

UNIVERSIDAD DON VASCO A. C

Incorporación No. 8727- 25

A la Universidad Nacional Autónoma de México.

Escuela de Psicología

INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ADOLESCENTE DEL NIVEL EDUCATIVO MEDIO SUPERIOR DEL INSTITUTO JUAN DE SAN MIGUEL.

Tesis

que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

presenta:

Miriam Zoad Naranjo Figueroa.

Asesor: Lic. Ruth Talavera Flores.

Uruapan, Michoacán, 2 de noviembre de 2010.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos.

A **mi padre** por su apoyo en todo momento, por su sabiduría, por su amor, por su respeto, por su cariño, por su honestidad, por las llamadas de atención y por tener siempre las palabras adecuadas para ayudarme a salir adelante buscando mí bienestar total.

A **mi madre** por sus cuidados, por sus atenciones, por sus muestras de cariño y de amor constantes, por su respeto, por su apoyo, por sus preocupaciones y por tratar de brindarme siempre lo mejor.

A **mis hermanos** por su ayuda, por sus conocimientos, por su cariño, por sus consejos y por su motivación para llegar a cumplir mis objetivos.

A **mis maestros** por sus enseñanzas, por sus conocimientos, por las llamadas de atención y por su apoyo para realizar mi trabajo de investigación.

A **mis amigo(a)s** por sus muestras de afecto, por su respeto, por sus consejos, por su ayuda, por su comprensión y por estar conmigo en todo momento.

A **Dios** por brindarme salud, amor, porque nunca me ha hecho falta lo indispensable y sobre todo por haberme dado una gran familia y la oportunidad de crecer profesional, social, laboral y espiritualmente.

ÍNDICE

Introducción.....	7
Antecedentes.....	7
Planteamiento del problema.....	9
Objetivos.....	10
Hipótesis.....	10
Justificación.....	11
Marco de referencia.....	13

Capítulo 1 . Estrés.

1.1. Historia del estrés.....	15
1.2. Concepto de estrés.....	16
1.3. Causas del estrés.....	18
1.3.1. Causas del estrés en adolescentes.....	19
1.4. Síntomas del estrés.....	22
1.4.1. Síntomas del estrés en adolescentes.....	24
1.5. Consecuencias del estrés.....	25
1.5.1. Estados de estrés transitorios.....	25
1.5.2. Estados de estrés permanentes.....	26
1.5.3. Consecuencias del estrés en adolescentes.....	28
1.6. Tipos de estrés.....	29
1.6.1. Eustrés.....	29
1.6.2. Distrés.....	30
1.7. Tipo de personalidad A y B.....	30

1.7.1. Tipo de personalidad A.....	31
1.7.2. Tipo de personalidad B.....	32
1.8. Niveles de estrés en hombres y mujeres.....	32
1.8.1. Niveles de estrés por etapas.....	34
1.9. Prevención del estrés.....	36
1.9.1. Prevención del estrés en adolescentes.....	37
1.10. Manejo del estrés.....	37
1.10.1. Manejo de estrés en adolescentes.....	38
1.10.2. Relajación.....	39

Capítulo 2 . Rendimiento académico

2.1. Concepto de rendimiento académico.....	43
2.2. Factores que influyen en el rendimiento académico.....	44
2.4.1. Rasgos de personalidad.....	45
2.4.2. Condiciones físicas.....	46
2.4.3. Capacidad intelectual.....	47
2.4.4. Hábitos y técnicas de estudio.....	49
2.3. Factores que influyen en el rendimiento académico a nivel familiar	50
2.4.1. La familia.....	51
2.4.2. Nivel socioeconómico de la familia.....	52
2.4.3. Nivel cultural de la familia.....	54
2.4.4. La vigilancia de los trabajos escolares dentro de la familia.....	55
2.4.5. La desunión matrimonial.....	56

2.4.6. Rivalidad fraterna.....	57
2.4. Factores que influyen en el rendimiento académico a nivel escolar	58
2.4.1. El profesor.....	59
2.4.2. La metodología de la enseñanza.....	60
2.4.3. El programa de estudio.....	61
2.4.4. El clima escolar.....	62
2.4.5. Evaluaciones propias de la escuela.....	63

Capítulo 3 . Metodología, análisis e interpretación de resultados

3.1.Descripción metodológica.....	65
3.1.1 Enfoque.....	66
3.1.2 Tipo de investigación.....	67
3.1.3 Tipo de estudio.....	67
3.1.4 Alcance.....	67
3.1.5 Técnicas de recolección de datos.....	69
3.2. Descripción de la población.....	71
3.3.Descripción del proceso de investigación.....	72
3.4.Análisis e interpretación de los resultados.....	74
3.4.1 Estrés.....	74
3.4.2 Rendimiento académico	85
3.4.3 Correlación entre estrés y rendimiento académico.....	89

Conclusión.....97

Bibliografía

Hemerografía

Anexos

Resumen.

Esta investigación tiene como objetivo general determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los adolescentes que cursan el nivel educativo medio superior del Instituto Juan de San Miguel.

En lo que respecta a la metodología, cabe mencionar que el enfoque en el que se basó ésta investigación fue el cuantitativo, el tipo de investigación fue la no experimental, basada en un diseño transversal, además fue llevada a cabo mediante un alcance correlacional.

La población que se tomó fue el alumnado de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, la cual son 61 alumnos: 29 hombres y 32 mujeres, entre los 15 y 16 años de edad. Se utilizó el inventario SISCO del Estrés Académico, como instrumento para medir el estrés académico de los alumnos de primer grado de preparatoria y además se utilizaron los registros académicos, es decir, las calificaciones de los mismos, para así establecer la correlación entre estrés y rendimiento académico y de ésta forma determinar si hay influencia del estrés en el rendimiento académico.

El resultado obtenido fue de un 0% de influencia del estrés en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria, obteniendo que solamente el 3.3% de los alumnos no ha presentado estrés académico durante el transcurso del semestre, el resto, el 96.7%, sí han presentado estrés académico pero ubicado exactamente en un nivel de estrés medio..

INTRODUCCIÓN

Antecedentes.

Esta investigación tiene como finalidad determinar los niveles del estrés en adolescentes de preparatoria y si éstos influyen en su rendimiento académico, por lo que se encontró un estudio realizado acerca del “Estrés y ansiedad en los adolescentes”, en Guadalajara, Jalisco, en agosto del 2006, por un cuerpo académico del Departamento de Ciencias Sociales y Salud del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara, el cual se conformó por la maestra María Ana Valle Barbosa, el doctor Armando Muñoz de la Torre, y la doctora María Elena Flores Villavicencio. Se pudo observar en este estudio que las causas del estrés en los adolescentes a nivel preparatoria son por conflictos familiares y personales y éstos repercuten en el rendimiento académico de los adolescentes, ya que debido al estrés que presentan por los conflictos familiares y personales se encuentran más distraídos y no tienen mucha concentración en sus actividades diarias.

Los síntomas que presentaron los adolescentes a causa del estrés y la ansiedad fueron: dolores de cabeza, falta de ánimo o de energía para realizar actividades, pérdida de apetito, entre otras. Se encontró que es más frecuente o aparece en mayor grado el estrés en los estudiantes del turno vespertino, ya que los alumnos que estudian por la tarde son personas que tienen que realizar otros tipos de actividades además de estudiar, como lo son las actividades laborales o ya tienen una relación matrimonial y, por lo tanto, tienen más responsabilidades que cumplir, lo que les genera mayor nivel de estrés. Los resultados de este estudio fueron obtenidos de una aplicación a 112 alumnos de la preparatoria 3, de

la Universidad de Guadalajara, y 500 del CUCS. Se les realizaron encuestas con 14 preguntas para de esta forma poder conocer el nivel de estrés que presentaban.

Otro estudio que se realizó por Bermúdez S.B. y Cols. en el año 2006 acerca del estrés fue una evaluación entre el rendimiento académico y estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. El objetivo fue conocer los diversos factores de riesgo que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes como pueden ser: estrés, alcohol, las relaciones entre amigos, depresión y problemas familiares. Se utilizó una muestra de estudiantes de 2° y 11° semestres, a los cuales se les realizó una encuesta, en la que se establecieron características escolares, culturales, motivacionales y sociodemográficas, además de la presencia de estrés, depresión, disfunción familiar y consumo de sustancias, las variables fueron correlacionadas con el rendimiento académico, a través de la prueba de coeficientes de correlación de Pearson y análisis de regresión lineal.

Fueron utilizados 212 estudiantes entre 17 y 31 años, todas las variables estuvieron asociadas con el rendimiento académico. Se encontró una relación significativa entre el rendimiento académico y estrés, además éste se relacionó con la depresión, el consumo de alcohol y funcionalidad familiar, es decir, debido al estrés que presentan los adolescentes puede haber ciertas consecuencias como la repercusión en el rendimiento académico, además de otras causas que influyen en su rendimiento académico como lo son problemáticas familiares, depresión o el consumo de alcohol.

Planteamiento del problema.

El estrés es algo que se manifiesta durante cualquier periodo de la vida causado por problemas de diversos tipos, algunos más graves que otros, pero si para una persona adulta es difícil afrontar el estrés, para los adolescentes es todavía más complicado, es por eso que con esta investigación se identificará la influencia del mismo en su rendimiento académico, en los adolescentes que cursan el primer grado de preparatoria, conociendo el nivel de estrés que presentan de acuerdo al género.

Actualmente existen muchos factores que influyen en el estrés del adolescente, como lo son las cargas excesivas de trabajos o tareas en la escuela, algún problema con maestros o compañeros, adolescentes que además de estudiar también trabajan, problemas familiares, preocupación por el hecho de ser aceptados en un grupo social de amigos, la importancia que tiene para los adolescentes la apariencia física, pues es en esta etapa donde el adolescente va desarrollando una serie de cambios físicos y el no ir teniendo estos cambios físicos tan precozmente como otro(a)s de su amigo(a)s es un motivo de preocupación para ellos.

El estrés en los adolescentes también puede traer consigo diversas consecuencias como los son algunos malestares: dolor de cabeza, falta de energía o de ánimo para realizar algunas actividades, pérdida de apetito, cambios de humor frecuentes, conflictos entre amigos o miembros de la familia, además de distracción o falta de concentración en la escuela y esto puede repercutir en sus calificaciones, es decir, en su rendimiento académico.

Objetivos.

Objetivo general.

Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los adolescentes que cursan el nivel educativo medio superior del Instituto Juan de San Miguel.

Objetivos particulares.

1. Conocer el concepto de estrés.
2. Conocer el concepto de rendimiento académico.
3. Identificar el estrés en los adolescentes de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel.
4. Determinar en base al género, los sujetos que presentan mayor nivel de estrés.
5. Conocer a nivel teórico las causas del estrés.
6. Identificar los diversos factores que pueden influir en el rendimiento académico de los adolescentes.

Hipótesis.

Con esta investigación se pretendió dar a conocer la influencia del estrés en el rendimiento académico de los adolescentes, ya que es una etapa en la que se genera en mayor grado este problema por diversas situaciones.

Además se identificó en base al género, quienes presentan mayor nivel de estrés, con la finalidad de corroborar alguna de las siguientes hipótesis:

H de trabajo: El estrés influye en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel.

H nula: El estrés no influye en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel.

Se considera que un alto nivel de estrés puede generar posiblemente la falta de atención en clase de los adolescentes, además de falta de ánimo para estudiar, malestares físicos, como psicológicos o emocionales, presión por no presentar un desarrollo físico tan rápido como sus demás compañero(a)s, problemas tanto familiares como sociales, entre otras cosas que pueden influir en su desempeño escolar de tal manera que pueda presentarse un bajo rendimiento académico.

Las variables a estudiar en esta investigación fueron las siguientes:

Variable independiente: estrés.

Variable dependiente: rendimiento académico.

Justificación.

Resulta de gran importancia investigar acerca de la influencia del estrés en el rendimiento académico de los adolescentes de preparatoria, ya que en la actualidad es común esta situación en los adolescentes en esta etapa tan importante de su vida, en la cual se van presentando diversos cambios de todo tipo, tanto físicos como psicológicos y es posible que las bajas calificaciones, distracciones en la escuela, reprobaciones de exámenes o de periodos escolares, falta de entusiasmo para el estudio y para realizar trabajos en la escuela, malas

conductas, entre otras cosas, se deban a cierto nivel de estrés que están presentando lo(a)s adolescentes.

Esta investigación aporta información relevante para instituciones escolares, ya que los maestros, directores o encargados posiblemente no tienen el conocimiento acerca de las causas por las que se da un bajo rendimiento académico en los alumnos, además es importante que conozcan las consecuencias que puede traer consigo este problema de estrés en un nivel elevado en los adolescentes.

