problem, Theoretical Framework, Approach and Methodological Design of the Research, Data Analysis and Conclusions.

In this project a type of deductive-argumentative methodological study was used, the approach that was used was quantitative and the line on which it was based for the investigation was San Alberto Magno. As the end of this project, it seeks to leave a mark and promote this initiative, since leaving it expressed in words is not ideal, since materialization is desired through concrete actions in the future to be able to make the quality education provided in the Institution convenient.

**Key Words:** Mental health, Academic Stress, Stress and Educational Requirement

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **Introducción**

El presente trabajo tiene como propósito conocer las consecuencias generadas a partir del estrés académico y al mismo tiempo resaltar la importancia de originar este tipo de investigaciones acerca del tema, sus estrategias de cómo afrontarlo, sus causas y consecuencias; al igual, se hace énfasis en la relación que existe con el rendimiento académico en los estudiantes de grado octavo a undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino.

Los resultados de la presente investigación evidencian que la salud física y psicológica del estudiante puede verse afectada como consecuencia de niveles elevados de estrés, asociándolos a cuadros de ansiedad y depresión que entorpecen el proceso de aprendizaje en los educandos.

Para realizar el marco teórico del presente trabajo se abordaron diferentes investigaciones basadas en el problema del estrés y a la vez sus consecuencias en el ámbito estudiantil para adaptar los datos recolectados relacionándolos directamente con la problemática y de qué manera el estrés puede generar diferentes consecuencias a la población estudiantil. Prueba de ello es que se ha decidido no solo hacer énfasis en la información del estrés académico, también se llevó a cabo una consulta sobre diversos teóricos que hablan únicamente del estrés, en qué manera afecta a las personas, las causas de esta enfermedad y las consecuencias que puede traer consigo para la población investigada.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Con base a lo hablado anteriormente se consideró investigar cuáles podrían ser los estresores más importantes a los que se pueden ver expuestos los estudiantes de grado octavo a undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino ya que esta institución cuenta con un sistema educativo riguroso de jornada completa, se determinó que para la institución educativa es de suma importancia el poder conocer los principales causantes del estrés académico de los alumnos puesto que de allí se pueden partir de un sistema de mejora el cual logre ser beneficioso para la comunidad educativa. De esa forma, llegado el momento de sacar las conclusiones de la investigación dentro del plantel estudiantil, juntando los conocimientos brindados por los teóricos que relacionaban directamente el estrés en el ámbito académico y la información de estos.

Así mismo desde que el cursante del programa educativo pasa a sección mayores se encuentra con nuevas responsabilidades incluyendo el aumento de la complejidad en las asignaturas provocando como efecto colateral el incrementando la carga académica.

Por consiguiente, el planteamiento del problema de la presente investigación se enfoca en la presencia del estrés en los estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino, específicamente, aquellos que inician sus estudios secundarios, para determinar cuáles podrían ser sus causas y efectos. En este orden de ideas, la pregunta problema se plantea así: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico en el rendimiento escolar de los estudiantes de grado octavo a undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino?

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Para el objetivo general además de haberse centrado en las afectaciones que pueden generar el estrés, también es determinar por qué puede existir en primera instancia la condición de estrés en el estudiante, determinando las consecuencias escolares causadas por el estrés académico en los alumnos de grado octavo a undécimo.

El primer capítulo contiene el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación y los antecedentes de la investigación; lo cual podría denominarse como la introducción al cuerpo del proyecto. El segundo capítulo presenta el marco teórico, el cual recopila, y agrupa el análisis de la información recolectada en los antecedentes para, posteriormente, describir los postulados de cada uno de los teóricos que se abordan en la investigación. El tercer capítulo muestra el tipo de estudio y enfoque metodológicos utilizados, además, la descripción de la línea de investigación a la que responde el trabajo, la población en la que se aplicó y las técnicas usadas para recolectar la información. El cuarto capítulo esboza el análisis de la encuesta realizada a los estudiantes con las gráficas que arrojó el programa en el cual fue diseñada. Por último, El quinto capítulo evidencia las conclusiones que se obtuvieron en el desarrollo del proyecto de grado.

La finalidad de la presente investigación es ofrecer al Colegio Santo Tomás de Aquino herramientas de análisis sobre el estrés causado en los estudiantes de la sección mayores, que permitan mejorar sus procesos de aprendizaje y aprovechar las herramientas que les brinda el Colegio. Lo cual puede verse reflejado en el incremento de los estándares de calidad institucional.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## - Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>Introducción</b> .....   | 3  |
| 1 Capítulo 1. Planteamiento del problema .....                        | 7  |
| 1.1 Objetivos.....  | 9  |
| 1.1.1 Objetivo general.....   | 9  |
| 1.1.2 Objetivos específicos .....                                     | 9  |
| 1.1.3 Justificación .....   | 9  |
| 1.1.4 Antecedentes específicos .....                                  | 10 |
| 2 Capítulo 2 Marco Teórico.....                                       | 18 |
| 2.1 Salud mental .....  | 18 |
| 2.2 Estrés Académico .....  | 21 |
| 3 Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación ..... | 26 |
| 3.1 Tipo de estudio metodológico: .....                               | 26 |
| 3.2 Enfoque metodológico: .....                                       | 26 |
| 3.3 Línea de Investigación:.....                                      | 26 |
| 3.4 Participantes .....   | 27 |
| 3.5 Técnicas (Instrumentos o herramientas).....                       | 27 |
| 3.6 Categorización y clasificación.....                               | 32 |
| 4 Capítulo 4. Análisis de resultados .....                            | 34 |
| 5 Capítulo 5. Conclusiones.....                                       | 42 |
| Referencias .....   | 45 |
| Anexos.....   | 48 |

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## **1 Capítulo 1. Planteamiento del problema**

El estrés se ha definido como el conjunto de procesos, respuestas emocionales y conductuales que se presentan ante situaciones las cuales significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo, que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica.

(Cf. Jerez-Mendoza y Oyarzo Barría, 2015, p.149)

Para la OMS<sup>1</sup>, el estrés se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a miles de personas, no importan las condiciones culturales o económicas en la que se desenvuelven las mismas.

Es así como los jóvenes que se enfrentan a labores académicas en los grados octavo, noveno, décimo y undécimo, por experiencia sufren un cambio de vida, pues el contexto de las nuevas exigencias le impone una mayor carga académica y nuevas responsabilidades con mayores exigencias y compromisos a ellos.

Los estudiantes de estos grados deben asumir ciertas responsabilidades académicas tales como: prestación del Servicio Social, preparación para recibir el sacramento de la confirmación, inclusión en el programa académico con nuevas materias como Trigonometría, Metodología de la Investigación, Ciencias Políticas y Económicas, Diseño Gráfico, Cálculo, la preparación para las Pruebas Saber 11 y el Propedéutico; las cuales

---

<sup>1</sup>Organización Mundial de la Salud.

Afectación escolar producida por el estrés académico. pueden generar estrés<sup>2</sup>, pues, como estudiantes tomasinos, deben asumir la responsabilidad de cumplir con sus obligaciones y responder a la evaluación no solo de sus docentes sino también de sus padres sobre su desempeño. Sin embargo, los aspectos mencionados anteriormente generan mucha ansiedad; lo cual puede afectar de manera negativa tanto el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes; esto se puede evidenciar en la siguiente cita:

“Las manifestaciones de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, disminución de la autoestima, insomnio, diarreas y úlceras, etc. afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el desempeño educativo de los alumnos.” (Caldera, 2015, p.7)

Sobre este mismo tema Caldera expresa que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés ya que, además, la presión social y del entorno hace que el estudiante requiere de capacidad de adaptación y si no lo logra como es su objetivo provoca el trastorno del estrés.

### **Pregunta**

Con base en lo expuesto en los párrafos anteriores, el grupo investigador se ha planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico en el rendimiento escolar de los estudiantes de grado octavo a undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino?

---

<sup>2</sup>Es el estrés que se presenta en el momento que el individuo está en proceso de formación académica como el colegio, la universidad, etc.; producido generalmente por las cargas académicas a las que está expuesto el sujeto.



Afectación escolar producida por el estrés académico.

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Objetivo general.**

Determinar las consecuencias escolares causadas por el estrés académico en los alumnos de grado octavo a undécimo.

### **1.1.2 Objetivos específicos.**

Determinar las causas del estrés académico de los estudiantes de grado octavo a undécimo del Colegio Santo Tomás de Aquino.

Identificar las manifestaciones físicas y verbales en relación con el nivel de estrés académico de los estudiantes de grado octavo a undécimo.

