

# Estrés académico en maestros en formación de la IByCENECH: Un estudio comparativo entre dos licenciaturas

## Academic stress in teaching college students in IByCENECH: a comparative study between two degrees

Aneth López Sosa  
*Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua*  
Profr. Luis Urías Belderráin  
[aneth-lopez@outlook.com](mailto:aneth-lopez@outlook.com)

### Resumen

El presente estudio comparativo evalúa el Estrés Académico en los estudiantes de las Licenciaturas en Educación Primaria y Especial de la “Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profr. Luis Urías Belderráin” durante el ciclo escolar 2015-2016, en busca de factores estresores personales y familiares, síntomas asociados y estrategias de afrontamiento. Su principal objetivo es medir el estrés en ambas poblaciones y establecer diferencias, planteando la hipótesis de que los estudiantes de Educación Especial poseen niveles más elevados dadas las condiciones específicas de su licenciatura; también se consideró que los alumnos de reciente ingreso a la institución manifestarían índices más elevados debido a su proceso de adaptación. Al ser una investigación del tipo mixto, se contó con la participación de 12 alumnos en un grupo focal y de 52 participantes voluntarios que respondieron el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados se presentan a manera de metainferencias, vinculando la información cuantitativa y cualitativa del estudio, otorgándole una mayor validez. Entre los mismos destaca el hecho de que las estudiantes de segundo grado son las más afectadas por el estrés, contrario a la hipótesis; además se inventaría la sintomatología que presentan y se encuentra el aumento de peso como un nuevo aporte a la literatura. La conclusión general es que el 98% de los estudiantes de la IByCENECH se encuentran en alguna fase de estrés por diversos motivos y en distinta medida, siendo trascendente la variable de género en el análisis.

### Palabras clave

Estrés, estudiantes, estudio comparativo, estrategias.

### Abstract

The following comparative study evaluates the academic stress on the students of degrees in Elementary school teaching and Special Education of the teaching college “Institucion Benemerita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profr. Luisa Urías Belderrain” during the 2015-2016 scholar cycle, looking for factors related to stress at a personal and family level, symptoms associated and confronting strategies. Its main objective is to measure the stress in both populations

and establish differences, presenting the hypothesis that those students of Special Education possess higher levels due to the specific circumstances of their degree; also considering the new students manifest higher indexes due to their adaptation process. Being a mixed type of research, there were 12 students from a focus group and 52 from a group of volunteers that answered the SISCO academic stress inventory. The results are presented through meta-inferences, linking qualitative and quantitative data, giving it a higher validity. Amongst the results stands out the fact that second-grade students are the most affected by stress, contrary to what the hypothesis states; also making up symptomatology and weight gain as a new contribution to the literature. The general conclusion is 98% percent of the students are under stress for different reasons and in different measures, gender being a transcendent variable in the analysis.

### Keywords

Stress, students, comparative study, strategies.

### Introducción

La reciente reforma a planes y programas de estudio para la Educación Básica (RIEB 2011) ha modificado el esquema de los profesores en servicio y, por supuesto, de los que se encuentran en formación. En 2012, la Educación Normal sufrió una transformación muy importante para las Licenciaturas en Educación Primaria y Preescolar, buscando atender esa necesidad de mejora continua y el perfeccionamiento de las habilidades tecnológicas y comunicativas del maestro.

En el Estado de Chihuahua existen cuatro Escuelas Normales que por décadas han dotado a la sociedad de maestros competentes y comprometidos que atienden a la niñez y juventud en los distintos niveles educativos. El presente estudio centró su mirada en estos estudiantes normalistas que están preparándose para ser los docentes del mañana, aun cuando en ocasiones se les considera como profesionistas de segundo nivel. Se buscó explorar las condiciones de salud mental y física de dichos alumnos para analizar la presencia de Estrés Académico en ellos, escogiendo para tal fin el alumnado de la "Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profr. Luis Urías Belderráin".