También es de beneficio para los padres de familia, para que se puedan dar cuenta de las razones por las que muchas veces sus hijos no tienen un buen desempeño escolar y que puede deberse a situaciones relacionadas con el ámbito social y familiar, también puede resultar de utilidad para estudiantes adolescentes, ya que por medio de ésta podrán encontrar algunas alternativas de cómo prevenir o disminuir un alto nivel de estrés, además de conocer las causas y las consecuencias por las que se genera el mismo.

Marco de referencia.

La investigación se realizó en el Colegio Salesiano que se encuentra ubicado en la calle Venezuela # 51, colonia Los Ángeles, en Uruapan, Michoacán.

Actualmente la institución cuenta con 27 aulas escolares con cupo para 50 personas cada una, 3 aulas inteligentes, una sala de cómputo, un auditorio, oficinas de dirección de cada sección: Preescolar, Primaria, Secundaria, Preparatoria, 3 patios con canchas de juego, un módulo de recepción, cooperativa escolar, 6 unidades sanitarias y 4 laboratorios.

En el Colegio hay 12 hermanas religiosas y 56 maestros, éste tiene como principal función educar al buen cristiano y al honesto ciudadano con el sistema preventivo de San Juan Bosco.

Los servicios de esta institución son dirigidos a la educación desde el grado de Preescolar, Primaria, Secundaria, hasta el grado de Preparatoria, y se cuenta con un Departamento Psicopedagógico, Consejo de la Comunidad Educativa, Unión de Ex alumno(a)s , Médico Escolar, Actividades Asociativas y Deportivas, Cursos y Talleres para maestros y padres de familia, Servicio a la Comunidad.

La primera piedra de la institución se colocó el 3 de noviembre de 1962. El terreno tiene una extensión de 7540 m². Esta obra se debe tanto a las religiosas salesianas directamente responsables de ella como a un matrimonio conocido que entregó sin reservas su corazón y su dinero. La fundación fue el 15 de Enero de 1957, en 1967 se trasladaron al actual edificio. Se trabajaba con Primaria, Secundaria y Centros de Estudios Tecnológicos, en los años 90's se cambió el Centro de Estudios Tecnológicos por la Preparatoria General, actualmente tiene Preescolar, Primaria, Secundaria y Preparatoria.

La misión es educar-evangelizando a lo(a)s jóvenes en el marco de la edad evolutiva con el método que María Santísima inspiró en San Juan Bosco y el estilo educativo de Santa María Dominga Mazzarello, para acompañar el desarrollo del “honesto ciudadano y buen cristiano” y lograr que se inserte como persona comprometida según el Evangelio en la Iglesia y en la sociedad.

La visión: las comunidades educativas de las obras animadas por las Hijas de María Auxiliadora, al desarrollar la educación evangelizadora, quieren contribuir a la creación de la cultura de vida y esperanza, asumiendo la propuesta de “más alta humanización de la persona y de la historia”.

Sus lemas son: “Dame almas y llévate lo demás” y “Alegría, estudio y piedad”.

CAPÍTULO 1

ESTRÉS.

El estrés es algo que se manifiesta durante cualquier periodo de la vida causado por problemas de diversos tipos, algunos más graves que otros, pero si para una persona adulta es difícil afrontar el estrés para los adolescentes es todavía más complicado, es por eso que en esta investigación se habla acerca de este problema.

Es importante conocer cómo ha surgido el estudio del estrés a través de la historia, además de mencionar varios conceptos acerca de éste para continuar con los diversos factores que lo integran, es decir, causas, síntomas y signos, consecuencias tanto físicas como psicológicas, los tipos, las características que se presentan de acuerdo al género, además del tipo de tratamiento o manejo que se le puede dar.

1.1 Historia del estrés.

De acuerdo con Barlow (2003), fue en el año de 1936, en Montreal cuando Hans Selye realizó un experimento en el cual inyectó una sustancia química a un grupo de ratas, él observó cómo éstas fueron desarrollando úlceras, además de algunos problemas fisiológicos, y una parálisis de los tejidos del sistema inmunológico.

Se prosiguió con un grupo de control, al cual se le aplicó una inyección de agua salada, éste desarrolló los mismos problemas físicos cuando en realidad no debía de haber sufrido ninguna reacción o efecto a cierta inyección, por lo tanto, logró descubrir que las inyecciones diarias eran las causantes de dichos problemas no la otra sustancia que se inyectó.

Se permitió utilizar un término de ingeniería en el cual la principal razón hacia cierta reacción inespecífica en los experimentos era a causa de la tensión, es decir, estrés.

Consecuentemente estudió sobre las etapas por las que atraviesa el cuerpo del individuo ante el estrés, Selye menciona tres fases: la primera se refiere a una reacción alarmante ante una amenaza o peligro que está por ocurrir. En la segunda, a través de la tensión que se genera a cierta situación de peligro se llega a ésta etapa en la que se tiene cierta resistencia y se trata de activar o poner en movimiento distintos mecanismos para afrontar o dar respuesta a cierto estrés. En la tercera y última fase, si el mismo tiene demasiada intensidad y es duradero, se llegará a ésta etapa en la cual existe ya un cansancio y puede ser que el cuerpo tenga un daño que puede ser de gravedad y permanente e incluso puede llegar a ocasionar la muerte, Selye denominó a éste proceso Síndrome de Adaptación Generalizada (SAG). Con esta teoría, se confirma la idea de que si el estrés llega a ser crónico puede ocasionar un daño físico permanente o contribuir a ciertas enfermedades.

1.2 Concepto de estrés.

El estrés se puede definir como “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo”. (Fontana; 2000:3).

Es una reacción normal de las personas, en donde hay una exigencia a sí mismos para cumplir determinadas actividades, tareas, obligaciones o a causa de presiones debidas a diversos factores, es decir, cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. El individuo intenta adaptarse y reajustarse a

ciertas presiones de tipo interno o externo y debido a esto se generan respuestas tanto fisiológicas, como psicológicas y sociales o de comportamiento.

De acuerdo con Fontana (2000), si la persona logra controlar estas exigencias a través de sus capacidades para adaptarse y lo disfruta, el estrés puede servir de provecho o de beneficio, en cambio si la persona no logra controlar las exigencias, esto puede generar debilidad en las capacidades para adaptarse y éste podrá ser molesto y perjudicial. Esta definición puede ser utilizada de tres formas:

La primera es que el estrés puede ser positivo o negativo o estar entre los dos, además de que hay un rango muy amplio de situaciones o cosas que pueden generar éste problema, es decir, una variedad de estresores que lo pueden ocasionar.

La segunda es que las reacciones que se tienen hacia diversas situaciones o acontecimientos por los que se atraviesa cotidianamente son las que determinan que el ser humano se estrese, no es debido a los acontecimientos que se presenten, sino a la forma de reaccionar ante éstos.

La tercera es que el estrés es ocasionado por ciertas exigencias a las capacidades del individuo y lo que va a determinar las reacciones a éstas es la naturaleza y el nivel de las capacidades de cada persona.

Por otro lado, Yanes (2008), refiere que el estrés es un estado por el que atraviesan las personas, el cual hace que éstas no se puedan adaptar ante un acontecimiento o situación que los sobrepasa, es decir, no pueden vencer a ciertas demandas que se presentan del organismo.

Además, son reacciones automáticas del cuerpo que se generan naturalmente ante diversas situaciones que considera son una amenaza para el individuo y por lo tanto la reacción que se tiene es un estado de alerta.

La palabra estrés “viene del latín stringere que significa oprimir, apretar, atar, que en francés dio origen a estrechar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, acompañado de sentimientos opuestos”(Stora;1991:3), ya que cuando se estrecha a alguna persona puede ser que al mismo tiempo, se le esté sofocando, esto generará angustia y ansiedad, además de un sentimiento que presionará u oprimirá el corazón. También puede incluir o derivarse de la palabra stringere un sentimiento de soledad, de abandono e impotencia el cual se llega a experimentar ante una situación penosa en la que sobreviene algún peligro, sufrimiento o una necesidad.

Galimberti (2006), menciona que el estrés es una reacción ante diversos estímulos del medio, los cuales hacen que haya una activación tanto de respuestas psicológicas como fisiológicas, y éstas tratan de adaptarse. Si la persona no logra superar éstas reacciones, puede llegar a presentar alguna enfermedad física, psicológica o de ambos tipos.

1.3 Causas del estrés.

De acuerdo con Garring (1991), las causas por las que se puede dar el estrés son debido a los factores externos que son producidos por el medio ambiente además de los factores internos.

Los factores internos se encuentran en la persona éstos pueden ser: temores de pérdidas, un sentimiento de desesperanza, dudas internas, sentirse inferiores, poca autovaloración, sentimientos de vergüenza o de culpabilidad debido a una situación, entre otros.

Los factores externos se deben a: enfermedades, muerte de un ser querido o amigo, ruidos frecuentes, crisis económicas, exceso de trabajo, cambios de trabajo o un turno de trabajo nocturno, incapacidad física, insatisfacción con lo que se tiene, entre otros.

Wilkinson (1999), habla acerca de las causas del estrés, haciendo referencia en que existen tanto situaciones agradables como: la unión matrimonial, el nacimiento de un hijo, ganar dinero de manera inesperada, entre otras cosas, así como también las desagradables: enfermedad o muerte de un familiar, pérdidas de trabajo, accidentes, entre otros, que pueden llegar a ocasionar éste tipo de reacción en el individuo.

1.3.1 Causas de estrés en adolescentes.

Existen varias causas por las que los adolescentes pueden llegar a presentar estrés, ya que ésta etapa es una de las más importantes de su vida por los cambios que van surgiendo en su desarrollo tanto físico, psicológico y social.

Schmitz (2007), señala que se puede presentar estrés por una variedad de situaciones que son de tensión o preocupación, siendo una de las cosas que afecta a los jóvenes, particularmente los que están en secundaria, los cambios físicos tales como: la aparición de la primera menstruación, el peso, la estatura, el

crecimiento de los senos y del vello, el acné, las erecciones que no son esperadas, fuerza física masculina, los sueños húmedos, y sobre todo el atractivo físico, es una parte muy preocupante para los adolescentes en esta etapa. Otra de las cosas que llegan a ser de particular presión en los adolescentes es el establecimiento de relaciones de amistad o el noviazgo, para ellos es importante pertenecer al grupo correcto y sentirse queridos por sus demás compañeros, por lo tanto él no pertenecer a ninguno les causa angustia, pues temen que los demás se burlen de ellos por no ser aceptados socialmente y llegan a sentirse aislados.

En la escuela, a los adolescentes les llama mucho la atención sobresalir y tener éxitos constantes, tanto en clase como en cualquier actividad que se realice dentro de ésta, es por eso que siempre existe un sentido de competencia entre los estudiantes, a ellos les causa tensión no ser los elegidos para salir en una obra de teatro, para el equipo de futbol, para actividades artísticas, entre otras cosas, ya que es posible que los maestros siempre se dejen llevar por los mejores alumnos o los que poseen mayores aptitudes para éstas actividades (Schmitz, 2007).

Duclos (2003), menciona que dentro de las causas más significativas por las que los adolescentes se estresan se encuentra el divorcio de los padres, así como discusiones entre los mismos, depresión de alguno de los padres, además de que pueda existir algún tipo de delincuencia en el padre. También puede ser ocasionado por el ambiente, familiar, escolar y social o amoroso en el que se desenvuelve el adolescente, además de la imagen corporal que tiene de sí mismo.

Otras de las situaciones que llegan a generar estrés en los adolescentes son la angustia por ser los mejores hijos y cumplir ciertas normas o reglas establecidas por sus padres, así como aplicar los valores que éstos les han inculcado y el cumplir o no todas éstas exigencias les causa tensión, además de otras asuntos como lo son: problemas o conflictos familiares, divorcio de sus padres, muerte de un ser querido, crisis económicas, falta de comunicación con ellos, entre otras (Schmitz, 2007).

De acuerdo con Toro (2004), una de las fuentes significativas que llegan a generar estrés en los jóvenes en la etapa de la adolescencia, es la familia, ya que padres e hijos con frecuencia tienen diferencias en cuanto a las normas y valores que se establecen o se deben cumplir, lo que puede provocar sentimientos de frustración, ira o desilusión. Otro de los factores estresantes puede ser la moda, los estereotipos que se tienen en la sociedad de tener un cuerpo delgado, sobre todo en las mujeres, sin embargo, esto ha ocasionado un aumento en los trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia en los adolescentes de ambos sexos, dañando de ésta manera su salud y su calidad de vida.