Reconocer conductas psicológicas en relación con el estrés en los estudiantes de grado octavo a undécimo.

Analizar la manera en que el estrés académico afecta a los estudiantes de grado octavo a undécimo.

### **1.1.3 Justificación.**

El grupo de trabajo ha escogido este tema ya que es un problema más común de lo que se puede llegar a dimensionar, el cual afecta a gran parte de los estudiantes, tanto de la media vocacional, como a aquellos que cursan sus estudios en una universidad. La razón de hacer esta investigación acerca de este tema, es el hecho de que este problema es ignorado por la sociedad, ya que personas que se encuentran dentro del entorno estudiantil,

Afectación escolar producida por el estrés académico.

consideran el estrés académico como una actitud o una manera de excusa infantil que los alumnos tienen para justificar de alguna manera su mal rendimiento académico. Realmente, la influencia que tiene esto en los estudiantes de estos grados es muy notoria, ya que se tiene en cuenta sobre el tipo de problemáticas y afectaciones a su vida escolar y está presente que puede traer grandes consecuencias si este no recibe la atención que requiere.

Las afectaciones no solamente abarcan el aspecto escolar, sino también el actuar del estudiante, sus relaciones sociales junto con su estado de ánimo, y pueden estar asociadas a diferentes trastornos y enfermedades experimentadas a raíz de esto. Año tras año, las directivas de los colegios suelen prometer disminuir de algún modo la carga escolar a la que son sometidos los alumnos de los grados octavo a undécimo, pues el cumplir adecuadamente con las obligaciones a nivel académico, influye directamente en los espacios de tiempo libre, los cuales se ven afectados por el nivel de exigencia establecido por la institución educativa. Desde el punto de vista de los investigadores, se puede pensar que realmente no se toman ni el tiempo suficiente ni la seriedad requerida a esta problemática, la cual ha sido ignorada con el paso de los años. La intención que existe con este proyecto es concientizar a la sociedad acerca de este tema, y a su vez exponer los efectos de la carga junto con la exigencia académica en los estudiantes.

#### **1.1.4 Antecedentes específicos.**

**Ferrer Tobidio Claudia, Bárcenas Franco Silvia (2016) Estrés académico el enemigo silencioso del estudiante.**

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Ferrer & Bárcenas (2016) en su investigación titulada “Estrés académico, el enemigo silencioso del estudiante” En esta investigación, concluyeron que, entre diversas carreras, la enfermería es en la que más se presenta el estrés académico. Se realizó con una población de 60 estudiantes (30 de segundo semestre y 30 de octavo semestre) cursando la licenciatura de enfermería en la universidad de Papaloapan, México. Descubrieron dentro de la carrera que los mayores causantes de estrés son los exámenes, la sobrecarga académica (trabajos) y el corto plazo de entrega de estos. Aunque estos no fueron los únicos factores que se tuvieron en cuenta, estos se eligieron dentro de una encuesta con 20 distintos ítems posibles causantes de estrés.

Su metodología elegida fue la descriptiva-transversal argumentado que la metodología descriptiva les ayudó al observar y describir fenómenos de estudio sin manipular ninguna variable, y la transversal porque solo realizaron una única colecta de datos.

De su investigación concluyeron que el estrés académico afecta el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar en cuanto a salud general, al final dentro de los ítems mayores causantes de estrés también se agregó la personalidad y el carácter de los profesores. Ferrer y Bárcenas (2016)

Este proyecto de investigación fue enfocado en cómo el estrés académico afecta a una población menor en edad a comparación de la investigación anteriormente mencionada, dará un rumbo a parte y se halló como el nivel de madurez menor afecta en una mayor o menor cantidad y encontrar que más factores del colegio afectan la salud de los estudiantes

Afectación escolar producida por el estrés académico. pertenecientes al colegio Santo Tomás de Aquino. Esta investigación aportó ideas para recolectar datos, enfocarnos también en temas que no se habían tenido en cuenta, además de brindarnos datos en información importante.

**Cárdenas, (2012) El estrés académico, causas y consecuencias.**

En esta investigación, se analizaron distintos grupos de estudiantes de la universidad Icesi (Instituto Colombiano de Estudios Superiores de Incolda) en específico, jóvenes que se encontraban en carreras como ingeniería industrial, medicina y economía. Básicamente se centró en las consecuencias que el estrés académico les produce a los universitarios, y como este afecta académica y emocionalmente a las personas. Identifica todos los factores que causan esta clase de estrés durante la vida universitaria y hasta qué punto, los estudiantes toleran esta presión.

La metodología utilizada en esta investigación es descriptiva, debido a que esta se desarrolla de una manera muy detallada, no hay una interacción con los participantes, sino que se llegan a las conclusiones mediante la observación de la población; y explicativa, ya que la investigación informa a las personas acerca de la problemática utilizando relaciones de causa-efecto, estableciendo una mejor claridad y profundización en el tema.

Por consiguiente, se tomaron diferentes definiciones del estrés académico desde el punto de vista de Pulido Rull (2011), Lya Feldman (2008) y Simón L. Dolan (2006) en esta investigación se encontró que el estrés académico, durante la universidad, aparte de ser una causa de bajo rendimiento académico, emocionalmente puede producir depresión, ansiedad

Afectación escolar producida por el estrés académico. y baja autoestima. La primera debido al alto nivel de exigencia que tiene la facultad, el joven al no lograr alcanzar las competencias, perdiendo parciales y semestres, se siente insuficiente e incapaz de lograr sus metas, bajando su estado de ánimo. La ansiedad se da debido al nerviosismo de los jóvenes al presentar algún proyecto y al tener tantas cosas por hacer, sufren de un bloqueo mental, el cual impide el razonamiento, comprensión y análisis sobre el estudio. Este problema tiende a producir tics nerviosos y dificultad para hablar y expresar las ideas, por último, la baja autoestima, que va de la mano con la depresión. Aquí el estudiante se desmotiva totalmente de lo que está haciendo, se siente inferior a los demás y pierde el interés en hacer todo.

Después de analizar las distintas causas del estrés académico, los investigadores llegaron a la conclusión de que, al manejar mucho estrés, la persona tiende a abandonar su carrera universitaria, rindiéndose definitivamente, y en el caso más extremo, generar pensamientos negativos y suicidas, como una forma de deshacerse de todos los problemas y responsabilidades. Algunos deciden ingerir sustancias psicoactivas, que logran relajar a la persona por un tiempo, pero lo que hacen en realidad es producir una adicción, ya que se sienten seguros en este estado de relajación, y al acabarse el efecto, necesitarán más para colmar su situación.

Este trabajo es de gran apoyo para esta investigación, debido a que en él se pueden encontrar distintos puntos de vista sobre el estrés académico, que nos ayudaron a construir una mejor definición de este término en el trabajo. Se pueden diferenciar causas y consecuencias en una universidad, y se puede ver reflejada también en el colegio, ya que, aunque se da en un menor porcentaje, aun así, el colegio presenta estos problemas y es

Afectación escolar producida por el estrés académico.  
necesario tenerlos en cuenta para evitar todos estos cambios emocionales planteados en la investigación.

Este proyecto tiene de diferente, analizar cómo el estrés académico se ve reflejado en algunos estudiantes de grado décimo y once del Colegio Santo Tomás de Aquino, teniendo bajos resultados académicos y desmotivación por el estudio. Como este estrés puede hacer que los alumnos no comprendan el tema visto en clases y no tengan la capacidad de concentración de un joven que está culminando esta fase del colegio. Muchas veces, todo esto lleva a la pérdida del año escolar y baja autoestima.

### **Lee Sun Kyung (2011) Association between chronic mental stress and academic performance among Korean adolescents**

El estudio tomado en cuenta como uno de los antecedentes titulado Association between Chronic Mental Stress and Academic Performance among Korean Adolescents que se traduce como Asociación entre estrés mental crónico y desempeño académico en adolescentes coreanos, es una investigación que se llevó a cabo por estudiantes de 3 universidades diferentes de Corea, en donde nos explican el vínculo entre el estrés mental que padecen estudiantes de los 12 a 18 años (grado 7 a 12) en distintos colegios de dicho país y su rendimiento académico. Se toman datos estadísticos teniendo en cuenta factores como ajuste por edad, índice de masa corporal, posición económica de la familia, el nivel de educación de los padres, la frecuencia de fumar, la frecuencia de ingesta de alcohol, y la frecuencia de la actividad física vigorosa y moderada y ejercicios de fuerza musculares, esto con el fin de dar un diagnóstico más especializado y preciso acerca de cada caso.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Los principales resultados arrojados fueron los siguientes:

El 70,3% de los adolescentes de edad 15 a 19 años tuvieron una enfermedad mental crónica alta o muy alta de estrés en su vida cotidiana (Ministerio de Igualdad de Género y Familia de Corea, 2012).