El Estrés Académico, como fenómeno que afecta a todos los profesionales del área

de humanidades en mayor o menor medida, es un padecimiento común que puede obstaculizar el pleno desarrollo del estudiante y lo lleva a sentirse insatisfecho con la labor que efectúa incluso desde antes de graduarse de la universidad. Es una situación que se agudiza con la presencia de ciertas condiciones específicas y que se asocia a causas de la más diversa índole, desencadenando una serie de síntomas psicológicos, fisiológicos y comportamentales que pueden ir desde dolores de cabeza frecuentes hasta trastornos alimenticios severos, por ejemplo.

### Objetivo general

Evaluar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de las Licenciaturas en Educación Primaria y Especial de la IByCENECH.

### Objetivos específicos

- Determinar los factores asociados al incremento en los niveles de estrés de los estudiantes de la IByCENECH.
- Medir los niveles de estrés evidenciados por alumnos de 1ro, 2do y 3er grado de las Licenciaturas en Educación Primaria y Especial, estableciendo

un análisis comparativo entre ambas.

- Describir los efectos fisiológicos, psicológicos y comportamentales que se asocian a la presencia de altos niveles de estrés en los estudiantes de la IByCENECH.

## Hipótesis

1. Los estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial se ven más afectados por el estrés académico dadas las condiciones de su plan de estudios y las características de su labor dentro del campo educativo.
2. Los alumnos de reciente ingreso a la institución presentan mayores niveles de estrés como resultado de su proceso de adaptación.

## Marco teórico

*Aproximación al concepto de estrés académico*  
El estrés académico es una manifestación producida en estudiantes, y se define como: “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (Berrío y Mazo, 2011, p.65).

Según Orlandini citado en (Gutiérrez et al., 2010, p.9):

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar.

En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han manifestado que, entre otras causas, se encuentra asociado a:

(...) la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos

en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés. (Gutiérrez et al., 2010, p.10).

Las perspectivas de análisis del estrés académico, al igual que las del síndrome de burnout, se centran tanto en factores ambientales, organizacionales y personales. A continuación se hace un breve recuento del estado de la cuestión.

### *Técnicas de afrontamiento para el estrés académico*

El afrontamiento para el estrés académico es un proceso que comienza por el reconocimiento de la presencia de este fenómeno en la vida del estudiante, y que coadyuva a la identificación de los factores estresores desencadenantes de esta respuesta negativa, para la posterior elección de las técnicas oportunas para paliarlo.

El objetivo de toda técnica de afrontamiento es que el estudiante recupere el equilibrio sistémico y alivie su malestar emocional para que pueda ser capaz de tener un rendimiento académico que vaya conforme a su potencial real:

Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado. (Berrío y Mazo, 2011, p.80).

### *El estrés en universitarios: la cuestión de las Escuelas Normales*

Es importante destacar que el Estrés Académico se encuentra presente en toda comunidad educativa en mayor o menor escala, favorecido por estresores que dependen del nivel educativo y del tipo de institución de la que se hable. Si se quieren evitar las repercusiones asociadas a la exposición constante al estrés académico

debe aprender a reconocerse sus factores desencadenantes:

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión (Rich y Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell y Smith, 1993), enfermedades cardíacas (Lowe, Urquhart, Greenman y Lowe, 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998). Citado en (Pulido et al., 2011, p.32).

### **Marco referencial**

El tema del Estrés Académico como concepto aislado de la temática del Síndrome de Burnout surge a finales de la década de los noventa, con el estudio "Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios" realizado en la Universidad Autónoma de Madrid, durante la última década del siglo XX. Polo, Hernández y Poza (199-) se enfocaron en los alumnos de reciente ingreso a la universidad, analizando su nivel de estrés con relación a las nuevas condiciones institucionales que enfrentaron.