Ezpeleta (2005), menciona que un adolescente con un alto nivel de estrés y que tiende a relacionarse con compañeros delincuentes o que se drogan, posiblemente presentará los mismos comportamientos, si sus padres o la familia no le brindan el apoyo necesario, ya que la adolescencia es una etapa en la que el apoyo entre compañeros aumenta pero también es cierto que el de los padres disminuye.

Existen también adolescentes que se preocupan por la sociedad en la que crecen y se desarrollan, pueden llegar a tener miedo a la violencia que hay en su ciudad o vecindario, sentir coraje por las injusticias que hoy en día se cometen, además de tanta pobreza, el narcotráfico, los peligros, el ambiente, etc. (Schmitz, 2007).

1.4 Síntomas del estrés.

Según Yanes (2008), los síntomas que se pueden presentar debido al estrés pueden manifestarse tanto en alteraciones físicas como emocionales, además de cambios en la conducta y dificultades en el control del pensamiento.

Los cambios físicos se refieren a dolores de estómago, dolores de cabeza, sudoración en las manos, insomnio o problemas con el sueño, temblores, dolores en el cuello y en la espalda, gripes, palpitaciones, alguna infección, respiración muy acelerada.

En cuanto a las alteraciones emocionales se pueden presentar cambios constantes en el estado de ánimo, es decir, desde estar alegres y de un momento a otro cambiar a un estado de enojo, irritarse fácilmente, puede haber miedos y ansiedad, la cual puede ser expresada de distintas maneras.

Las dificultades en el control del pensamiento se manifiestan por diversas situaciones como pueden ser: la falta de concentración, un miedo inmoderado a fracasar, pérdida de la memoria, pensamientos muy repetitivos respecto a una situación en particular, dificultad para tomar decisiones o planear el futuro.

También se pueden presentar los síntomas a través de los cambios de conducta como se mencionó anteriormente, éstos llegan a generar problemas que en un momento determinado pueden llegar a ser de gravedad como: el aumento o la disminución del apetito, lo que podría ocasionar trastornos de bulimia y anorexia, problemas o dificultades para la comunicación por medio del habla, pueden aparecer problemas como la tartamudez, comportamientos impulsivos, relación no muy agradable con las demás personas, llantos, risas nerviosas, y otro es un aumento en el consumo de alcohol, tabaco, drogas y café.

De acuerdo con Garring (1991), se habla acerca de los síntomas del estrés, haciendo una división en tres tipos: síntomas físicos, síntomas psicológicos y espirituales.

Dentro de los síntomas físicos se encuentran: dificultad para conciliar el sueño (insomnio), calambres en alguna parte del cuerpo, mareos, dolores de cabeza, tensiones musculares, sudoraciones inesperadas, opresiones en el pecho, sensación de ahogo, bajas defensas, lo que puede generar con mayor probabilidad alguna enfermedad, hipertensión, opresión en la garganta, sensación de asfixia y cansancio o debilidad.

Es importante que las personas que llegan a presentar algunos de estos síntomas se traten a tiempo, es decir, una vez que éstos han aparecido, ya que el ignorar la presencia de dichos síntomas por un largo periodo de tiempo puede llegar a ocasionar algunas enfermedades que pueden afectar seriamente su salud.

Garring (1991), menciona que dentro de los síntomas psicológicos están: severas depresiones, en las que puede llegar a aparecer un deseo de morir, soledad y aislamiento de las demás personas, llorar con frecuencia, intolerancia e impaciencia, algún tipo de adicción, ya sea al alcohol, drogas, tabaco, o comer en exceso, temor a establecer relaciones con las personas, vértigos, e irritabilidad o cambios de humor constantes.

Dentro de los síntomas espirituales se encuentran: inquietudes, incapacidad en la toma de decisiones, debilidad en la concentración o falta de ésta, un pensamiento obsesivo, perfeccionismo y bloqueos.

Una persona con estrés puede llegar a presentar algunos de los síntomas anteriormente mencionados, pero cabe mencionar que cada individuo reacciona diferente a las tensiones excesivas y la combinación o aparición de los síntomas puede variar de una persona a otra.

1.4.1 Síntomas de estrés en adolescentes.

Los adolescentes pueden llegar a presentar síntomas debido al estrés que es generado por algunas situaciones, es importante que si éstos comienzan a aparecer se puedan tratar a tiempo para que no lleguen a agravarse y así repercutir negativamente en la salud de los mismos.

De acuerdo con Schmitz (2007), algunos de los síntomas que pueden aparecer en los jóvenes son: inmadurez en sus actitudes, quieren que se haga lo

que ellos dicen, y en ese momento, no toleran algún cambio, irritación, discuten por todo, aunque dicha discusión sea por algo sin importancia, una obsesión por la apariencia corporal y cosas materiales, tratan de tener el mejor aspecto frente a los demás, en la escuela no trabajan, otras veces faltan a clases, bajan inesperadamente en su rendimiento académico, dicen mentiras respecto a sus actitudes o acciones, nada es a su parecer, hay un desinterés en las actividades que antes disfrutaban mucho, duermen demasiado o no pueden conciliar el sueño, dificultad en la concentración, cambios en los hábitos alimenticios, gripes u otras enfermedades constantes, se aíslan, casi no conviven con los demás, ven mucho la televisión, presentan hiperactividad, se preocupan en exceso y con frecuencia, además de que lloran constantemente.

Duclos (2003), por su parte, refiere otros de los síntomas que pueden presentarse en los adolescentes como son: tics nerviosos, dolores de cabeza, problemas en el aprendizaje y en sus conductas, ponerse agresivos, problemas con la memoria, entre otros.

1.5 Consecuencias del estrés.

Respecto a las consecuencias del estrés, Yanes (2008) comenta que dentro de éstas existen dos tipos de estados: estados de estrés transitorios y estados de estrés permanentes.

1.5.1 Estados de estrés transitorios.

Los estados de estrés transitorios se basan en ciertas emociones como: la ira, el miedo, la rabia, la frustración, la vergüenza, los celos, el odio, la

impaciencia, entre otros. Estos pueden ser generados debido a situaciones cotidianas y pasajeras como: conflictos con la pareja o con algún familiar, una discusión, una exposición ante un público, situaciones de peligro, el tráfico, etc.

Debido a estos estados, las reacciones que pueden ocurrir son: tensión de tipo motora, hiperactividad del sistema autónomo y estado de alerta, dentro de la primera de las reacciones, los síntomas que se pueden manifestar son por medio de algunos temblores o sacudidas, inquietudes, además de dolores musculares.

En cuanto a la hiperactividad del sistema inmunológico se pueden manifestar a través de palpitaciones, aumento de la frecuencia cardiaca, las manos frías, sudoración.

La última de las reacciones referente al estado de alerta, se puede expresar por medio de sentirse al límite, exageración en la respuesta de sobresalto, escudriñar la vista, es decir, examinar cuidadosa y visualmente alguna situación o circunstancia.

1.5.2 Estados de estrés permanentes.

Los estados de estrés permanentes consisten en la constante presentación de una situación estresante, la cual puede ocasionar una úlcera en el estómago debido al exceso de ácido estomacal, también una angina de pecho, un paro cardiaco por el aumento de la presión, además, el estrés puede tener repercusiones en el apetito de la persona, es decir, un surgimiento de variaciones en lo que es su peso corporal.

El estar constantemente sufriendo de un estado estresante puede ocasionar enfermedades o problemas a la salud como: migrañas, diabetes, tics nerviosos, asma, diarrea, trastornos del estado del ánimo, enfermedades cardiovasculares, impotencia, pérdida del cabello, desórdenes en la menstruación.

Son muchas las consecuencias que se desencadenan del estrés, pudiendo afectar a la persona tanto física como psicológica o emocionalmente.

Fontana (2000), menciona dos tipos de consecuencias del estrés excesivo: las consecuencias fisiológicas y las consecuencias psicológicas.

Las primeras se refieren a las reacciones que llega a presentar el cuerpo debido a ciertas exigencias que surgen del medio ambiente, así el cuerpo va respondiendo a los desafíos que enfrenta, para que de ésta manera pueda superar éstos y en un momento dado retirarse, a ésta respuesta del individuo se le llama “ataque o huida”, y ésta ocurre de forma automática, es decir, hay una reacción del organismo porque éste sabe que existe la necesidad de dicha respuesta o reacción sin tener que decirle previamente lo que tiene que hacer.

Debido a dicha respuesta, el cuerpo llega a tener diversas reacciones y cada una de ellas trata de realizar lo necesario para adaptarse y así poder enfrentar el desafío o peligro que se está presentando. Si éstas continúan demasiado tiempo en el organismo es cuando se convierte en un problema, ya que pueden ser muy dañinas para éste y si no concluyen pueden empezar a tener efectos desfavorables en la persona.

En cuanto a las consecuencias psicológicas del estrés excesivo, existen niveles de estrés que pueden ser psicológicamente favorecedores, ya que ayudan a que la persona piense o reaccione de una manera más rápida, que esté alerta a los desafíos que se le puedan presentar y así trabaje más intensamente para que se sienta útil y se valore, teniendo ciertos propósitos y objetivos que alcanzar. Sin embargo, no solamente puede ser de beneficio, es decir, cuando el estrés sobrepasa los niveles óptimos, llega a agotar la energía psicológica de la persona, repercutiendo en su desempeño, haciendo que se llegue a sentir inútil o con una baja autoestima, por lo que tendrá muy pocos objetivos y propósitos los cuales le van a resultar inalcanzables (Fontana, 2000).

1.5.3 Consecuencias del estrés en adolescentes.

El estrés que se genera en los adolescentes puede llegar a ocasionar ciertas consecuencias como lo son: ansiedad, conductas agresivas, uso de alcohol o drogas, bajo rendimiento escolar, entre otras, que pueden repercutir de forma negativa en los mismos.

De acuerdo con Duclos (2003), el estrés puede llegar a generar mucha tensión en los jóvenes, afectar en sus comportamientos, además de tener cierto efecto en su salud.

Segno (2006) menciona que las consecuencias que se pueden llegar a presentar en los adolescentes debido a un mal manejo del estrés son: severos cuadros de ansiedades, recurrir al consumo de alcohol, malas conductas o agresividad, uso de sustancias tóxicas (drogas), sin embargo si hay un buen manejo de éste mediante diferentes métodos para controlar o tratar el estrés se podrá disminuir el nivel del mismo.

1.6 Tipos de estrés.

Con base en autores como Garring (1991) y Cruz (2006), el estrés se divide en dos tipos que apuntan hacia lo positivo y lo negativo.

El primero es conocido como eustrés, el cual activa y ayuda al individuo a enfrentarse o a reaccionar ante todo tipo de situaciones y puede incluso disfrutar de ellas, sin que se genere ningún daño o alteración en el organismo del mismo.

El segundo, llamado distrés, es lo opuesto, es decir, se dirige hacia lo negativo, donde a pesar de que también activa al individuo, lo hace a través de tensiones que son generadas por esfuerzos excesivos y si éstas permanecen durante mucho tiempo, son dañinas para la salud de la persona ya que le puede generar además un desequilibrio fisiológico.

1.6.1 Eustrés.

“Se define del griego, eu=bueno. El eustrés es la tensión que permite al hombre sobrevivir” (Garring; 1991:13).

Al referirse al eustrés se habla de un estrés positivo, es decir, no hay un desequilibrio en el organismo de la persona, debidas a impresiones tanto de factores internos como externos, ya que el cuerpo del individuo es capaz de enfrentarse a ciertas situaciones, incluso disfruta dichas experiencias. El individuo expresa una energía vital, satisfacción y alegría.

De acuerdo con Cruz (2006), el eustrés es el que hace que se produzca una activación adecuada en el organismo debido a que se tiene como objetivo

terminar exitosamente una situación complicada, sin embargo es menos dañino para la salud del individuo.

1.6.2 Distrés.

“Del latín, dis= malo. El distrés es una tensión que, cuando perdura demasiado tiempo (el estrés permanente) o supera la carga del organismo, éste enferma y puede destruir el bienestar y la salud” (Garring; 1991:13).

Al hablar acerca del término distrés se refiere a un estrés negativo o desagradable, en éste si existe un desequilibrio fisiológico de la persona, ya que éste se genera a través de un excesivo esfuerzo relacionado con ciertas cargas o tensiones, se da cuando la situación supera al individuo o éste cree que la misma lo puede superar.

Cruz (2006), menciona que el distrés es debido a una activación excesiva tanto psicológica como fisiológica, en la que se generan consecuencias que son perjudiciales para el individuo, por lo que éste causa un mayor daño a la salud.