Los altos niveles de estrés mental tienen numerosos efectos negativos en el cuerpo, como lo pueden ser a corto plazo la diarrea, estreñimiento, acné, migrañas frecuentes, insomnio, urticaria e inclusive desencadenantes de la enfermedad aguda infarto de miocardio; a largo plazo se puede encontrar la fatiga crónica, enfermedad de las arterias coronarias, intestinos irritables, depresión y trastorno de estrés postraumático (Centros para Control y Prevención de Enfermedades, 2005; Cohen Janicki-Deverts y Miller, 2007; Dimsdale, 2008; Pittenger y Duman, 2008; Xu, Anwyl y Rowan, 1997).

De acuerdo con lo presentado en el documento, se puede determinar que este proyecto consta de una metodología descriptiva-analítica, ya que por medio de datos y de distintos aspectos nos dan a entender por medio de la argumentación las causas y consecuencias, estas a su vez evaluadas y analizadas por distintos factores acerca de la relación que se quiere llegar a comprobar entre el estrés crónico y el rendimiento escolar de un estudiante promedio en Corea.

Como novedades y hallazgos, se expone que un estudiante tiende a presentar un bajo rendimiento académico (sin importar el género de este) si este presenta estrés crónico mental, el cual en parte se debe a la presión y exigencia del nivel escolar al que se somete. Además, también se comprobó que a raíz del estrés crónico mental se pueden llegar a

Afectación escolar producida por el estrés académico. presentar efectos negativos tanto a nivel físico, mental o psicológico. Mediante este proyecto se ha demostrado que el estrés mental afecta la función cognitiva. Los investigadores han ofrecido un número de explicaciones para esto:

Según Kyung (2011) las hormonas como las adrenocorticotrópicas y los glucocorticoides están elevados en personas que experimentan estrés mental, estos niveles hormonales elevados son constantemente vinculados con problemas de memoria en el aprendizaje; en particular, errores declarativos. A raíz del estrés crónico, el estrés mental está estrechamente relacionado con el aprendizaje y déficit de memoria en el hipocampo y el cerebelo. El estrés parece interrumpir el hipocampo dependiente cognición, que está relacionada con la función de memoria.

Producto de lo anteriormente mencionado, se concluye que el estrés crónico mental se liga directamente al rendimiento académico de un estudiante, afectando de este modo negativamente su rendimiento académico. Este tipo de estrés genera también afectaciones en el cuerpo como enfermedades ya sean estas a corto o largo plazo.

A pesar de que la carga académica de un estudiante coreano genere estrés, esta carga no lo genera del todo, se debe tener en cuenta también algunas variantes como la posición económica del estudiante, la relación con su familia y amigos e inclusive las actividades que el estudiante lleva a cabo en su diario vivir sin importar si éstas se relacionen directamente o no con su colegio. Este estudio se basa en encuestar estudiantes de los grados 7 a 12 (En el sistema de educación de Corea se debe cursar hasta el grado 12), mientras que en la actual investigación se hace con estudiantes de los grados 8 a 11.



Afectación escolar producida por el estrés académico.

También se implementaron variantes a la hora de realizar las encuestas para sus participantes, mientras que el proyecto se enfoca casi exclusivamente en la parte que incluye lo académico y el diario vivir en el Colegio Santo Tomás de Aquino. El centro educativo donde se toma la muestra para este proyecto es mixto, por lo cual se entrevistaron estudiantes ya sea que pertenezcan al género masculino o femenino, mientras que esta investigación se limita a hacerlo sólo con estudiantes masculinos ya que en nuestra institución educativa hay grados mixtos hasta 8.

Este estudio da a contemplar la posibilidad de incluir diferenciaciones a la hora de realizar las encuestas a los estudiantes para tener una visión más amplia y tener en cuenta realmente todos los factores que inciden directa o indirectamente en el diario vivir de cada uno.

Es de utilidad como fuente de información para basarse en ella y usarla a favor de la tesis. Se describen las consecuencias del estrés crónico-académico, llevando a revisar el planteamiento y argumentos, para posteriormente añadir o corregir algunas partes del proyecto.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## **2 Capítulo 2 Marco Teórico**

En esta parte hay que destacar dos términos que son de gran importancia en el proyecto de investigación los cuales son la salud mental y el estrés académico. Están directamente relacionados con la pregunta problema y el desarrollo de esta, por lo que es necesario conocer estos dos conceptos, definiéndose desde teóricos ya que son utilizados a lo largo de este trabajo y con el fin de aclarar y dar a entender mejor la posición frente al tema.

### **2.1 Salud mental**

La psicología de la salud es definida por Mata, Razzo (2002) de la siguiente manera:

Psicología de la salud es el agregado específico de las contribuciones profesionales, científicas y educacionales de la disciplina de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos etiológicos y de diagnósticos referentes a la salud, la enfermedad y disfunciones relacionadas a ellas, y al análisis y mejoría del sistema de salud y de la formación de políticas en salud. (Mata, Razzo, 2002, pp. 22 – 23)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Esta definición fue útil para el presente trabajo investigativo, ya que aclara el significado de un concepto clave en el proyecto, en donde se afirma qué contribuciones, del ámbito ya sean profesional, científico o educacional, hacen parte de la psicología de la salud, llegando a interpretar por medio de esto que algún tipo de sobrecarga o estrés dentro de cualquier escenario puede llegar a afectar la salud psicológica. Esto respalda la justificación de la investigación ya que se describen los daños o consecuencias que podría experimentar alguien que presente estrés de tipo académico o educativo.

Por otro lado, Vidal y Alarcón (1986), afirman que la salud mental:

Es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades. (Vidal y Alarcón, 1986, p.2)

En psicología cuando se habla de salud mental, se da a entender como un:

Estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales. También se considera un estado normal del individuo. (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968, p.2).

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Carrazana, (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial.

Por otra parte, este aporte es de utilidad porque expone y aclara el concepto de salud mental, respecto al cual muchos podrían tener una visión errada acerca de este término. Lo que este teórico dice es que, si una persona no sufre de ningún trastorno mental, y a su vez tampoco, representa ningún tipo de situación en su vida que le haga sentir extremadamente preocupada presentando ligeros síntomas de estrés, entonces, este individuo está gozando de lo que se llama salud mental. Carrazana expone que este estado es relativamente perdurable, esto quiere decir que no necesariamente es un estado pasajero, pero sí algo persistente, lo cual, se presenta si el sujeto lleva un estilo de vida sano donde se siente a gusto en medio de su ambiente y contexto social.

En esta ocasión, hay otro teórico que define la salud mental. Esta es una reconocida entidad ligada directamente al campo de la salud como lo es la OMS (2018) la cual nos dice que:

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (OMS, 2018)

Según las declaraciones dadas por la OMS acerca de la salud mental, cuando una persona goza de ese estado de bienestar, es capaz de hacer frente al estrés normal del día a día trabajando de forma productiva y beneficiando a su comunidad. Después sostienen que

Afectación escolar producida por el estrés académico.

la salud mental es el fundamento del funcionamiento eficaz de la sociedad. Tras analizar estas afirmaciones, se puede decir que, si la mayoría de las personas de una misma comunidad gozan de buena salud mental, entonces esta sociedad se va a sostener y además va a llegar a progresar. Este apunte es de ayuda en la investigación ya que además de exponerlo al público, da entender como ciudadanos el correcto funcionamiento de una sociedad a partir de un término el cual puede que muchas personas desconocen o a su vez lo hayan escuchado, pero no tienen realmente claro su significado, como lo es la salud mental.

## **2.2 Estrés Académico**

El estrés académico es uno de los pilares fundamentales de la investigación, es por esto por lo que se halla necesario definirlo desde teóricos para darle a la comunidad una explicación más amplia de la que ya se dio en el estado del arte, se considera importante que el significado de este concepto quede claro para así poder encaminar la investigación de tal manera que tanto los investigadores como el público tengan claro sobre lo que se ha hablado. Según Caldera, Pulido y Martínez (2007) “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” (p.78). Cuando se habla de estrés académico primero es importante definir en sí lo que significa y representa el estrés en medio de la sociedad. De este modo, es útil el aporte de estos teóricos, quienes definen el estrés sin relacionarlo con ningún ámbito en especial, sino que hablan de este concepto como un problema de salud mental el cual llega a afectar según datos hasta el 50% de la

Afectación escolar producida por el estrés académico.  
población de las ciudades. A partir de este dato y de esta afirmación, se puede empezar a encaminar la investigación por los ámbitos académico y educativo.