En México, Barraza (2006) desarrolló una investigación en la que planteó un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico, siendo el primero en proponer un análisis sistémico-cognoscitivista que toma en cuenta los aspectos fisiológicos, psicológicos y comportamentales del estudiante que padece estrés. Ha sido aceptado entre la comunidad científica y posteriormente fue utilizado por algunos investigadores para interpretar los resultados de sus estudios a la luz de este marco conceptual. A raíz de este estudio desarrolló el Inventario SISCO para medir el Estrés Académico en poblaciones

universitarias, específicamente inclinado hacia el área de la docencia por ser catedrático investigador de la Universidad Pedagógica de Durango (UPN).

### **Materiales y métodos**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Chihuahua durante el ciclo escolar 2015-2016, siendo objeto de estudio los y las estudiantes de las licenciaturas en Educación Primaria y Especial de la IByCENECH. Se realizó con un enfoque mixto, tomando en cuenta los aspectos cuantitativos y cualitativos de la temática. En palabras de Hernández Sampieri (2010, p.17) la investigación mixta constituye "dos enfoques complementarios, es decir, cada uno se utiliza respecto a una función para conocer un fenómeno y conducirnos a la solución de los diversos problemas y cuestionamientos".

El diseño de este estudio comparativo entre ambas licenciaturas fue del tipo no experimental y descriptivo, que pretende considerar al fenómeno estudiado y sus componentes, medir el fenómeno del Estrés Académico y las variables como demandas del entorno, estrategias de afrontamiento, sexo, licenciatura que cursa, entre otras. En la parte cualitativa se establecieron relaciones entre los conceptos y se determinaron cinco categorías para su análisis, mismas que corresponden con las áreas que mide el instrumento.

El instrumento que se utilizó fue el Inventario SISCO desarrollado por Arturo Barraza Macías en 2006 para medir el Estrés Académico en universitarios, desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista, mismo que se colocó en un formato digital para su descarga desde cualquier computadora, en el periodo comprendido del 4 al 11 de Septiembre del 2015. La muestra fue voluntaria. Tras la recolección vía correo electrónico de 52 instrumentos, 24 de Educación Especial y 28 de Primaria,

representando un 48% de la muestra idónea, se procedió al procesamiento de los datos cuantitativos mediante el paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 23, resultando 34 variables de análisis, 3 de ellas sociodemográficas.

Para el grupo focal, se diseñó un guion de entrevista con cinco categorías de análisis preestablecidas, desprendidas del procesamiento de la parte cuantitativa y que corresponden a los ítems del instrumento: Demandas del entorno como estresores,

factores personales y familiares, factores escolares, sintomatología y uso de estrategias de afrontamiento. Esta misma estructura se utilizó para presentar los resultados a manera de metainferencias.

### Resultados

Se diseñaron subaspectos derivados de las áreas de análisis que abarcan tanto el grupo focal como el ya mencionado instrumento, numerándolos para lograr una organización más efectiva:

Tabla 1: Áreas de análisis para resultados

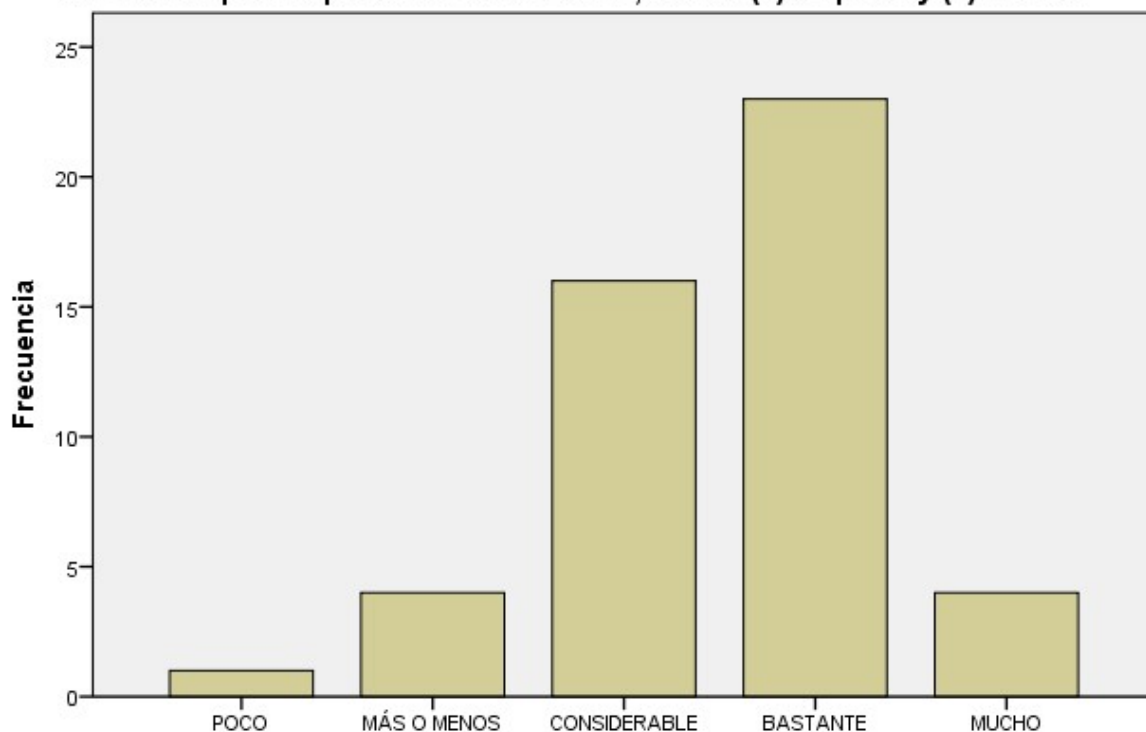
| ÁREA | CATEGORÍA                             | SUBASPECTOS                                          |
|------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1    | Demandas del entorno como estresores. | 1.1 Situaciones cotidianas                           |
|      |                                       | 1.2 Situaciones extraordinarias                      |
| 2    | Factores personales y familiares.     | 2.1 Familia propia                                   |
|      |                                       | 2.2 Trabajo o estudios paralelos                     |
| 3    | Factores escolares.                   | 3.1 Evaluaciones                                     |
|      |                                       | 3.2 Estilos de enseñanza y personalidad del profesor |
|      |                                       | 3.3 Sobrecarga                                       |
| 4    | Sintomatología.                       | 4.1 Física                                           |
|      |                                       | 4.2 Psicológica                                      |
|      |                                       | 4.3 Comportamental                                   |
| 5    | Estrategias de afrontamiento.         | 5.1 Organizacionales                                 |
|      |                                       | 5.2 Personales                                       |

El primer cuestionamiento del instrumento versa sobre la valoración personal que se tiene del nivel de preocupación o nerviosismo percibido durante el semestre, en dónde sólo uno de los participantes señaló que fuera “poco”, correspondiendo a la moda y la

mediana “bastante”. Como se puede apreciar en la Figura 1, la mayor proporción de estudiantes dijeron presentar “bastante” Estrés Académico, representando un 44.2% de la muestra.