1.7 Tipo de personalidad A y B.

Mantik (2004), refiere que en 1960 Friedman y Rosenman describieron dos tipos de personalidad la de Tipo A y B, y en 1970 fueron ya elaboradas más detalladamente por Jenkins y Zyzanski.

1.7.1 Tipo de personalidad A.

Las personas con este tipo de personalidad, se caracterizan por ser perfeccionistas y someterse a un esfuerzo excesivo en el trabajo, son muy impacientes, sienten que no les va a alcanzar el tiempo para realizar todas sus actividades, por lo que tienen sensaciones de urgencia y debido a esto se genera demasiada tensión y estrés, generalmente por situaciones sin causa aparente. Los individuos con este tipo son más propensos a tener ataques del corazón que los del tipo B.

De acuerdo con Fontana (2000), las personas que se engloban en el tipo de personalidad A tiene una forma de comportarse muy especial, son aquellos que están siempre impacientes, son competitivos, rudos y no son muy flexibles.

Les agrada trabajar bajo presión e involucrarse demasiado en su trabajo además de que les gustan las fechas límites, no les gusta que los dirijan sino ser ellos quienes tengan el liderazgo, prefieren tener una buena aceptación o aprobación por sus jefes o superiores que por sus demás compañeros.

Weiten (2006), menciona que los individuos con el tipo A tienen los siguientes tres elementos que los caracterizan: la competitividad, impaciencia y siempre tienen una urgencia en el tiempo, además de la ira y la hostilidad. Son muy perfeccionistas, dinámicos, quieren hacer muchas cosas al mismo tiempo, les molestan que haya un retraso en el tiempo, por pequeño que éste sea y se enojan con facilidad.

Muchinsky (2002), señala que las personas con este tipo tienen mayores posibilidades de presentar problemas del corazón.

1.7.2 Tipo de personalidad B.

Mantik (2004), refiere que el Tipo de personalidad B se caracteriza por todo lo contrario a la del Tipo A, ya que éstas personas disfrutan de sus momentos de descanso y le dedican tiempo a la relajación, se toman la vida a la ligera, sin tener ninguna complicación, no tiene como propósito llegar a obtener constantemente tan excelentes resultados y sabe cuáles son sus limitaciones.

Weiten (2006), comenta que los individuos con personalidad Tipo B en comparación con los del otro tipo de personalidad son más tranquilos, amistosos, pacientes, llevan una vida más relajada, no tienden tanto al enojo, no son tan competitivos, ni se la pasan presionados por hacer varias cosas al mismo tiempo o con urgencia de que éste no les alcance.

De acuerdo con Muchinsky (2002), las personas con Tipo B se preocupan menos por el tiempo, disfrutan de éste, ya que realizan alguna actividad para divertirse no nada más para ganar, y se pueden relajar fácilmente sin sentirse culpables porque estén perdiendo el tiempo.

1.8 Niveles de estrés en hombres y mujeres.

De acuerdo con Coleman (2003), se dice respecto al género que diversos autores han descrito la existencia de algunas diferencias entre hombres y mujeres jóvenes en sus niveles de estrés.

Coleman (2003), refiere que Compas y Wagner (1991), encontraron diferencia en los grados de estrés por el género, ya que las mujeres encuentran más preocupación o estrés por las amistades, la familia y las relaciones íntimas o sexuales en la etapa de la adolescencia que los hombres.

Heaven (1996), en Coleman (2003), comenta algo similar respecto al género, señalando que las mujeres tienden a ser más sensibles en sus relaciones interpersonales por lo que pueden llegar a preocuparse o tener mayor tensión por dichas relaciones.

Brooks- Gunn (1991) y Petersen y Cols. (1991), refieren que las mujeres tienden más a la depresión que los hombres y que esto puede ser que se deba a los cambios hormonales de la pubertad, así como la preocupación en las mujeres por el peso y la talla, y todo lo relacionado a su imagen corporal, y una falta de agrado por ésta.

Legorreta (2003), menciona que la forma de reaccionar de las mujeres ante el estrés es más intensa que la de los hombres, debido a que el cerebro de éstas reacciona de una forma más rápida en cuanto a las emociones, esto a causa de las hormonas femeninas, por lo que son más propensas a la depresión, sin embargo, el hombre también a causa de sus hormonas se queda por más tiempo en la fase irritable, explosiva y ansiosa de la reacción ante el estrés, además de que los hombres no le dan tanta importancia a los síntomas que se van presentando como lo son: irritabilidad frecuente, insomnio, comer o beber en exceso, etc., hasta que no se presenta un problema en la salud más grave.

1.8.1 Niveles de estrés por etapas

De acuerdo con Melgosa (1994), existen ciertos niveles de estrés a lo largo de la vida, es decir, depende de la etapa de desarrollo en la que se encuentre el individuo para que éste se presente por distintos factores.

En seguida se muestra un cuadro comparativo de las características o causas del estrés de acuerdo a las distintas etapas que va presentando el ser humano.

Infancia	Pubertad y adolescencia	Adultez
<p align="center">(0- 2 años)</p> <p>* Tener que aprender a confiar en un adulto que lo alimente, le brinde afecto, y cuide su higiene.</p> <p>*Cuidado insatisfactorio genera un alto nivel de estrés.</p> <p>*Aprender a comer solos, a coordinar lo que ven y escuchan con lo que tocan, a pronunciar palabras o frases, a relacionarse con los demás.</p>	<p align="center">(12- 18 años)</p> <p>*Cambios físicos, psicológicos y sociales.</p> <p><u>*Físicos:</u></p> <p>-Menstruación, crecimiento del pecho, desarrollo genital, entre otros (mujeres).</p> <p>-Cambio de voz, desarrollo genital, producción de semen, entre otros (hombres).</p> <p><u>*Psicológicos:</u></p> <p>-Concepto de sí mismo (autoestima), valores familiares, experiencias emocionales.</p>	<p align="center">(35- 40 años)</p> <p>*Elección y comienzo de una vida en pareja.</p> <p>*Llegada de los hijos.</p> <p>*El paso de joven a adulto.</p> <p>*Aumento de peso.</p>
<p align="center">(3- 5 años)</p> <p>*Adquisición de autonomía para alimentarse, vestirse, jugar y realizar otras actividades.</p> <p>*Preocupación por cumplir las normas morales y sociales establecidas o cumplir sus deseos.</p>	<p><u>*Sociales:</u></p> <p>-Relaciones con los demás, noviazgo, establecimiento de grupos.</p> <p>*Adaptación a su nueva apariencia (cuerpo, crecimiento de vello, etc.)</p>	<p align="center">(40- 65 años)</p> <p>*Enfermedades generadas por estrés.</p> <p><u>*Trabajo:</u></p> <p>-Temor a la pérdida del trabajo y ya no poder conseguir otro.</p> <p><u>*Familia:</u></p> <p>-Hijos que todavía dependen de los padres.</p> <p>-Crisis matrimoniales.</p> <p><u>*Salud:</u></p> <p>-Mala alimentación.</p> <p>-Tabaquismo.</p> <p>-Falta de ejercicio físico.</p> <p>- Trabajo excesivo.</p>
<p align="center">(6- 12 años)</p> <p>*El inicio de la escuela y presiones en ésta.</p> <p>*Inicio de las amistades.</p> <p>*Experimenta las ventajas y desventajas del trabajo en equipo.</p> <p>*Observa capacidades de los otros y de él mismo en cuanto a tareas, deportes, lo social, etc.</p> <p>*Concepto de sí mismo (autoestima).</p>	<p>-Satisfacción o vergüenza (por un desarrollo antes que sus demás compañeros).</p> <p>-Inseguridad (por un desarrollo tardío).</p> <p>*Aprender a utilizar su capacidad intelectual.</p> <p>-Rendimiento escolar depende del nivel de madurez intelectual de cada uno.</p> <p>*Formación de su propia identidad personal.</p> <p>*Establecimiento de independencia psicológica y emocional de los padres.</p> <p>-Además de que los padres proporcionan comida, dinero, ropa, etc., también deben dar seguridad afectiva.</p> <p>*Establecimiento de relaciones insatisfactorias con compañero(a)s de su edad.</p>	

(Melgosa, 1994)

1.9 Prevención del estrés.

Para Stora (1991), las personas han recurrido a lo largo de la vida a distintos métodos para prevenir el estrés o poder hacer frente a las exigencias que se presentan en la vida diaria, actualmente los avances en la medicina han sido de mucho apoyo para crear nuevos remedios.

Las recetas que existen para prevenir el estrés se pueden dividir en dos tipos: las recetas tradicionales y las recetas modernas. Dentro de las tradicionales se encuentra: el evitar el consumo excesivo de alcohol, ya que éste puede generar trastornos del sueño, el tabaco también se debe de evitar, pues el consumo a largo plazo puede provocar cáncer, trastornos respiratorios y cardiacos, asimismo no se debe tomar en exceso del café, aunque la cafeína que éste contiene mejora la concentración y el estar alertas, pero consumirlo diariamente genera que se vuelva una costumbre y esto puede llegar a ocasionar trastornos cardiacos, tensión muscular, cefaleas, insomnio e irritabilidad. La leche, es un remedio para las personas que sufren de insomnio, pues contiene sustancias que facilitan el sueño.

Dentro de las recetas modernas para prevenir el estrés están: los somníferos, ya que éstos generan un estado de relajación y conducen al sueño natural, sin embargo, pueden producir somnolencia en el día y una reducción en el estado de alerta, las vitaminas anti-estrés, las vitaminas B y C, son eficaces durante el estrés de heridas, esfuerzos violentos, intervenciones quirúrgicas, pero no son eficaces psicológicamente, es decir, no ayudan a curar la depresión y la angustia (Stora, 1991).

1.9.1 Prevención del estrés en adolescentes.

Por otro lado, Segno (2006) refiere que una forma de prevenir el estrés en los adolescentes es que los adultos se involucren con ellos, es decir, que los escuchen y platicuen sobre sus problemas, los apoyen y motiven para que participen en alguna actividad deportiva o recreativa.

Pérez (2004), menciona también que una forma de prevenirlo es realizando actividad física, ya que ésta genera muchos beneficios a la salud tanto físicos, psicológicos como sociales. Dentro de los primeros se incluyen: regulación de diferentes funciones corporales (apetito, sueño, sexual), mejor funcionamiento de los sistemas corporales (nervioso, locomotor, cardiovascular, metabólico), prevención y tratamiento de enfermedades crónicas o degenerativas (asma, diabetes, obesidad, hipertensión), dentro de los psicológicos se encuentran: relajación, estado psicológico de bienestar, prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión), distracción, forma de expresión de las emociones, un medio para aumentar el autocontrol, y por último, los beneficios sociales en los que intervienen: una construcción del carácter, movilidad social y rendimiento académico.

1.10 Manejo del Estrés.

De acuerdo con Yanes (2008), las herramientas para el manejo del estrés pueden ser: primero que la persona haga conscientes sus emociones, ya que de esta forma puede afrontar mejor sus problemas emocionales, pues no es suficiente contar éstos a un amigo de confianza sino también hay que hacer

conscientes dichas emociones que se están presentando; otra de las herramientas es la risa, pues ésta genera un bienestar físico y su efecto llega a influir en el organismo durante todo un día, la respiración es importante, ya que el cerebro tiene una buena oxigenación si se realiza de la forma correcta y además contribuirá a un mejor rendimiento y mayor fluidez del pensamiento, la relajación, es muy eficaz existen muchas técnicas para ésta, las cuales pretenden que la persona llegue a tener una tranquilidad mental y relajación muscular, la concentración también es otra técnica, en la que se debe de evitar todo tipo de dispersiones, la comunicación también se incluye dentro de las herramientas, ya que la manera de expresarse de una persona determina su manera de pensar, además de que algunos cambios en la manera de hablar ayudarán a mejorar el estado emocional de ésta.

1.10.1 Manejo de estrés en adolescentes.

Duclos (2003), refiere que algunas de las formas para tratar el problema del estrés o disminuirlo son:

- Escuchar música.
- Tomarse un tiempo para poder recostarse y relajarse.
- Hacer algún tipo de actividad física, ejercicio.
- Escribir.
- Leer.
- Platicar con alguien de confianza.

- Liberar la energía a través de alguna actividad.
- Ver la televisión.
- Recibir un masaje.
- Tomar un baño de agua caliente.
- Realizar actividades que sean de agrado

Segno (2006), menciona que para que se dé un buen manejo del estrés por parte de los adolescentes existen distintas técnicas como: tener un buen concepto de sí mismo, es decir, una elevada autoestima, llevar una vida sana, incluyendo el ejercicio constante, evitar consumir mucha cafeína, además del alcohol y el tabaco, realizar actividades de agrado propio, descansar, tener apoyo por parte de sus amigos, los cuales lo puedan escuchar, realizar ejercicios de relajación, escuchar música, jugar con la mascota, escribir, entre otras.