Al lado de ello se tiene también el siguiente apunte de (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000, citado por Román, Ortiz y Hernández, 2008) quienes 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).

Según estos teóricos, un nivel elevado de estrés en el ámbito educativo puede llegar a alterar los sistemas cognitivo, motor y fisiológico del individuo, influyendo de forma negativa en su rendimiento académico, provocando comportamientos como los anteriormente mencionados. Esto quiere decir que, la alta presencia de estrés académico en un alumno puede generar tensión y ansiedad, ocasionando un bajo rendimiento.

Así mismo, los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés "van desde los

Afectación escolar producida por el estrés académico. estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)

En Colombia, sólo se encuentran dos estudios enfocados en este tópico, de ahí que la psicología colombiana aún no haya reportado datos teóricos sobre el tema. Por tanto, la presente revisión proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones. Gutiérrez, Londoño y Mazo (2009); Berrío y Mazo (2011) nos dicen:

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes. (p.2)

Añádase a esto que el estrés, como es mencionado en la cita anterior, está presente en cualquier tipo de situación o medio, incluyendo el educativo. Este aporte es de vital importancia para el estudio ya que respalda al mencionar que el estrés está presente en el ámbito educativo, donde como dice en la justificación del problema, es una problemática social la cual no recibe la atención ni tampoco se le da la ayuda necesaria.

Martínez Díaz y Díaz Gómez afirman que:

El estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o

Afectación escolar producida por el estrés académico. ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Martínez y Díaz, 2007)

Esta cita le aporta una visión más amplia al estudio al mencionar el malestar generado en los alumnos que presentan estrés académico. Esto ya que habla de no sólo las consecuencias físicas, sino también las de carácter emocional y relacional poniéndolo en contexto social, llegando a mencionar factores desconocidos por muchos como lo son la búsqueda de reconocimiento e identidad.

Román y Hernández afirman que “la comunidad científica se debate entre dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo: Enfoque psicobiológico en sus vertientes unidimensional y bidimensional y Enfoque personológico cognitivista en su vertiente transaccional” (p. 5)

A la misma vez, Román y Hernández (2011) nos dicen que:

El enfoque psicobiológico agrupa a un conjunto de autores que conceptualizan el estrés académico como estímulo, respuesta o ambas. Los autores Omura (2007) y Cookson (2006) identifican al estrés académico teniendo en cuenta las situaciones o agentes generadores del estrés



Afectación escolar producida por el estrés académico.

(estresores o estímulo) y las manifestaciones psicobiológicas que se producen debido a su incidencia (respuesta) (Marti y col, 2005; Román, Ortiz, Hernández, 2005). El primer grupo ha centrado los estudios en la búsqueda de eventos estresores típicos del proceso de enseñanza y aprendizaje, generalizando momentos como la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios entre otros (Rocha y col, 2010; Román, Hernández y Ortiz, 2008, Hall, 2005; Polo y Poza, 1996)

Por último, con las citas recapituladas en el párrafo anterior, se consideran algunos factores por los que el estrés académico podría llegar a presentarse. En la investigación, se contemplaron todas las razones por las cuales un alumno promedio podría generar estrés académico, por lo tanto, estas teorías o planteamientos sirven de apoyo, ya que además de respaldar el proyecto, amplía la visión y expone diversos factores que se incluirán en la investigación.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **3 Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación**

#### **3.1 Tipo de estudio metodológico**

En este proyecto se empleó un tipo de estudio metodológico deductivo-argumentativo, la cual permitió definir las características que afectan el rendimiento escolar por el estrés estudiantil y a su vez exponerlas y explicarlas al público, partiendo de fenómenos generales por los cuales se facilitará llegar a uno en particular; con ayuda en la aplicación de principios y teorías a otros casos en específico.

#### **3.2 Enfoque metodológico**

El enfoque que se utilizó para el desarrollo de esta investigación fue el cuantitativo, ya que para justificar la razón de la pregunta problema, se tuvo que estimar las magnitudes u ocurrencias de los fenómenos que generan el estrés académico en los grados 8 a 11 del Colegio Santo Tomás de Aquino.

#### **3.3 Línea de Investigación**

La línea de investigación de San Alberto Magno fue en la cual se basó y guio para el desarrollo de la investigación. Esta proporcionó bases de las ciencias exactas y naturales, las cuales ayudaron a determinar las causas, manifestaciones y conductas que normalmente se generan al presentar estrés académico. Además, también fue útil para enfocarse en generar hipótesis para a su vez sustentar estas desde la argumentación.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **3.4 Participantes**

La población que se utilizó para el desarrollo de la investigación fueron los estudiantes de grado octavo a once del Colegio Santo Tomás de Aquino, a los cuales se les envió la encuesta vía plataforma. En el momento después de haber respondido la encuesta, Google Formularios arrojó los respectivos resultados, los cuales posteriormente fueron analizados.

### **3.5 Técnicas (Instrumentos o herramientas)**

En el presente estudio se utilizó como instrumento la encuesta, “método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (Buendía y otros, 1998, p.120), tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de estos dos niveles durante el año escolar. La sinceridad con que respondieron el cuestionario fue de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcionó fue confidencial y anónima.

Los datos recolectados por el grupo investigador se procesaron por medio de Google encuestas y posteriormente se realizaron las estadísticas descriptivas. Se valoraron las causas, manifestaciones físicas, verbales, psicológicas y comportamentales del estrés académico. De igual manera se presentaron gráficas elaboradas con el fin de hacer comprensible la información.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

Determinar los factores y las afectaciones escolares que generan estrés en los estudiantes de grado octavo a undécimo.

### **JUSTIFICACIÓN**

El grupo de trabajo ha escogido este tema ya que es un problema más común de lo que se puede llegar a dimensionar, el cual afecta a gran parte de los estudiantes tanto de la media vocacional como a aquellos que cursan sus estudios en una universidad. La razón de hacer esta investigación acerca de este tema es el hecho de que este problema es ignorado por la sociedad, ya que personas que se encuentran dentro del entorno estudiantil, consideran el estrés académico como una actitud o una manera de excusa infantil que los alumnos tienen para justificar de alguna manera su mal rendimiento académico. Realmente, la influencia que tiene esto en los estudiantes de estos grados es muy notoria ya que se tiene en cuenta sobre el tipo de problemáticas y afectaciones a su vida escolar y está presente que puede traer grandes consecuencias si este no recibe la atención que requiere. Las afectaciones no solamente abarcan el aspecto escolar, sino también el actuar del estudiante, sus relaciones sociales junto con su estado de ánimo, y pueden estar asociadas a diferentes trastornos y enfermedades experimentadas a raíz de esto. Año tras año, las directivas de los colegios suelen prometer disminuir de algún modo la carga escolar a la que son sometidos los alumnos de los grados octavo a undécimo, pues el cumplir adecuadamente con las obligaciones a nivel académico, influye directamente en los espacios de tiempo libre, los cuales se ven afectados por el nivel de exigencia establecido por la institución educativa. Desde el punto de vista de los investigadores, se puede pensar que realmente no se toman ni el tiempo suficiente ni la seriedad requerida a esta problemática, la cual ha sido ignorada con el paso de los años. La intención que existe con este proyecto es concientizar a la sociedad acerca de este tema, y a su vez exponer los efectos de la carga junto con la exigencia académica en los estudiantes.

### **INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO**

En el transcurso de este proyecto de investigación el instrumento de recolección de datos que se utilizará será una encuesta la cual será diligenciada por los estudiantes de los grados octavo a once del Colegio Santo Tomás de Aquino del presente año. Este proyecto tiene como propósito describir y presentar ante la sociedad un tema del cual se conoce muy poco como es el estrés escolar que pueden llegar a experimentar estudiantes ya sea de colegio o universidad, esto sin importar sus condiciones sociales o culturales.

### **MANEJO DE LA INFORMACIÓN**

Con el respeto que merecen los encuestados, los investigadores se comprometen a no publicar el nombre de ninguno de ellos sin su debido consentimiento ya que esto iría en contra de los principios éticos al violar la privacidad de los demás. Cabe aclarar que la encuesta será diligenciada de manera voluntaria por los estudiantes, quienes responderán la

Afectación escolar producida por el estrés académico.

encuesta por medio de la plataforma de Google, en donde, al ser la gran mayoría preguntas cerradas, facilitando tabular los resultados y organizarlos de tal manera que sean fáciles de analizar e interpretar. Respecto a las preguntas abiertas las cuales sólo serán dos posteriormente, se presentarán los resultados de la investigación a quienes corresponda, evitando citar cualquier referencia que pueda vulnerar la confidencialidad de los encuestados.