Figura 1: Nivel de estrés

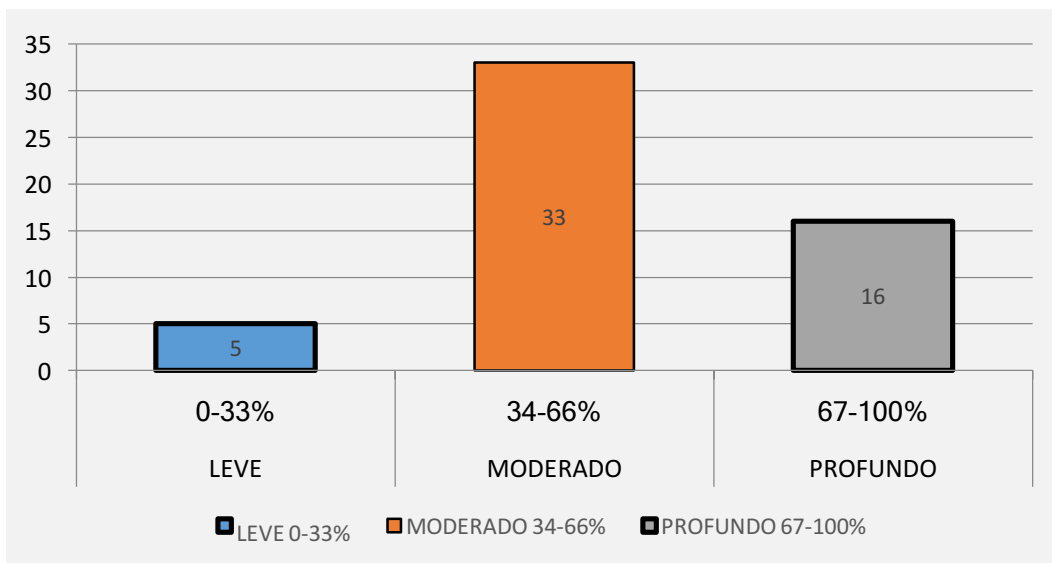
Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho



Para evaluar el nivel real de estrés que presenta cada sujeto se establece un baremo de tres valores (de 0 a 33 puntos representa estrés leve, de 34 a 66 estrés moderado y de 67 a 100 estrés profundo). Tras el análisis estadístico de los puntajes de cada caso, se

encontró que 3 de los participantes se ubican con estrés leve, representando un 5.8% de la muestra; 33 en nivel moderado, siendo el 63.5% y únicamente 16 sujetos presentan estrés profundo, componiendo el 30.7% del total, tal y como lo ilustra la Figura 2:

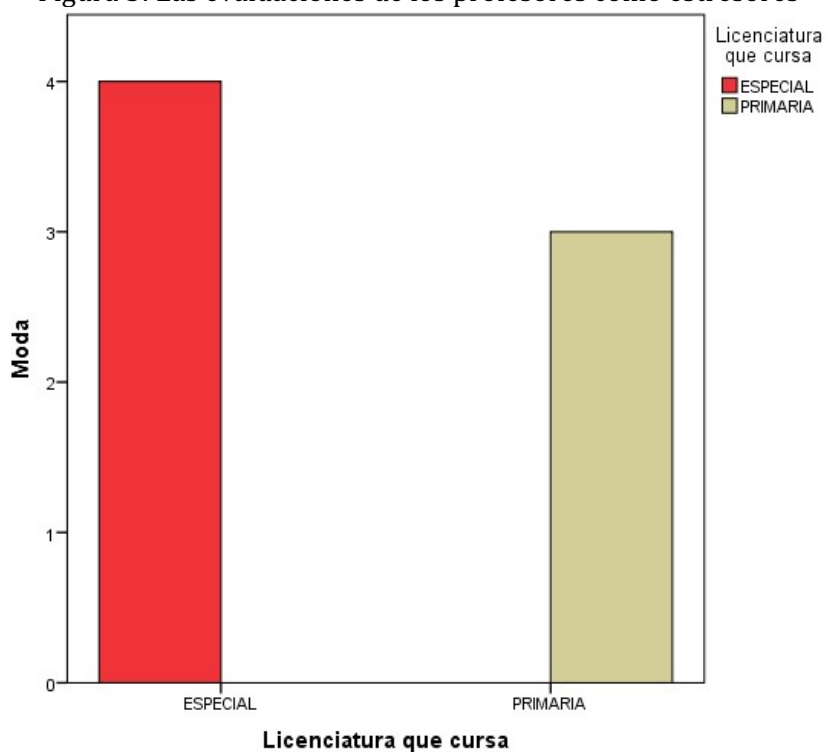
Figura 2: Clasificación de los estudiantes por nivel de estrés académico