Sin embargo, es muy importante también que los padres de los adolescentes se interesen en sus problemas, es decir, que los escuchen y les puedan brindar apoyo y afecto, además de motivarlos para que realicen actividades deportivas o de entretenimiento.

1.10.2 Relajación.

Por otro lado, Yanes (2008) precisa que una técnica importante para controlar el estrés es la relajación, ésta debe ser en un lugar tranquilo, aislado, donde no exista ninguna interrupción y que esté ventilado, se necesita de un

asiento cómodo, que en el lugar haya una luz ligera si es en la noche y si es en el día que se pueda oscurecer un poco la habitación con persianas o cortinas, es importante para poder relajarse aminorar la intensidad de la luz, estos momentos se deben de disfrutar y sentir que es una recompensa a todo el trabajo, presiones o preocupaciones que se han tenido durante ése día o varios, también se pueden utilizar velas, aceites o flores aromáticas para que se genere un ambiente con un olor que sea agradable, o algunos objetos de los que se tenga un buen recuerdo, además de que se le puede agregar un poco de música específica para facilitar la misma, se sugiere utilizar ropa cómoda, se puede aflojar todo aquello que esté tensando el cuerpo ya sea zapatos, cinturón, cuello de la camisa, etc.

Inajeros (2004), refiere que la relajación ayuda a disminuir la tensión muscular, su finalidad es reducir la ansiedad y el estrés, ésta no hace que el dolor desaparezca, sin embargo hace que el dolor resulte un poco más tolerable, ya que logra calmar al adolescente, tratando así de evitar que no se establezca un círculo vicioso de dolor, tensión muscular, estrés y ansiedad, además disminuye las tensiones emocionales. En los adolescentes, puede influir para que puedan conciliar el sueño de una manera más rápida y de mejor calidad.

Melgosa (1994), menciona como un método de relajación “la siesta”, sin embargo, ésta tiene que tener ciertas características para ser realizada de una mejor manera: estar en una posición relajada, corta duración, antes de comer o precedida de una comida ligera, al terminarla continuar con la actividad normal y como última característica y la más importante que se ajuste al individuo, es decir, hay personas a las que la siesta no les resulta beneficiosa, ya que pueden despertarse de mal humor y peor que antes de tomar la siesta, por lo que en

éste tipo de situaciones, en las que es perjudicial para el individuo lo mejor es no llevarla a cabo.

De acuerdo con Yanes (2008), el momento para relajarse puede ser cualquiera, pero el que puede resultar más difícil es después de las comidas, esto debido a la digestión, si es a mediodía puede ser de beneficio, ya que ayudará a rendir mejor durante todo lo que resta del día, en la tarde, una vez terminando las horas de trabajo, o de escuela puede ayudar a olvidarse de toda la tensión acumulada en el día, por último, a las personas que sufren de insomnio esto les beneficiará para poder conciliar el sueño, sin embargo, es importante que se tenga una relajación cuando se crea que se necesite.

En cuanto al tiempo de relajación, esto dependerá de cada individuo, pero al principio puede ser suficiente entre 10 y 15 minutos, después podrá aumentarse entre 15 y 30 minutos, que es el tiempo mínimo para que produzcan efectos de beneficio en el organismo. En lo que respecta a la postura, aunque es común que se lleve a cabo acostado, tener la relajación sentado puede ser de mucha ayuda, el hecho es encontrar una posición en la que no se esté generando ninguna tensión en el cuerpo y la cabeza tenga un equilibrio sobre la columna vertebral (Yanes, 2008).

El conocer los diferentes conceptos que existen acerca del estrés, así como todos aquellos factores que lo integran, es decir, síntomas, causas, consecuencias, los tipos de personalidades, la prevención, el manejo, entre otras cosas, así como el destacar la manera en que se presentan algunos de estos aspectos en los adolescentes, es importante, pues de ésta forma se

puede llegar a disminuir el estrés o de cierta forma prevenirlo para poder gozar de una mejor salud, tanto física como psicológica.

CAPÍTULO 2

RENDIMIENTO ACADÉMICO.

En este capítulo se darán a conocer algunos conceptos de rendimiento académico, así como los factores que influyen en éste a nivel individual, como lo son: rasgos de personalidad, condiciones físicas, capacidad intelectual, hábitos y técnicas de estudio; factores a nivel familiar en los que se incluyen: la familia, el nivel socioeconómico, el nivel cultural, la vigilancia de los trabajos escolares en la familia, la desunión matrimonial, y la rivalidad fraterna, además de los factores a nivel escolar, dentro de los cuales intervienen: el profesor, la metodología de enseñanza, el programa de estudio, el clima escolar y las evoluciones propias de la escuela.

Resulta importante conocer dichos factores, ya que debido a algunos de estos se puede llegar a generar cierto nivel de estrés en los adolescentes, y esto puede ocasionar una disminución en su aprovechamiento escolar.

2.1 Concepto de rendimiento académico.

Resulta interesante separar las dos palabras que integran rendimiento académico para así poder entender mejor el concepto, el rendimiento “es el producto o utilidad que rinde o da una persona o cosa” (Martínez, 1997: 23) y académico es todo lo relativo a los centros oficiales de enseñanza.

Por lo tanto, de acuerdo con la unión de esas dos definiciones se puede establecer el concepto de rendimiento académico como “el producto que da el alumnado a los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. (Martínez, 2007: 34)

Para Alves de Mattos (1990), intervienen varios aspectos como los cambios del pensamiento y del lenguaje, en la manera de actuar y de comportarse de los alumnos, por lo tanto la suma de los resultados obtenidos en los aspectos anteriormente mencionados, se refiere al rendimiento académico.

Por otro lado, Pizarro (1985) lo define como una medición de las capacidades, la cual manifiesta lo que el alumno ha aprendido mediante un proceso de enseñanza aprendizaje (Citado por Castillo, 2006).

Narváz (1991), refiere que para Rodríguez (1985), el rendimiento académico son todos los logros o efectos perseguidos por la acción educativa.

Mella (1999), menciona que el rendimiento escolar toma en cuenta dos aspectos: los que se relacionan con la escuela y todo el sistema educativo, y también las capacidades o características propias de los alumnos, así como la motivación que éstos tengan en el desempeño del mismo.

2.2 Factores que influyen en el rendimiento académico a nivel individual.

Existen una serie de factores que intervienen en el rendimiento académico de los alumnos como lo son: los rasgos de personalidad, las condiciones físicas, capacidad intelectual, hábitos y técnicas de estudio, factores familiares y factores pedagógicos, los cuales pueden favorecer u obstaculizar su rendimiento, por lo que se mencionarán cada uno de ellos por separado en los siguientes apartados.

2.2.1 Rasgos de la personalidad.

Es importante mencionar que las características de la personalidad se relacionan con el éxito académico de los estudiantes, ya que los mismos disfrutan y aprovechan más las materias que son de su agrado y en forma contraria, las que no les gustan no las aprovechan y tienen menos interés en ellas. (Powell, 1975)

Edward (2000), refiere que las características de personalidad que posee cada alumno, así como el ambiente familiar, tienen importante influencia en los resultados de su aprendizaje y aprovechamiento escolar, ya que a través de una encuesta realizada se pudo concluir que una de las características que intervienen más en el aprendizaje de las materias en diversas situaciones son la motivación y las actitudes, pues a través de la percepción acerca del interés que representa para alumno aprender dichas materias, se pueden establecer resultados del rendimiento académico, mediante las actitudes del alumno, ya que éstas pueden ser para disminuir o aumentar su rendimiento.

La personalidad es “el conjunto de rasgos individuales que se poseen y que diferencian a unas personas de otras” (Martínez; 1997: 66), es la forma frecuente de comportarse de las personas habitual e incluye aspectos intelectuales, motivacionales y afectivos.

Para Martínez (2007), la formación de los maestros permite luchar contra ciertas perturbaciones que se presenten en los adolescentes, esto brindándoles confianza, apoyo y seguridad que son necesarios para un mejor rendimiento, y una evolución saludable de la personalidad.

2.2.2 Condiciones físicas.

Tierno (1993), refiere que para que un alumno pueda realizar las actividades escolares de una manera correcta, es necesario que tenga bienestar físico y una buena condición higiénica, pues de forma contraria le podrá afectar su desempeño académico. Son de importante influencia en el alumno: la alimentación, el sueño y la sobrecarga de trabajos escolares.

El estudiante que no lleva una buena alimentación no puede desempeñar un buen trabajo en la escuela, el sueño es una de las necesidades más esenciales en el ser humano, tanto como la necesidad de comer y si no se realiza éste de una manera adecuada el rendimiento no puede ser normal, y por último debe de haber un espacio para que el estudiante se despeje de las tareas de la escuela y se distraiga en algún pasatiempo, es decir, que no exista una sobrecarga de tareas escolares en las que se pueda generar antipatía y una fatiga mental en el alumno (Tierno, 1993).

Escarti (2006), refiere que Field, Diego y Sanders (2001), afirman que los estudiantes que realizan mucho ejercicio, tienen una mejor relación con sus padres en lo que respecta al apoyo familiar, intimidad, manifestaciones afectivas más constantes, así como también presentan menor depresión, y menor uso de drogas, ya que invierten la mayoría de su tiempo en actividades deportivas y por lo tanto tienen un mejor rendimiento académico que los estudiantes que no realizan ningún tipo de ejercicio.

De acuerdo con Fuentes (2005), es de suma importancia que los estudiantes gocen de una buena salud física, ya que si hay un buen funcionamiento del organismo, habrá un mejor estado de ánimo y más

energías para que su desempeño escolar sea el más adecuado, son básicas las funciones sensoriales como: la visión o en su defecto el tacto y la audición, para poder adquirir la información en la escuela, además de un buen funcionamiento neurológico, pues la deficiencia en alguna de éstas podría limitar u obstaculizar el aprendizaje óptimo.

Serra (2004), menciona que los padres deben de ser los encargados de estimular las actividades físicas de sus hijos, ya que así se podrá tener un mejor desarrollo y estilo de vida más saludable, además de poder prevenir o reducir el consumo de alcohol y tabaco, el deporte también contribuye favorablemente, en la personalidad y en la conducta del adolescente, y de ésta forma influye positivamente en su rendimiento escolar.

2.2.3 Capacidad intelectual.

Cabe mencionar que cada persona posee una capacidad intelectual diferente a la de los demás. La capacidad intelectual es otro de los factores que influye en el rendimiento académico de los alumnos. “Existe una correlación positiva relativamente alta, entre la inteligencia y el aprovechamiento”. (Powell, 1975: 468)

De acuerdo con Martínez (2007), la mayoría de investigadores encuentran cierta relación positiva entre rendimiento y capacidad intelectual, sin embargo menciona que los resultados obtenidos en los test de aptitudes o de inteligencia no expresan el fracaso o éxito escolar, sino las diferentes formas de aprendizaje que ha obtenido el alumno. Por lo que existen alumnos que en las pruebas que se les aplica de coeficiente intelectual obtienen puntuaciones

elevadas y, sin embargo, no son alumnos muy sobresalientes en la escuela, incluso puede ser que sus calificaciones o resultados en la escuela sean negativos.

Para Fragoso (2001), la inteligencia es la capacidad que poseen las personas para pensar de manera racional, entender lo que pasa en el mundo y poder enfrentar los retos o problemas que se le presenten, utilizando de la manera más apropiada los recursos que se tienen al alcance (Citado por Gutiérrez, 2005).

Tierno (1993), menciona que no se puede determinar un fracaso escolar sin antes tomar en cuenta la relación que existe entre capacidad intelectual con rendimiento personal, es decir, el alumno no debe sentirse como fracasado o frustrado por alguna baja calificación, esto si en la escuela existe una adecuación a sus capacidades y su rendimiento escolar, sin embargo si las capacidades de éste no son lo suficientemente aceptadas a lo que se es considerado normal, es tarea del psicólogo educativo decidir qué medidas tomar.

Powell (1975), coincide con Martínez (2007), haciendo referencia en que hay una relación bastante elevada de la inteligencia y el rendimiento o aprovechamiento escolar, aunque existen diversos aspectos que pueden intervenir en el rendimiento como problemas emocionales o desarrollo incorrecto de las destrezas. La inteligencia se puede dar a notar más en la Secundaria.