## **RIESGO**

No hay ningún tipo de riesgo al cual los encuestados puedan llegar a someterse física ni psicológicamente. Lo único que se espera es que los alumnos del colegio compartan voluntariamente su relación con el tema que está trabajando la cual seguramente será de gran importancia para el desarrollo del proyecto.

## **BENEFICIOS**

Tras obtener los resultados se llevará a cabo un repaso de estos para posteriormente realizar su análisis y finalmente exponerlos a quien corresponda, recalcando que el estrés en general ya es un problema de salud pública el cual ha venido siendo ignorado por la sociedad y por lo tanto no ha recibido la atención debida. Se espera que la información arrojada por el estudio impulse más investigaciones en el futuro relacionadas con el tema en las cuales se siga desarrollando el tema en cuestión y a su vez se profundice más en este.

### **Datos del investigador:**

- Ricardo Caycedo Cortés - T.I 1007558037 - [ricardocedo19@hotmail.com](mailto:ricardocedo19@hotmail.com)
- Juan Manuel Luque Gómez - T.I 1001315875 - [juanluque4598@gmail.com](mailto:juanluque4598@gmail.com)
- Juan José García Caro - T.I 1007530219 - [juangarcia10011@gmail.com](mailto:juangarcia10011@gmail.com)
- Joan Andrés Torres Rocha - T.I 1000592376 - [joantoro23@gmail.com](mailto:joantoro23@gmail.com)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

| <b>Preguntas</b>  | <b>Nunca</b> | <b>Pocas Veces</b> | <b>Ocasionalmente</b> | <b>Frecuentemente</b> | <b>Siempre</b> |
|---|--------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| ¿Siente presión ante la competencia con los compañeros de grupo?  |              |                    |                       |                       |                |
| ¿La sobrecarga de trabajos hace que no los pueda entregar a tiempo?   |              |                    |                       |                       |                |
| ¿Realiza a conciencia evaluaciones, tareas o trabajos si estos son muy complicados?                                   |              |                    |                       |                       |                |
| ¿No entiende los temas que se abordan en clase o no presta atención a las dinámicas del maestro por sentirse cansado? |              |                    |                       |                       |                |
| ¿Suele mover la pierna, morderse las uñas, esferos o lápices?   |              |                    |                       |                       |                |
| ¿Se siente irritable con maestros y compañeros del aula de clase?   |              |                    |                       |                       |                |
| ¿No es capaz de defender sus ideas, sin dañar al otro?  |              |                    |                       |                       |                |
| ¿Alguna vez ha creído que presenta estrés?  |              |                    |                       |                       |                |
| ¿Deja de dormir lo recomendado (6-8 horas diarias) por realizar trabajos del colegio?                                 |              |                    |                       |                       |                |

## Afectación escolar producida por el estrés académico.

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| ¿En ocasiones deja de hacer cosas con su familia o amigos que solía hacer frecuentemente debido al colegio? |  |  |  |  |  |
| ¿Deja que trabajos o tareas se acumulen para realizarlos todos en un solo día?                              |  |  |  |  |  |
| ¿Suele dormir en horario de clases?   |  |  |  |  |  |

| <b>Preguntas</b>   | <b>Física</b> | <b>Química</b> | <b>Matemáticas</b> | <b>Lengua Castellana</b> | <b>Inglés</b> | <b>Sociales</b> |
|--|---------------|----------------|--------------------|--------------------------|---------------|-----------------|
| ¿Cuáles materias cree usted que son más pesadas y complicadas? |               |                |                    |                          |               |                 |

| <b>Preguntas</b>   | <b>Excesiva</b> | <b>Alta</b> | <b>Normal</b> | <b>Baja</b> | <b>Muy Baja</b> |
|--|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|
| ¿Cómo cree que es la carga en cuanto a trabajos o tareas que se dejan en el colegio? |                 |             |               |             |                 |

Afectación escolar producida por el estrés académico.

| <b>Preguntas</b>   | <b>Deportiva</b> | <b>Refuerzo Académico en alguna materia</b> | <b>Otra</b> | <b>Ninguna</b> |
|--|------------------|---|-------------|----------------|
| ¿Realiza alguna actividad extracurricular (fuera del horario escolar)? |                  |   |             |                |

| <b>Preguntas</b>   | <b>(Respuesta Abierta)</b> |
|--|----------------------------|
| Si cree que un estudiante pueda tener estrés ¿Cuál cree que pueden ser los motivos?  |                            |
| ¿Qué métodos cree usted que colegio pueda hacer o implementar para reducir las posibilidades de que un estudiante padezca de estrés? |                            |

### **Link Encuesta**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmtAZQBSSJDS4BW9nZfwIOwM2DUvGwrNyUQqLiKRpYmaMGQw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmtAZQBSSJDS4BW9nZfwIOwM2DUvGwrNyUQqLiKRpYmaMGQw/viewform?usp=sf_link)

### **3.6 Categorización y clasificación**

**Salud Mental:** Estado psicológico, que permite a las personas mantener un equilibrio emocional, para poder desarrollar distintas acciones, como en el trabajo o en la interacción con los demás de una manera racional. Aquella se puede ver afectada por factores como el estrés y la depresión. "Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." (OMS, 2013).



Afectación escolar producida por el estrés académico.

**Estrés académico:** Es el estrés producido por las distintas responsabilidades que se le otorgan a un estudiante sea de colegio o universidad, que son de carácter obligatorio y requieren de mayor esfuerzo y dedicación.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

#### **4 Capítulo 4. Análisis de resultados**

En este capítulo del trabajo de grado se analizaron los resultados obtenidos del instrumento aplicado a la muestra poblacional que inicialmente se previó 231 estudiantes de grado octavo a once. Por la coyuntura que se está viviendo de la pandemia no se llegó al cien por ciento de los resultados previstos, tan solo 143 estudiantes desarrollaron la encuesta, por lo tanto, este será el total que se asumirá para el análisis de resultados. El estudio utilizado es el deductivo-argumentativo el cual mediante el análisis de datos permitirá definir que afectan el rendimiento escolar a través de una encuesta previamente respondida por algunos estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino.

Para la pregunta problema: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico en el rendimiento escolar de los estudiantes de grado octavo a grado once del colegio Santo Tomás de Aquino? Se utilizó un enfoque metodológico cuantitativo con el fin de justificar la razón de la misma estimando las magnitudes u ocurrencias de los fenómenos que generan estrés académico en los grados anteriormente mencionados.

Este capítulo consta cinco subcapítulos:

- **Generadores del estrés académico:** Este subcapítulo trata sobre las lecturas de las estadísticas en donde los encuestados expresan su opinión sobre cuales pueden llegar a ser los posibles generadores del estrés escolar.
- **Manifestaciones del estrés académico:** Este subcapítulo habla sobre cuáles de algunas manifestaciones del estrés han llegado a presentar los alumnos encuestados.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

- **¿Qué creen los estudiantes sobre el estrés?:** En este se analizaron las respuestas que dieron los estudiantes con sus propias palabras de las preguntas ¿Cree usted que un estudiante puede presentar estrés? y ¿Cuáles cree que puedan ser los motivos? y así tomar los aportes de estos alumnos que no están tan adentrados en este tema.
- **Alternativas para reducir el estrés:** En este subcapítulo se pidió que los estudiantes den algunas propuestas para controlar lo que para ellos podría generar estrés, esto con el de identificar que puede generar estrés en los alumnos.
- **Entorno social:** En este subcapítulo se analizó qué conductas puede tener un estudiante las cuales son denominadas como poco comunes o anormales en entorno social/personal.

#### 4.1 **Generadores del estrés académico**

La encuesta arrojó que hay distintos factores por los cuales algunos estudiantes presentan estrés, entre ellos la carga académica, la extensión de ciertos trabajos, la comprensión del tema visto que le impide desarrollar las actividades propuestas, el tiempo de entrega, la acumulación de tareas que puede llegar a existir, el promedio que tienen en algunas materias, pues si este es muy bajo los estudiantes pueden preocuparse y por ende estresarse como nos lo dice Berrío y Mazo (2011), problemas de carácter doméstico, presión por parte de su familia, amigos o incluso de sus maestros, dificultad en algunas asignaturas, tener actividades extracurriculares; lo que lleva a los estudiantes a no tener un orden de todas las obligaciones con las que deben cumplir generando momentos de angustia y pensamientos fatalistas al creer que no podrán alcanzar y/o cumplir con cada uno de sus deberes. En la gráfica (Anexo 1) se puede verificar cómo materias como matemáticas, física y química son consideradas por los estudiantes del colegio Santo Tomás

Afectación escolar producida por el estrés académico.  
como complejas y esto se debe a la cantidad de contenido temático que cada una de ellas maneja y a su vez a la intensidad horaria de las mismas en el pensum académico.