En el área 3 que corresponde a los Factores Escolares, “La personalidad y el carácter del profesor” y “las evaluaciones de los profesores” merecen mención aparte. La Figura 3 muestra la moda en la frecuencia con la que las evaluaciones de los profesores (tipo

y forma de aplicarlo) son valoradas como factores estresores para el estudiante, encontrando que en la Licenciatura en Educación Especial el valor más recurrente fue “casi siempre”, mientras que para Educación Primaria fue “algunas veces”:

Figura 3: Las evaluaciones de los profesores como estresores



En cuanto a las evaluaciones que realizan los docentes, un alumno de la Licenciatura en

Educación Especial expresó la manera en la que, según su plan de estudios vigente, el

semestre se divide en dos bimestres de estudio, contrario a lo que ocurre en Educación Primaria donde se manejan 3 o 4

unidades con su evaluación respectiva. Comentó lo siguiente:

Cuadro 1: Las evaluaciones como estresores (Subaspecto 3.1)

En mi caso lo que me estresa es la forma en que evalúa el maestro, por ejemplo ahorita llevamos una clase donde nos dice: "si tú no cuentas con algunas participaciones o no presentaste alguna tarea, se revisa a la mitad del bimestre y si hay faltantes no tienes derecho a examen". El semestre se parte en dos y si en una de las partes no tienes calificación (NP) ya no promedias.

### Discusión

En el primer supuesto se encontró que ambas licenciaturas presentan niveles muy similares de estrés y que no existe gran diferencia entre la valoración que ofrecen de los distintos factores estresores enunciados. Esto podría deberse a que, a pesar de que los planes de estudio son distintos, así como la planta docente y la distribución de los periodos de práctica, en ambos casos los estudiantes coinciden con los factores estresores que experimentan, tanto escolares como personales, no habiendo antecedentes del tema en la literatura.

Respecto a la segunda hipótesis planteada, a pesar de que estudios como el de Polo, Hernández y Poza (199-) afirman que los alumnos de reciente ingreso a la universidad evidencian mayores niveles de Estrés Académico que los de grados superiores, la presente investigación arrojó que los estudiantes de segundo grado poseen niveles de Estrés Académico más elevados que los de primero en cada una de las licenciaturas. Esto podría deberse a que en primer año no se llevan a cabo jornadas de práctica, sino únicamente de observación y ayudantía, no teniendo esa responsabilidad extra que sí adoptan los de grados superiores.

### Conclusiones y recomendaciones

En conclusión, la salud física y mental del estudiante se ve comprometida a mayores niveles de Estrés Académico, influyendo también en su rendimiento y en el establecimiento de relaciones sociales dentro y fuera del contexto escolar. Se trata de un tema con múltiples aristas y que ha sido abordado de forma muy ocasional en las universidades de nuestro país, no existiendo con antelación una investigación arbitrada que dé cuenta de ese fenómeno en las Escuelas Normales.

Específicamente hablando de la IByCENECH, una de las principales recomendaciones es la eliminación de la plataforma, o su uso como mero recurso de apoyo para los casos en los que no sea posible entregar los trabajos en forma física, es decir, evitar su abuso por parte de los docentes, ya que esto permitiría una descarga considerable para los estudiantes, tomando en cuenta que el factor tiempo es lo que más les apremia en cuanto a factores estresores escolares. Para Educación Especial, sería importante efectuar una revisión exhaustiva de la bibliografía disponible y, de ser posible, promover la actualización de los materiales, buscando que la teoría que se maneja en los cursos esté lo más apegada posible a la realidad que enfrentan los maestros en formación durante sus prácticas y al egresar de la institución.



El principal impacto del presente estudio fue sentar precedente de la investigación del estrés académico en estudiantes de Escuelas Normales como aporte a la literatura.

### Referencias

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 110-129.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología de la Universidad de Antioquía*, 65-82.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 7-17.
- Hernández, & Baptista, F. y. (2010). *Metodología de la Investigación*. México DF: McGraw Hill.
- Polo, Hernández, & Poza. (199-). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 31-37.