2.2.4 Hábitos y técnicas de estudio.

Los hábitos y las técnicas de estudio se relacionan con el rendimiento académico, ya que de éstos dependerá un buen o mal desempeño del mismo, sin embargo, el nivel socioeconómico de las familias también influye para inculcar los hábitos de estudio; en el caso de que sea bajo, la falta de valores se aleja de una cultura escolar, además de que tienen menos recursos para adaptar un ambiente más agradable para el estudio, no cuentan con muchos libros de lectura general, y éstas familias tienen una menor dedicación a la lectura que las familias de un alto nivel socioeconómico (Ortega, 2006).

Marchesi (2004), menciona que existen varios factores por los que el alumno no le encuentra sentido al aprendizaje escolar, los cuales se refieren a la incomprensión de la tarea, la ausencia de interés, la falta de autonomía y el sentido de incompetencia.

No se debe confundir hábitos con técnicas de estudio, pues el primer término se refiere a practicar constantemente la misma actividad, y el segundo es el procedimiento o método que se sigue, así como los recursos que se tienen. Los hábitos funcionan para obtener un mejor aprendizaje e ir progresando, esto a través de la técnica más adecuada, pues de ésta forma se tendrá un mejor rendimiento en la escuela, dicho rendimiento va a depender del lugar que se elija para el estudio, es decir, la ventilación, el ruido o silencio, la iluminación, así como el mobiliario, y todos éstos influirán en la concentración del estudiante, asimismo es importante todo lo que conlleva la planeación para el estudio, incluyendo el horario que se elige y la organización del mismo (Martínez, 2007).

Fuentes (2005), refiere que para que los estudiantes tengan un comportamiento académico adecuado y efectivo, se necesita tener el tiempo, lugar y orden apropiados para cada alumno y las actividades a realizar, sin dejar de tomar en cuenta los materiales suficientes y todo lo que se requiera para realizar las actividades, además de tener una buena planeación y organización de las mismas.

De acuerdo con Powell (1975), los estudiantes que en el nivel Secundaria tuvieron buenos hábitos de estudio creados por ellos mismos, cuando están en la universidad es cuando se pueden dar a notar estos hábitos, es por eso que los adolescentes se quejan mucho de que sus maestros de secundaria no los hayan enseñado a crear hábitos de estudio que después les serían de mucha ayuda.

2.3 Factores que influyen en el rendimiento académico a nivel familiar.

La familia es la primera institución educativa, la cual prepara al individuo para enfrentarse a la vida social, sin embargo, también en la escuela se va formando en cuanto a conocimientos, se relaciona con sus demás compañeros, entre otras cosas, que pueden influir en el aprovechamiento escolar de los adolescentes.

Los padres que muestran interés en sus hijos desde los primeros años para que vayan desarrollando y adquiriendo las habilidades de manera adecuada, vigilan la pronunciación de sus palabras conforme van creciendo, que ayudan a sus hijos a leer, los enseñan a tener una limpieza y orden con sus cosas, y de la misma manera a entregar limpios y ordenados sus trabajos y tareas, entre otras cosas, están llevando a cabo una correcta educación de

sus hijos, promoviendo el estudio y la organización en ellos, ya que la participación activa de los padres en la educación de sus hijos es muy importante para su desempeño escolar (Tierno, 1993).

2.3.1 La familia.

De acuerdo con Ovejero (2005), los padres pueden desarrollar en la familia una situación positiva o negativa de sus hijos hacia el aprendizaje, ya que la influencia de la educación se puede mostrar en la escuela, así como los valores que se han inculcado en ésta. Ambos contextos, tanto familiar como escolar, van muy de la mano y se complementan, ya que los padres o la familia del adolescente tienen la responsabilidad y el compromiso de la educación de sus hijos con la escuela. La intervención o participación constante de los padres en la institución escolar es importante, ya que ésta influye en las actitudes de sus hijos hacia la educación, su relación con sus maestros y compañeros, el gusto o la satisfacción por la escuela, etc.

La familia es la primera base educativa, ya que es donde el alumno logra adquirir habilidades para poder desarrollarse de una mejor manera, por lo tanto el desempeño académico dependerá de la influencia de ésta (Tierno, 1993).

Por otro lado Bustos (1992), refiere que la familia tiene como función cumplir con 2 objetivos: el de protegerla y ser el principal grupo de desarrollo psicosocial de sus integrantes y además transmitir la cultura a la que se pertenece (Citado por Rocha, 2008).

Hasta llegar la adolescencia, la familia continúa siendo “una fuente de información e interpretación de los logros o fracasos académicos”. (Núñez; 1995: 376)

Asimismo, menciona los factores que contribuyen por parte de la familia para tener un mejor desempeño escolar como: que exista interés por parte de los padres por los conocimientos que va adquiriendo su hijo(a), muestras de afecto sin pretender decidir el futuro del adolescente, valora los logros obtenidos por el/la estudiante por la importancia y el progreso que para ellos significa, existe una motivación hacia el estudio, brinda atención y reconoce méritos a las actividades realizadas por el/la adolescente que desarrollan como forma de crecimiento y autoexpresión.

Carrasco (2007), refiere que por medio de la relación que exista de los padres con la escuela se puede dar un mejor rendimiento académico de los alumnos, además de que éste podrá desarrollar comportamientos y actitudes positivas que lo ayudarán a crecer como persona.

De acuerdo con Avanzini (1985), es posible que los padres frecuentemente sin querer, ni darse cuenta de ello, sean los que ocasionan en cierto modo el fracaso de sus hijos en la escuela, por lo menos influyen en parte, pues lo pueden hacer mediante expresiones verbales que desvalorizan su trabajo escolar, otros lo hacen solamente con el desinterés de sus hijos, todas las reacciones que los padres tienen con ellos van a contribuir de alguna forma en el desempeño escolar de los mismos.

2.3.2 Nivel socioeconómico de la familia.

El nivel socioeconómico es otro de los factores que contribuyen para obstaculizar o favorecer el desempeño académico, ya que generalmente los padres que tienen recursos económicos altos tienen la posibilidad de brindar a sus hijos los materiales y todo lo necesario para un buen desempeño de sus

hijos en la escuela , además de poder cumplir con las exigencias o reglas de la misma, la posibilidad de pagar una buena escuela, donde podría ser mejor el aprendizaje, también ayuda a que los alumnos acudan a ésta con una mejor alimentación, contar con un adecuado vehículo de transporte a la escuela, entre otras, sin embargo, en las familias de escasos recursos esto resulta más difícil e incluso es casi imposible brindar todo lo indispensable a sus hijos (Mella, 1999).

Woolfolk (2006), refiere que existe una relación entre el nivel socioeconómico y el rendimiento académico, ya que los estudiantes que tienen mayor nivel socioeconómico presentan mejores resultados en los exámenes, es decir, mejor promedio en las calificaciones y además permanecen por más tiempo en la escuela que los estudiantes de bajos recursos.

La familia con bajo nivel socioeconómico puede ser un factor importante que contribuya a un mal desempeño escolar del adolescente, pues las familias de bajos recursos tienen menores posibilidades de gozar de una buena salud y de tener una mejor nutrición, los adolescentes de éste nivel socioeconómico, al fracasar continuamente pueden llegar a creer que obtener un éxito es imposible, además de que muchos de sus familiares no llegaron a terminar la escuela por lo que se les puede hacer normal el renunciar a ésta, el estilo de crianza que se les brinda desde niños también influye, ya que en el ambiente familiar no se les brinda el apoyo o motivación para avanzar en la escuela porque los padres no cuentan con los conocimientos necesarios debido a que ellos mismos no tuvieron una buena o adecuada educación a falta de recursos económicos (Woolfolk, 2006).

Beltrán (1995), refiere que son muchas las investigaciones que se han realizado en las cuales se relacionan los niveles profesionales y económicos de los padres con el desempeño académico de los hijos, ya que las calificaciones obtenidas por éstos tienen que ver o están relacionadas con el aspecto sociofamiliar, es decir, el origen social de la familia.

Además menciona que para Serrano (1978), los hijos de padres con un nivel laboral u ocupacional alto, llegan a conseguir mejores calificaciones que los hijos de padres con nivel ocupacional bajo, de ésta manera este es otro aspecto que influye en el rendimiento académico.

2.3.3 Nivel cultural de la familia.

Los antecedentes culturales de la familia pueden ser un factor determinante en el rendimiento académico alcanzado por el alumno. Un bajo nivel cultural de los padres puede repercutir en la falta de interés de los alumnos por el estudio, ya que en la mayoría de los casos no perciben la educación como algo indispensable e importante dentro de la sociedad, esto debido a lo que han aprendido en su familia y su desempeño en la escuela puede llegar a ser más bajo. Los padres que son cultos y se preocupan por la educación de sus hijos, tienen mayor ventaja para que sus hijos sean mejores en la escuela, además de que disponen de suficiente y adecuado material de consulta, y enseñan a sus hijos a usarla y a estudiar, y lo que es más importante desarrollan un lenguaje más apropiado y correcto con los mismos (Tierno, 1993).

Para Avanzini (1985), el nivel cultural de la familia puede influir en el aprendizaje de los alumnos, pues para que los padres pueden apoyar en las

tareas educativas a sus hijos necesitan contar con un nivel cultural alto, es decir, una buena preparación profesional, además de que los niños crezcan en un clima cultural agradable para que logren desarrollarse de una manera óptima y así tener un buen desempeño escolar.

Mella (1999), refiere que la madre es una de las personas más importantes en el desarrollo y crecimiento de los hijos, ya que desde el comienzo de la vida le trasmite su nivel cultural a través de las relaciones afectivas y su lenguaje, también le enseña los valores y las normas que se deben seguir a lo largo de la vida, es la persona a la cual el niño acude cuando tiene problemas, dudas o alguna dificultad en la escuela, por lo que su nivel cultural, valores y lenguaje utilizado con éste van a influir su desarrollo, así como en su facilidad para poder tener éxito en la escuela.

2.3.4 La vigilancia de trabajos escolares dentro de la familia.

Carrasco (2007), refiere que para Martiniello (1999), la influencia o participación de los padres en el desempeño académico de los alumnos es más efectiva cuando el padre o la madre actúan como educadores. Estos pueden colaborar mucho, supervisando el tiempo que sus hijos dedican al estudio, a los deberes del hogar y el rendimiento que obtienen en la escuela.

La habilidad con la que los padres intervienen en los trabajos escolares de sus hijos es de suma importancia, esto es, apoyarlos en sus tareas para asegurarse de que éstas fueron realizadas, sin embargo, hay padres que no tienen el tiempo suficiente para vigilar los trabajos escolares de sus hijos por las

exigencias de sus trabajos, aunque hay otros que tienen el tiempo para hacerlo pero no lo hacen por falta de interés en ellos u otras ocupaciones que creen son más importantes que ayudar a sus hijos en su tarea (Avanzini, 1985).

2.3.5 La desunión matrimonial.

La influencia que el ambiente familiar provoca en el rendimiento escolar del alumno es determinante. Algunos adolescentes se ven seriamente afectados por la causa del divorcio de sus padres, por la falta de amor y respeto en su familia, o puede ser que se lleguen a sentir rechazados dentro del hogar, o no sentirse parte de la familia debido al parentesco civil, ya que puede ser que uno de sus padres contraiga matrimonio nuevamente y el adaptarse a una familia diferente posiblemente le pueda generar problemas emocionales o psicológicos que repercutan en su rendimiento académico.

Para González (2001), el ambiente familiar es muy importante en el desempeño escolar del alumno, cambios en la familia como un divorcio o un nuevo matrimonio, pueden tener un efecto negativo en el niño, ya que crece en un ambiente familiar en el que se siente menos protegido, ya sea por la falta de una figura paterna o materna, o contrariamente la llegada de una nueva pareja en su vida y en la de uno de sus padres.

De acuerdo con Melgosa (2006), no se ha encontrado algún estudio que demuestre que el divorcio de los padres no afecte en nada el desarrollo normal de sus hijos, los efectos que puede tener son varios: alteraciones emocionales, que se pueden presentar a través de llanto, irritabilidad o preocupación

constante, también puede surgir conductas indeseables, reflejadas por medio de agresividad hacia sus compañeros o hermanos, aislamiento social, se pueden dar síntomas depresivos; alteraciones en el sueño, falta de apetito, y finalmente problemas escolares, es decir, un bajo rendimiento académico, además de problemas de conducta en la escuela.

Para Avanzini (1985), el niño manifiesta una falta de disposición e interés en cuanto a la escuela, y por otro lado, le genera una pérdida en los intereses vitales, y la falta de afecto le hace perder el deseo de crecer y ser adulto.