Se podría considerar que estas tres asignaturas son parte causal de los índices de estrés generado en los educandos tomasinos, ya que a parte de lo que se trabaja en el colegio estas dejan deberes para hacer en casa, y, si durante la explicación en el aula no se llegó a comprender la explicación, en sus hogares muchos jóvenes no cuentan con alguien que pueda brindar un acompañamiento, ocasionando desesperación, estrés y en ocasiones terminan por no cumplir con sus deberes, no porque no quieren aunque esta pueda ser una interpretación, sino por la falta de comprensión de los contenidos (gráfica en el anexo 2).

La gráfica del anterior anexo demuestra que el 69,2% realiza una actividad extracurricular, agregando así una carga adicional al estudiante. Esto da a entender que a dichos estudiantes se les limita el tiempo para llevar a cabo las distintas actividades, entre ellas las académicas, pudiendo sobresaturar el tiempo de los estudiantes entre actividades escolares y actividades extracurriculares (gráfica en el anexo 3).

El 74,8% de los estudiantes consideran que el colegio maneja una carga alta-excesiva con respecto a los trabajos asignados, lo cual es la gran mayoría de la encuesta. El 25,2% expresa que la carga de trabajos es normal. Lo que más se pudo destacar de esta pregunta es que en 0% de encuestados votó en que la carga asignada en el colegio era baja, concluyendo que la mayoría de estudiantes creen que existe una abundante carga de trabajos y tareas por parte del colegio (gráfica en el anexo 4).

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Tan solo al 10,5% de los estudiantes encuestados no les afecta llegar a tener una sobrecarga de trabajos para entregarlos a tiempo, mientras que la demás población encuestada igual al 89,5% sí les ha llegado a afectar para entregarlos a tiempo, lo que hace entender que la gran mayoría de los estudiantes han entregado trabajos tarde por estos motivos o eso es lo que las respuestas de los propios estudiantes hacen llegar a concluir.

#### 4.2 **Manifestaciones del estrés académico**

Entre las consecuencias producidas por el estrés académico se pueden encontrar distintos efectos en el diario vivir lo cual se denomina manifestaciones. Estos pueden ser encontrados en su apariencia física como lo menciona el teórico Lee Sun Kyung (2011) en su investigación *Association between chronic mental stress and academic performance Among Korean Adolescents*, cómo se relaciona con las demás personas y como actúa en un entorno escolar, social y/o familiar como lo afirman los teóricos Martínez Díaz y Díaz Gómez (2006). Esto se ve reflejado en las distintas situaciones en las que el estudiante se siente cansado y tiene una apariencia de agotamiento (gráfica en el anexo 5).

En esta oportunidad, el 53,9% de los encuestados respondieron que dejan de prestar atención en las clases a causa del cansancio de manera ocasional o frecuente y el 8,4% respondió a su vez que siempre se distraen en las clases debido a esta misma causa. Esto se puede interpretar de manera que, al no descansar el tiempo suficiente, los estudiantes se sienten cansados en el colegio, afectándose a sí mismos ya que no rinden lo que deberían y no entienden en repetidas ocasiones los contenidos explicados por los docentes de las distintas asignaturas. La relación de este subcapítulo con respecto a los objetivos es directa ya que los comportamientos descritos en este párrafo corresponden tanto a conductas físicas

Afectación escolar producida por el estrés académico.  
como psicológicas de un alumno a la hora de experimentar estrés académico (gráfica en el anexo 6).

En mayor proporción el 23,1% contestaron que siempre hacen estas acciones mientras que en menor proporción el 17,5% señala que nunca hace este tipo de manifestaciones durante un examen por otra parte el 59,4% de la población dice hacer esto en un intervalo de pocas hasta frecuentes veces. Esto se puede interpretar en que la mayoría los estudiantes encuestados suelen hacer este tipo de interacciones al momento de presentar un examen (gráfica en el anexo 7).

El 81,8% de las personas que fueron encuestadas respondieron que, al encontrarse dentro de las instalaciones del colegio, han llegado a sentir irritación con algunos maestros y compañeros en el aula de clase, mientras que el 18,2% nunca han tenido esta sensación hacia los demás. Solo observando el porcentaje de 81,8% se puede decir que hay una gran cantidad de estudiantes que están bajo esta situación. Haciendo un contraste entre los que se han sentido susceptibles con maestros y/o estudiantes y los que no se puede denotar una considerable diferencia entre estas dos porciones (gráfica en el anexo 8).

Esta gráfica ilustra que la gran mayoría de encuestados respondieron dentro de un rango de pocas veces, ocasional y frecuentemente igual al 89,6% que han llegado a perder disposición para presentar trabajos, mientras que en porciones iguales de votantes 5,2% y 5,2% correspondientemente, se encuentran los que siempre pierden y los que nunca pierden disposición. Lo que quiere decir que casi toda la población que votó ha llegado a perder la disposición a la hora de entregar trabajos, y tan solo una minoría nunca la pierde.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

#### 4.3 **¿Qué creen los estudiantes sobre el estrés?**

El propósito de la encuesta era reconocer si un estudiante puede presentar estrés, y a su vez sus causas junto con el cómo identificar las manifestaciones que este puede traer consigo. En la encuesta se realizó la siguiente pregunta ¿Cree usted que un estudiante puede presentar estrés? ¿Cuáles cree que puedan ser los motivos?, algunas respuestas fueron: (Ver Anexo 9)

Esta respuesta particularmente le da fundamento a la investigación debido a que el alumno que la escribió, al ser una persona que tiene constante contacto con el entorno escolar, puede basarse en su experiencia para afirmar esto. Los motivos que el estudiante menciona se relacionan directamente con algunas causas que en su momento mencionó Cookson (2006), y a su vez, por medio de su punto de vista, el joven también hace referencia a una posible consecuencia del experimentar estrés académico como lo mencionan los teóricos Caldera, Pulido y Martínez (2007) (pregunta en el anexo 10).

Por otra parte, los estudiantes mencionan en su respuesta cuáles son algunas de las causas posibles por las cuales los estudiantes pueden tener un rendimiento escolar bajo o poco sobresaliente. La relación de esta respuesta con la investigación es que el joven menciona aspectos como la sobrecarga de trabajos, el corto plazo de entrega para estos mismos, y a su vez otros factores que inciden en el rendimiento como es el realizar una actividad extracurricular; esto implica que el alumno dispone de menos tiempo para realizar sus deberes, por lo cual, al término de un día corriente para este estudiante seguramente al momento de realizar los trabajos, el alumno alcanza altas horas de la noche sintiéndose

Afectación escolar producida por el estrés académico. cansado y con poca disposición para llevar a cabo el desarrollo de los mismos. Además, también se menciona un importante aspecto como lo es la prioridad que se les dan a las distintas asignaturas. El ejemplo que el estudiante utiliza es muy válido ya que es algo que se observa en el diario vivir en un ambiente escolar; los estudiantes les dan más importancia a las asignaturas básicas sobre las demás, descuidando de este modo aquellas que no lo son (pregunta en el anexo 11).

#### 4.4 **Alternativas para reducir el estrés**

Los estudiantes hicieron diversos aportes para implementar en búsqueda contra el estrés académico, algunos de estos aportes son: mejores organizaciones en cuanto a la esquematización de trabajos, la consideración que los estudiantes ven más materias, por ende, no solo tienen trabajos de una materia, dejar trabajos menos largos, pero más concretos para el aprendizaje del estudiante, entre otras respuestas.

Algunas de las propuestas que dieron los estudiantes se ven reflejadas en los anexos 11-13.

#### 4.5 **Entorno social**

El estrés escolar y la sobrecarga académica también pueden incidir en el entorno social del estudiante. Esto se ve reflejado cuando el estudiante deja de asistir y/o compartir tiempo con familia o amigos por ocuparse en trabajos y proyectos decretados por los maestros de las distintas asignaturas de la institución.

Según los resultados un 28% de los encuestados respondió que frecuentemente deja de compartir con su familia y amigos por dedicar tiempo a realizar deberes académicos. Se



Afectación escolar producida por el estrés académico.

pudo inferir que esto se debe a la gran carga escolar con la que estos cuentan (gráfica en el anexo 14).