2.3.6 Rivalidad fraterna.

Avanzini (1985), menciona que uno de los factores importantes que pueden influir en el rendimiento académico de los alumnos son los celos, es decir, la llegada de un nuevo miembro a la familia, pues al momento de que éste nace, el hermano mayor disminuye su rendimiento escolar, por un periodo no muy largo, ya que muestra conductas diversas como: agresividad, estar inquieto, pasividad, entre otras. Sin embargo el periodo de éstas conductas puede llegar a prolongarse si los padres no saben como actuar para desaparecerlas.

Krauskopf (1998), refiere respecto a la posición de la familia, algunos de los factores que pueden contribuir a que ocurran perturbaciones en el rendimiento académico de los adolescentes como: ser negligente, exigir sin comprender, para que pueda ser aceptado(a) en el hogar esto dependerá de sus éxitos escolares, hacen comparaciones entre el rendimiento escolar de él o la adolescente con sus hermanos, no se toman en cuenta sus intereses y aptitudes, toman las

calificaciones solamente como el indicador de los resultados escolares de sus hijo(a)s.

De acuerdo con R. Shaffer (2000), la rivalidad fraterna son los celos, el resentimiento y esa competencia que existe entre los hermanos, con frecuencia se presenta en el momento en que llega un hermano o hermana menor. Es más fácil para el primogénito adaptarse a esta situación si anteriormente de la llegada de su hermano (a), tenía buenas relaciones con ambos padres y después de ello continúa disfrutando de ese cariño por parte de los mismos. Los padres son parte importante en este tipo de relaciones entre hermanos, además si sus padres se llevan bien y si demuestran afecto por igual a sus hijos sin hacer comparaciones en las que favorezcan más a un hijo sobre otro, es más probable que exista una buena relación entre hermano(a)s. Las relaciones fraternas son mucho más igualitarias en la etapa de la adolescencia, ya que en ésta los hermanos tienen discusiones o peleas con menor frecuencia y sus relaciones pierden intensidad, posiblemente debido a que pasan menos tiempo con sus hermanos (a) s.

2.4 Factores que influyen en el rendimiento académico a nivel escolar.

Otros de factores que intervienen en el desempeño escolar de los alumnos, se refieren a todas las condiciones que son proporcionadas por la institución, es decir, el profesor, la metodología de enseñanza, el programa de estudio, así como el clima escolar.

2.4.1 El profesor.

El profesor es una de las personas más importantes en el proceso de educación de los alumnos, es un factor que motiva y orienta al alumno para que se pueda superar y desempeñar de una mejor manera, se encarga de elegir las técnicas más adecuadas para la transmisión de conocimientos de los mismos y de llevarlas a la práctica, por ello debe tener un amplio conocimiento del tema y de los objetivos que son planteados en el programa para que de ésta manera puedan ser cumplidos; sin embargo, también son importantes los objetivos que se plantea el profesor en cuanto a la enseñanza aprendizaje de sus alumnos (Zarzar, 2000).

Martínez (1997), refiere que para Alañón (1990), los requisitos con que debe cumplir el docente son cuatro: aptitudes personales para la enseñanza, actitudes especiales hacia los alumnos y hacia la educación, dominio de los conocimientos y del contenido a enseñar, y preparación técnica educativa.

Espot (2006), menciona que existen algunas dificultades que se le pueden presentar al profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje, interrumpiendo así su tarea y además pueden generar un mal rendimiento académico en los alumnos, el primer aspecto es la mentalidad, es decir, mentes poco dispuestas al esfuerzo y a la atención, con una mayor dispersión y menor capacidad de concentración. El segundo aspecto son los hábitos y ritmos de vida de los jóvenes, los cuales se refieren al consumo de alcohol, salidas nocturnas, etc., lo que llega a ocasionar inasistencias, somnolencias, o problemas de atención hacia las clases.

De acuerdo con Beltrán (1995), para que el profesor sea eficaz debe tener una serie de características deseables en las que se incluyen la apariencia personal, amplios intereses, prudencia y liderazgo, debe de utilizar técnicas eficaces, crear un buen clima escolar, debe manejar un conjunto de competencias y utilizarlas adecuadamente en el sistema educativo.

“El maestro dispone de una autoridad absoluta”. (Avanzini; 1985:71). Es papel del profesor, transmitir sus conocimientos a los alumnos pero también debe de transmitir el deseo por ser instruidos, es decir, debe de haber motivación y cierta identificación por parte de éste, además de simpatía con los mismos y saber utilizar el método más adecuado para la enseñanza, ya que de esto dependerá el desempeño escolar positivo o negativo de los alumnos, generando un mayor interés hacia el estudio (Avanzini, 1985).

2.4.2 La metodología de enseñanza.

La metodología utilizada por el profesor es otro de los factores que intervienen en el rendimiento académico de los alumnos, ya que el docente motivará u orientará al alumno para realizar sus actividades escolares y los resultados de un bajo o alto desempeño escolar se podrán representar por medio de las calificaciones obtenidas por el mismo (Martínez, 2007).

Zarzar (2000), refiere que la aplicación de una técnica grupal puede influir de forma positiva o negativa en la dinámica del grupo, pues una técnica mal utilizada y en un momento inadecuado puede detener la buena marcha del grupo; sin embargo, una técnica bien manejada y en el momento preciso, propiciará el

acelerar el proceso grupal y un mejor ambiente dentro de éste.

Para que un profesor pueda asegurarse del aprendizaje de sus alumnos, debe tener una variedad de formas de trabajo, es decir, diversas técnicas utilizadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que de ésta forma los estudiantes podrán tener suficientes herramientas que les servirán de apoyo para desempeñarse de una mejor manera en su vida académica.

“Ningún profesor enseña bien si sus alumnos no aprenden” (Carrasco; 2004: 91). Los padres pagan por la educación de sus hijos y para que éstos aprendan, es por eso que los profesores se ven obligados a elegir los métodos o técnicas de enseñanza más adecuadas para los alumnos.

Carrasco (2004), refiere que se deben de utilizar métodos activos con los que los alumnos puedan obtener un aprendizaje significativo, es decir, que exista mayor participación por parte del alumno más que por parte del profesor, ya que si en una técnica la actividad la lleva totalmente el profesor, él que va a aprender es él y no al alumno y contrariamente si la actividad la llevan a cabo los estudiantes ellos son los que aprenden.

2.4.3 El programa de estudio.

Los programas de estudio representan la base de la enseñanza y de los conocimientos, por ello es importante que éstos se adapten un poco más a las necesidades del nivel educativo de los alumnos, es decir, que sean más flexibles, ya que es probable que algunos de los problemas del rendimiento escolar de los

estudiantes se deban a la exigencia o dificultad de los contenidos que se incluyen en los programas educativos, pues no todos los alumnos pueden aprender lo mismos ni de la misma manera (Martínez, 2007).

Avanzini (1985), refiere que los programas de estudio deben ser lo más aptos a la capacidad o inteligencia de los alumnos, para que se pueda dar un mejor avance dentro del grupo de compañeros y así exista igualdad, esto a través de la realización previa de un diagnóstico.

De acuerdo con Fuentes (2005), debe haber un ajuste en cuanto al tiempo necesario y adecuado para poder realizar todas actividades planeadas y que el estudiante adquiera el aprendizaje, es decir, no que sólo lo memorice o lo aprenda para pasar su examen, sin embargo debe de ser un programa completo y debe de haber cierta coherencia en éste.

2.4.4 El clima escolar.

El ambiente escolar es un factor importante en el desarrollo de las actividades dentro de la escuela, ya que tanto maestros como compañeros propician actitudes positivas o negativas en el alumno, las cuales podrán contribuir en el rendimiento académico del mismo, por ello es importante que el profesor logre una empatía con su grupo, además de que en la institución exista un orden, buena organización y coordinación en cuanto a las actividades escolares que realicen los profesores, reglas y normas claras de comportamiento entre alumnos y maestros, entre otras cosas que son de importancia para un buen desempeño escolar de los estudiantes (Tejedor, 1996).

Para Martínez (2007), el clima escolar depende de varias características como lo son: la organización, la comunicación, la cooperación, la autonomía y sobre todo la manera de dirigir del profesor. El tipo de profesor que convive y platica mucho con sus alumnos, los escucha, y tiene mayor cercanía con ellos, es el que contribuye a obtener mejores resultados en el desempeño de los estudiantes y además de generar un ambiente más agradable en el salón de clases. Los alumnos que trabajan en un ambiente en donde las normas son claras y en el que se promueve la cooperación, sin dejar por un lado el trabajo autónomo, se puede decir que presentan un mejor rendimiento académico, además de que el seguimiento de las normas, cumplimiento y el conocimiento de las consecuencias que generan el incumplimiento de éstas, influye positivamente en su rendimiento y la cooperación además de favorecer su desempeño, promueve relaciones positivas entre los estudiantes.

2.4.5 Evaluaciones propias de la escuela.

Las evaluaciones tienen como finalidad, conocer y valorar lo aprendido por el alumno, y de ésta manera poder medir el aprovechamiento escolar de los mismos, desde la perspectiva de los profesores éstas son un seguimiento continuo de sus avances, es un proceso en el que se puede observar su forma de trabajar, sus éxitos o posibles fracasos y además orientar a los alumnos de una forma consecutiva para que tengan un mejor rendimiento escolar (Rosales, 2000).

Edward (2000), refiere que las evaluaciones continuas las realizan varias escuelas para valorar o medir el rendimiento escolar del alumnado y conocer si es que los objetivos del plan de estudio han sido cumplidos. Uno de los beneficios de

dichas evaluaciones en las escuelas es que se puede brindar información continua a los maestros sobre el aprendizaje de sus alumnos, y de ésta manera los profesores pueden realizar una planeación conforme a las siguientes evaluaciones o metodologías de enseñanza que pueden seguir de acuerdo a los resultados obtenidos en las evaluaciones.

Tavella (1972), menciona que de acuerdo con las áreas de enseñanza y los grados, además de las técnicas elegidas por el maestro, las evaluaciones del rendimiento escolar pueden ser desde comprobaciones orales hasta pruebas escritas en grupo.

Para Zarzar (2000), la evaluación es valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual se debe de observar y analizar si se cumplieron los objetivos planeados para el aprendizaje de los alumnos o no, además de las causas por las que éstos se pudieron llevar a cabo o no se pudieron cumplir.

El conocer los diferentes factores que influyen en el rendimiento académico de los alumnos tanto a nivel individual, como a nivel familiar y nivel escolar, es de suma importancia, ya que posiblemente debido a algunos de éstos puede ser que se esté presentando, cierto grado de estrés en los adolescentes y asimismo los esté afectando en su desempeño escolar, lo cual se verá reflejado a través de sus calificaciones.

CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Dentro de este capítulo se describirá por apartados, el enfoque, el tipo de investigación, el tipo de estudio, así como el alcance que fue utilizado para la investigación. También se describirán las técnicas que fueron llevadas a cabo para la recolección de datos, así como la descripción de la población a la que se recurrió y todo el proceso que se realizó para la investigación, posteriormente se realizará el análisis e interpretación de los resultados, todo esto con el objetivo de medir y correlacionar dos variables, estrés y rendimiento académico, para de ésta forma determinar si hay influencia o no del estrés en el rendimiento académico de los alumnos de primero de preparatoria e identificar que hipótesis de las planteadas se cumplió.

3.1 Descripción Metodológica.

El enfoque en el que se basó esta investigación fue el cuantitativo, el tipo de investigación que se utilizó fue la no experimental, basada en un diseño transversal. Además la investigación fue llevada a cabo mediante un alcance correlacional- causal. En seguida se describirán más a detalle cada uno de los mencionados anteriormente, así como los instrumentos o técnicas utilizadas para la recolección de datos y la población que se manejó, además del proceso utilizado para llevar a cabo la investigación y de esta forma realizar el análisis y la interpretación de resultados llegando a una conclusión específica.

3.1.1 Enfoque.

“Un estudio cuantitativo regularmente elige una idea, que transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego de éstas deriva hipótesis y variables; desarrolla un plan para probarlas; mide las variables en un determinado contexto; analiza las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis”.(Hernández; 2004:6)

La investigación se realizó con base en el enfoque cuantitativo, ya que ésta hace uso de la estadística para de ésta manera poder definir de una forma más exacta las conductas o comportamientos que se llevan a cabo en determinada población, todo esto mediante un proceso previo en el cual se recolectan y analizan los datos obtenidos para así poder responder las diversas preguntas que quieren ser contestadas, utiliza la medición numérica y el conteo de datos, es decir, mide las variables de estudio con una mayor precisión, y la finalidad de esta investigación fue determinar en base al género quiénes presentaban más estrés en los adolescentes y si éste influía en su rendimiento académico, mediante el uso de un instrumento específico.