Gráficas tomadas de:

[https://docs.google.com/forms/d/1VF5imlt\\_TssDOKp3kWE5OoeDPj2dAt3ZSRlpZIP30WE/edit?ts=5e7406cb#responses](https://docs.google.com/forms/d/1VF5imlt_TssDOKp3kWE5OoeDPj2dAt3ZSRlpZIP30WE/edit?ts=5e7406cb#responses)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## 5 Capítulo 5. Conclusiones

Después de haber realizado el respectivo análisis de datos y analizado cada gráfica, se procede a realizar las respectivas conclusiones. El estrés académico se encuentra en el ámbito educativo, comprobándolo mediante las poblaciones a las que se encuestaron, arrojando unos datos concisos en los cuales se puede basar para desarrollar la pregunta problema a lo largo de la investigación, gracias a las causas de esta problemática se logró extraer de los resultados que debido a la excesiva carga de obligaciones que se asignan a los estudiantes en materias como física, química y matemáticas, donde los jóvenes del colegio afirman que son las de mayor complejidad y exigencia, ya que dejan más tareas a comparación con otras asignaturas. El tener que responder por muchos talleres, es un motivo por el cual los estudiantes llegan a sentirse frustrados.

Otro factor que se identificó como generador de estrés, el cual está relacionado directamente con lo que se mencionó anteriormente, es el espacio o periodos de tiempo que se proponen para las actividades; los plazos de entrega suelen ser cortos para algunos estudiantes, generando que ellos se preocupen demasiado y lleguen hasta altas horas de la noche todavía cumpliendo sus deberes académicos. La falta de sueño no es beneficiosa para el ser humano y mucho menos para los jóvenes ya que están en proceso de crecimiento. Se encontró en el análisis de resultados que el no descansar y traspasar causa cansancio, irritabilidad, cambios de ánimo y de humor, afectando su desempeño dentro del aula de clase. No solo tiene estas consecuencias, ya que, al estar cansados, produce sueño y esto al mismo tiempo traerá nuevos efectos que serán negativos para ellos, la falta de comprensión

Afectación escolar producida por el estrés académico.

de un tema, el cual está siendo explicado en el colegio no quedará totalmente claro, pues al estar somnoliento en clases, impedirá prestar atención a ellas.

Si el educando al no dominar un tema previamente visto se estresará, ya que al no lograr comprender lo explicado, le impedirá desarrollar actividades evaluativas para medir el conocimiento de los estudiantes. Es una de las razones por la cual el rendimiento académico empieza a decaer, las notas no serán las más esperadas por los docentes y se tendrá otro motivo para que se presente el estrés en la vida escolar. Aparte de la presión social, tanto de los padres, que en muchos casos quieren que sus hijos obtengan las mejores calificaciones, como entre los mismos jóvenes que compiten en estas, el esforzarse por ser mejor que los otros trae como consecuencias la irritación y el conflicto personal.

El tiempo es otro factor que resulta muy importante, como se mencionó anteriormente con los plazos para la entrega y todo lo que duran haciendo sus tareas, traen efectos en su vida social donde se debería pasar momentos en familia, se dedican ahora para el desarrollo de las obligaciones. Teniendo en cuenta que otros tienen actividades extracurriculares encontrándose afectados de tal manera que no cuentan con espacios apropiados para la solución de los deberes institucionales.

En base a las respuestas de la encuesta, la solución planteada por los alumnos con respecto a medidas que podrían tomar el colegio para evitar el estrés académico en la institución, son alternativas que favorecen a los estudiantes, de modo que tendría que ocurrir cambios dentro del PEI (Proyecto Educativo Institucional), de tal forma que se tenga en cuenta la cantidad de trabajos, que no sean tan extensos pero que contribuyan al

Afectación escolar producida por el estrés académico.  
conocimiento, el período que se da para su respectiva entrega, de tal forma que no tengan tanta carga y cuenten con sus espacios para el descanso y demás actividades de su interés.

La motivación para el estudio es importante a la hora de aprender, lo ideal es que los jóvenes se sientan conformes con su colegio y no pierdan la disposición en el momento de estudiar, con el fin de contrarrestar el estrés académico, logrando que todos ellos se encuentren en las mejores condiciones y tengan buenos resultados.

Afectación escolar producida por el estrés académico.

## Referencias

Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2014). Estrés académico. Scielo  
Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Berrio y Mazo (2011). Estrés Académico. Periódicos Electrónicos en Psicología. Recuperado de:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

Buendía y otros (1998). ¿Cuáles son los métodos preferidos para el modelado de preferencias? – Estudio de la comparación entre pares frente a la valoración directa. International Journal of Information Systems and Software Engineering for Big Companies. Recuperado de:  
[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj\\_poysxIPIAhUkgK0KHSMuASYQFjAAegQIABAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6040459.pdf&usg=AOvVaw1ZLN0OgeMNH03kTQZ3aS6U](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj_poysxIPIAhUkgK0KHSMuASYQFjAAegQIABAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6040459.pdf&usg=AOvVaw1ZLN0OgeMNH03kTQZ3aS6U)

Cárdenas, (2012). Ensayo Académico de Investigación: El estrés académico causas y consecuencias. Universidad ICESI – Facultad de derecho y ciencias sociales. Recuperado de: <http://cancelacionesicesi.blogspot.com/2012/11/ensayo-final-el-estres-academico-causas.html>

Carrazana, (2002). ResearchGate: El conceto de salud mental en psicología humanista-existencial. Scielo. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612003000100001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Centro de prensa web de la OMS (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Davini, Gellon De Salluzi y Rossi (1968). ResearchGate: El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. Scielo. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612003000100001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001)

De Castro, Mebarak, Quintero y Salamanca, (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. Scielo. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Díaz y Martínez (2007). Universidad Nacional Autónoma de México: Es estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Scielo. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942007000200002#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20escolar%20se%20define,co%20texto%20escolar%20en%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%2C](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20escolar%20se%20define,co%20texto%20escolar%20en%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%2C)

Franco Bárcenas y Toribio-Ferrer, (2016) Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Revista Universidad de la Sierra Sur. Recuperado de:  
<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

García-Moran y Gil-Lacruz (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Universidad de Lima. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf>

Afectación escolar producida por el estrés académico.

Herrera (2010). Fundamentos para elaboración de documentos académicos con Normas APA (2010, 6ta edición en inglés, 3ra edición en español).

Jerez-Mendoza y Oyarzo Barría (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Scielo. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>

Lee Sun-Kyung (2011). Association between chronic mental stress and academic performance among Korean adolescents. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/33120>

OMS (2013) Salud mental: un estado de bienestar. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Rocha y Col (2010). Román Hernández y Ortiz (2008). Hall (2005). Polo y Poza (1996). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/26023/24499Usuriaga>

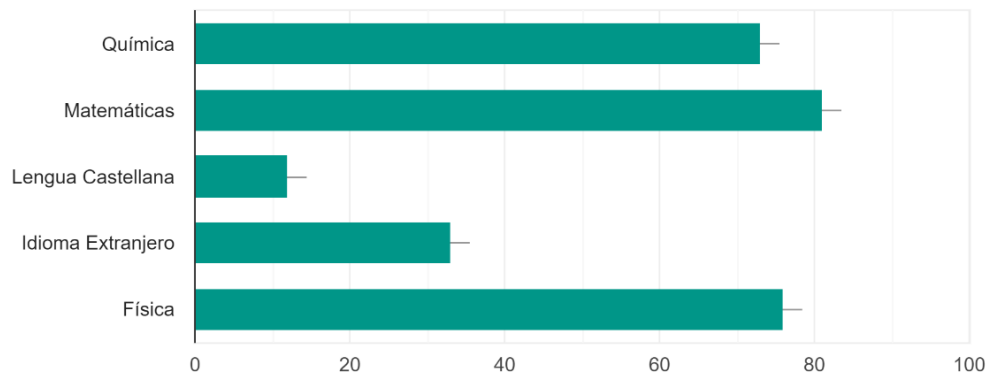
Afectación escolar producida por el estrés académico.

## Anexos

### Anexo 1

¿ Cuáles materias cree usted que son las más complejas?

143 respuestas

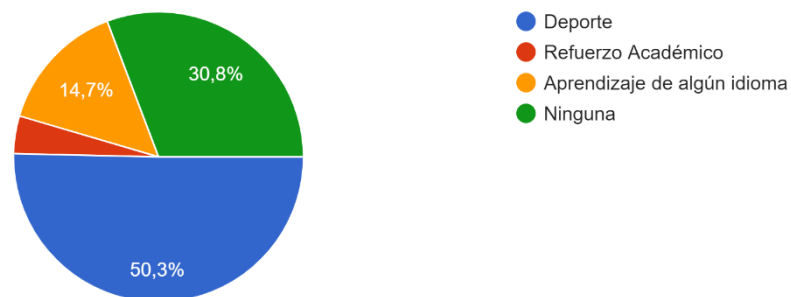


(Gráfica 15. Realizada por los investigadores)

### Anexo 2

¿ Usted realiza alguna actividad extracurricular (fuera del horario de clases) ?

143 respuestas



(Gráfica 17. Realizada por los investigadores)

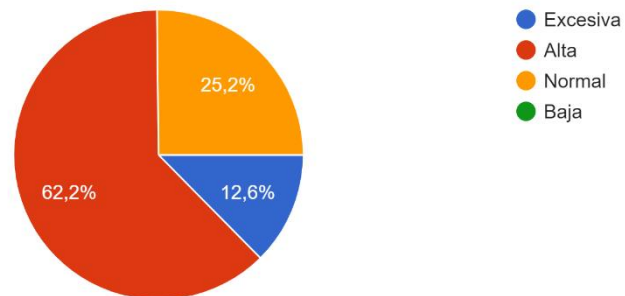


Afectación escolar producida por el estrés académico.

### Anexo 3

¿ Cree que la carga de trabajos y tareas que dejan en el colegio es?

143 respuestas

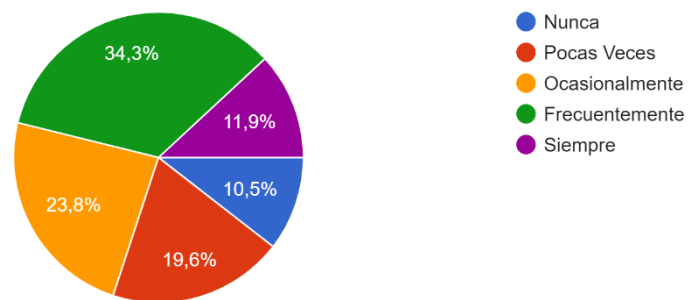


(Gráfica 16. Realizada por los investigadores)

### Anexo 4

¿ La sobrecarga de trabajos influye para que usted no los entregue a tiempo?

143 respuestas



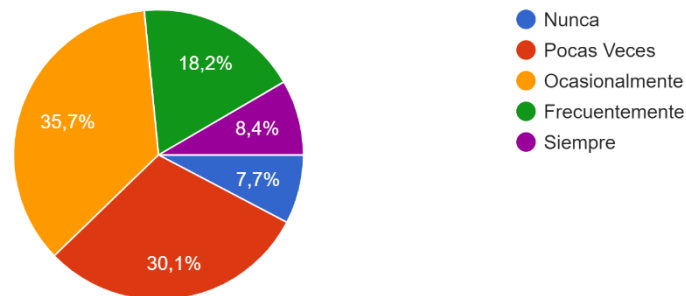
(Gráfica 2. Realizada por los investigadores)

## Afectación escolar producida por el estrés académico.

**Anexo 5**

¿Deja de prestar atención a las dinámicas del maestro por sentirse cansado?

143 respuestas

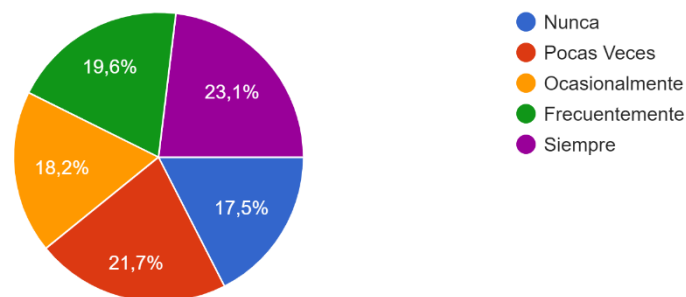


(Gráfica 4. Realizada por los investigadores)

**Anexo 6**

¿Cuándo llega el momento de responder un examen usted suele mover la pierna, morderse las uñas, esferos o lápices?

143 respuestas



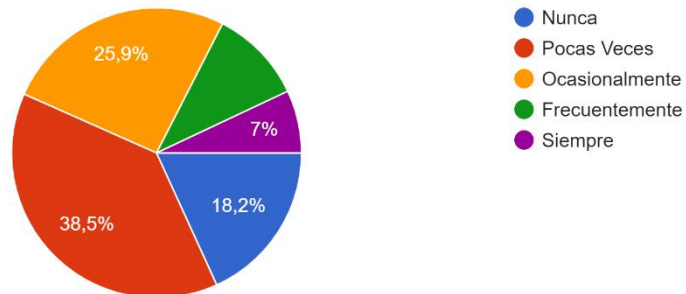
(Gráfica 5. Realizada por los investigadores)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### Anexo 7

¿ Se siente susceptible (irritado) con maestros y/o compañeros del aula de clase ?

143 respuestas

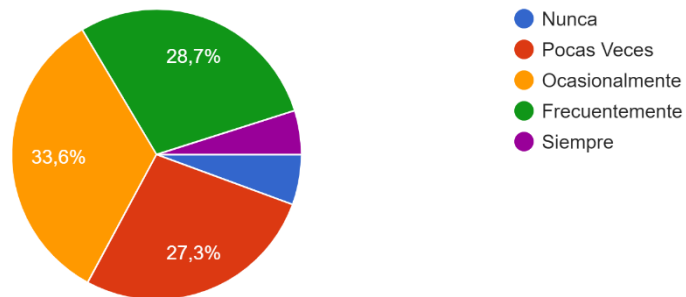


(Gráfica 6. Realizada por los investigadores)

### Anexo 8

¿ Ha perdido disposición a la hora de hacer alguna tarea o trabajo para el colegio?

143 respuestas



(Gráfica 12. Realizada por los investigadores)

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **Anexo 9**

- “Sí, esto debido a que el estudiante puede encontrarse frecuentemente con una sobrecarga de trabajos institucionales, el estudiante se sentirá agobiado y puede perder la capacidad de resolver correctamente los deberes”. (Estudiante del Colegio Santo Tomás de Aquino).

### **Anexo 10**

- “Pues a mi parecer son las notas que puedan llevar en una materia digamos en el caso hipotético de que en estudiantes sus promedios en física son bajos solo se centra en esa materia y descuida las otras asignaturas, esto pasa mucho en los últimos dos bimestres ya que en algunos casos pueda que no les dé el acumulado. Puede ser también por el número de tareas que le coloquen a los estudiantes para un día en específico sobre saturando al muchacho y se junta que el estudiante tenga actividades extracurriculares, y por último otra opción sería a que no le llame mucho la atención una materia, ya que puede ser que no comprenda bien la clase y puede cogerle fastidio a esa materia entonces en el caso de una evaluación se torne estresante para el estudiante y eso puede afectar su nivel académico”. (Estudiante del Colegio Santo Tomás de Aquino).

Afectación escolar producida por el estrés académico.

### **Anexo 11**

- “Organizar mejor todo lo referente al ámbito académico el tema de los trabajos acumulados la cantidad de evaluaciones a veces el tiempo no es suficiente aparte de hacer entender a los maestros que aparte de sus clases tenemos 11 materias más”. (Estudiante del Colegio Santo Tomás de Aquino).

### **Anexo 12**

“Poner tareas que no sean tan complejas, que incrementen también más trabajo en clase y lo más importante que los profesores no tengan preferencias porque por culpa de esto ha hecho quedar la imagen de la verdad del colegio por el piso”.

### **Anexo 13**

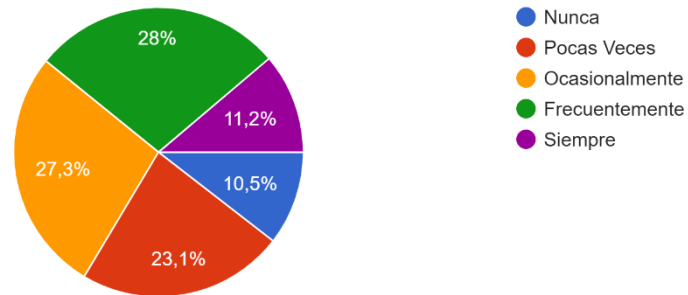
- “Las actividades que mandan, la mayoría de veces sea más para reforzar los conocimientos y que no sean calificados, para que así el estudiante se prepare mejor para los exámenes y no sufra de una carga excesiva de trabajo y presión por la nota”. (Estudiante del Colegio Santo Tomás de Aquino).

Afectación escolar producida por el estrés académico.

- **Anexo 14**

¿ En ocasiones deja de compartir actividades con su familia o amigos que solía hacer frecuentemente debido al colegio ?

143 respuestas



(Gráfica 13. Realizada por los investigadores)