Lerma (2004), menciona que la investigación cuantitativa parte de un problema y objetivos que son definidos por parte de el investigador, también se hacen hipótesis que serán verificadas a través de pruebas empíricas, además utiliza instrumentos para la recolección de información y medición de variables muy estructurados.

3.1.2 Tipo de Investigación.

El tipo de investigación que se utilizó fue no experimental, Díaz (2006) refiere que en este tipo de investigación es imposible manipular las variables independientes, ya que sólo se observan los fenómenos tal como ocurren de manera natural para después poder analizarlos, además no se les puede asignar aleatoriamente sujetos a determinadas condiciones. “Es una investigación sistemática y empírica, donde las variables independientes no se pueden manipular, pues el fenómeno que las implica ya ha ocurrido”. (Díaz; 2006: 101)

3.1.3 Tipo de estudio.

Los tipos de investigación no experimental se dividen en dos diseños: diseño transversal y longitudinal. El que fue utilizado en ésta investigación es el transversal, el cual se refiere a la recolección de datos en un momento específico y determinado, tienen como finalidad describir variables, analizar su acontecimiento y las posibles interrelaciones que existan entre las demás variables de interés (Díaz, 2006).

Hernández (2004), refiere el diseño no experimental transversal, como un tipo de diseño que se encarga de recolectar datos en un tiempo determinado y en un momento en específico, además describe variables y analiza su interrelación e influencia en un momento determinado.

3.1.4 Alcance.

La investigación fue llevada a cabo mediante el alcance correlacional, pues se manejaron dos variables, el estrés y el rendimiento académico, y la influencia

que tenía la primera sobre la segunda, para así poder contestar a las hipótesis planteadas al inicio de la investigación.

“Los estudios correlacionales pretenden responder a preguntas de investigación. Los estudios cuantitativos correlacionales miden el grado de relación entre dos o más variables”. (Hernández; 2004:121)

M. Gómez (2006), menciona que las hipótesis correlacionales definen la relación entre dos o más variables, o establecen la relación entre más de dos variables. No sólo pueden establecer ésta relación entre variables, sino que también cómo es que lo están, alcanzando el nivel predictivo y parcialmente explicativo. Cuando existe una correlación entre dos variables se le conoce como “correlación bivariada” y cuando existe correlación entre varias se le denomina “correlación múltiple”.

Hernández (2004), refiere que el propósito del estudio correlacional es conocer cómo es que el comportamiento de una variable llega a influir en otra u otras variables relacionadas, o lo que es lo mismo poder predecir lo que puede pasar en ciertos individuos o situaciones, mediante la relación existente con otra variable.

La presente investigación utilizó un enfoque correlacional-causal, el cual “describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, permitiendo así, analizar y evaluar la asociación entre las variables”. (Hernández; 2003:274)

Este enfoque hace referencia a la asociación que existe entre las dos variables, es decir, se trata de dar una explicación de la relación que existe entre éstas, en este caso la variable dependiente (rendimiento académico) y la independiente (estrés). Este diseño intenta descubrir cuál es la influencia de dichas variables, por lo tanto, primero se describen las variables de la investigación en la investigación para posteriormente establecer relaciones entre éstas.

3.1.5 Técnicas de recolección de datos.

Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), como instrumento para medir el estrés académico en los adolescentes de primer grado de preparatoria. (Véase anexo 1.)

Este inventario se encuentra constituido por 37 ítems distribuidos de la siguiente manera:

*Un ítem filtro que, con las respuestas (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

*Un ítem que, en un escalamiento de tipo Lickert de 5 valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

*Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

*Quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

*Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

De acuerdo con Barraza (2007), este inventario reportó originalmente las siguientes propiedades psicométricas:

*Una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006), o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

*Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico- cognoscitivista.

*Los ítems presentan una homogeneidad y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

También se utilizó como instrumento para la investigación los registros académicos, es decir, las calificaciones de los alumnos de primero de preparatoria, para así poder establecer una correlación entre estrés y rendimiento académico y de ésta manera determinar si hay influencia de una variable sobre la otra o no. (Véase anexo 3.)

La calificación es conocida socialmente, como el resultado obtenido debido a un esfuerzo realizado por el alumno. “La calificación es el proceso de juzgar la calidad de un desempeño. Es el proceso mediante el cual los resultados y la información descriptiva se visualiza en números o letras que refiere la calidad del aprendizaje y el desempeño de cada alumno” (Aisrasián; 2003; 173). Por lo tanto, la calificación es un símbolo numérico otorgado por profesor al alumno para así poder representar el grado de desempeño escolar, sin embargo, esto dependerá de los criterios que el maestro considere importantes para su clase.

Fried (1995), propone que el objetivo de la calificación es comunicar, dar cuenta de, respecto al aprovechamiento escolar.

La calificación se otorga en función del logro de los objetivos de aprendizaje que anteriormente se acordaron y no sólo en función de la retención o repetición de la información (Zarzar, 2000).

3.2 Descripción de la población.

De acuerdo con Rojas (1991), la población se refiere al conjunto de individuos que se encuentran inmersos en el problema de investigación, ésta se estudia en un momento específico y en un tiempo determinado.

La población utilizada en la presente investigación fue el alumnado de primer grado de preparatoria del Colegio Salesiano. Tal institución está ubicada en la calle Venezuela #51, Colonia Los Ángeles en Uruapan, Michoacán.

La sección preparatoria, cuenta con 6 grupos, los dos primeros grados están divididos en 2 grupos cada uno, A y B, el tercer grado está dividido por

áreas: físico- matemático, químico- biológico, histórico-social y económico-administrativo. En total son 143 alumnos de la sección preparatoria.

La población que se tomó fue de primer grado de preparatoria, la cual son 61 alumnos: 29 hombres y 32 mujeres, entre los 15 y los 16 años de edad.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

Para la realización de la investigación se llevó a cabo el siguiente proceso:

En primera instancia se acudió al Colegio Salesiano para solicitar el permiso de la aplicación de pruebas a los alumnos de primer grado de preparatoria, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico, con la finalidad de medir el nivel de estrés que presentaban los alumnos, este permiso fue solicitado a la Directora General del Colegio Salesiano, Ma. Dolores Martínez Vázquez, la cual se portó muy accesible cuando se le plantearon los objetivos de la investigación, por lo que se dio el permiso, sin embargo, después se procedió a solicitar el permiso a la Directora de Preparatoria, la cual estuvo de acuerdo, ya que el permiso ya se había dado por parte de la Directora General y se acordó que se aplicaría al regreso de las vacaciones de verano, por lo que se realizaría la aplicación en el nuevo periodo y se estableció el que fuera a mediados del mes de octubre.

Posteriormente se regresó al Colegio Salesiano a solicitar nuevamente el permiso, ya que por el nuevo periodo se realizó un cambio de Directora General, se le comentó que ya se había concedido el permiso por la Directora General anterior Ma. Dolores Martínez Vázquez y que ya se había fijado una fecha aproximada de aplicación, planteándole de nuevo los objetivos de la investigación,

por lo que muy cordialmente aprobó el permiso de la aplicación. Se requirió hablar con la Directora de Preparatoria, ahora con la finalidad de acordar fechas y horarios disponibles de los alumnos para realizar la aplicación.

La aplicación se realizó el día 21 de octubre del 2009 a las 7:20 a.m., a una población de 61 alumnos de ambos sexos y de dos salones, el primer grupo de 1° "A", que constaba de 32 alumnos, y 1° "B" de 29 alumnos, la secretaria particular de la sección Preparatoria se encargó de avisar a los alumnos de la aplicación y estuvo presente durante la misma para apoyar en que hubiera una mayor atención por parte de los mismos. Se aplicó el inventario a un grupo y posteriormente a otro, se les solicitó en esta que escribieran su nombre y sexo, y que fueran lo más sinceros posibles. La duración de la prueba fue de 15 minutos por salón.

Los alumnos tuvieron muy buena disponibilidad e interés para la aplicación y se portaron muy atentos a las instrucciones, por lo que la contestaron con mayor rapidez; también los profesores de cada salón se portaron muy accesibles, ya que para la realización de ésta se tuvo que interrumpir unos minutos de sus clases, sin embargo tuvieron muy buena actitud.

Después se solicitó a la Directora de la sección Preparatoria, un listado de los promedios de las calificaciones de los alumnos a los cuales se les había aplicado la prueba, solamente del segundo parcial, ya que la aplicación se llevó a cabo terminando el periodo de exámenes del segundo parcial de los alumnos; esta petición fue con la finalidad de utilizar las calificaciones como instrumento

para medir el rendimiento académico de los estudiantes del primer grado de preparatoria. Ya que se obtuvo el listado de calificaciones se procedió a la calificación de las pruebas y realizar el análisis de todos los datos estadísticos.

3.4 Análisis e interpretación de Resultados.

A través de este estudio se buscó identificar el nivel de estrés que presentaron los adolescentes del primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, esto de manera general y en base al género.

En seguida se evaluó el rendimiento académico de acuerdo a los promedios de calificaciones que presentaron los alumnos.

Por último se hizo una correlación del estrés y el rendimiento académico, es decir, se identificó si existía o no influencia del estrés en el rendimiento académico de los adolescentes de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel

3.4.1. Estrés.

En primera instancia, es importante definir la variable independiente de la investigación, es decir, el estrés, la cual de acuerdo con Yanes (2008), refiere que es un estado por el que atraviesan las personas, el cual hace que éstas no se puedan adaptar ante un acontecimiento o situación que los sobrepasa, es decir, no pueden vencer a ciertas demandas que se presentan del organismo.

Igualmente se define como “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo”. (Fontana; 2000:3)

Para medir esta variable se utilizó como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico, un ítem que, en un escalamiento de tipo Lickert de 5 valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico que presentaban los adolescentes de primer grado de preparatoria, el cual se determina en la pregunta número 2 del inventario, la cual dice:

2.- 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.

1	2	3	4	5

De acuerdo con los resultados obtenidos del inventario, que fue aplicado a 61 estudiantes de primero de preparatoria, los cuales eran 29 hombres y 32 mujeres, se utilizó la estadística para obtener las medidas de tendencia central: moda y media.

Por lo que es importante definir que de acuerdo con Pagano (2006), la moda es el dato que se repite más veces, es decir, el dato más frecuente en la distribución.

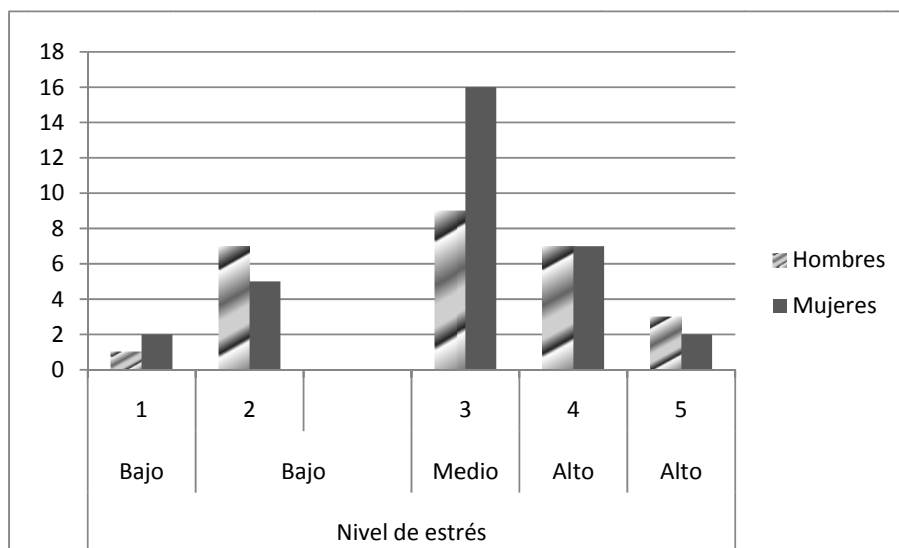
El resultado obtenido en el inventario de toda la población de estudio, es decir, tanto hombres como mujeres fue una moda de 3, lo que quiere decir que el nivel de estrés más frecuente en los alumnos, está exactamente ubicado en un término medio. (Véase anexo 4). En base al género, el resultado que se obtuvo de la moda en cuanto al nivel de estrés, fue de 3 en las mujeres, y de 3 en los hombres, lo que quiere decir que, tanto mujeres como hombres presentan el

mismo nivel de estrés, ubicado en un término medio. (Véase anexo 2).

La media se define como “la suma de los datos dividida entre el número total de los mismos”. (Pagano; 2006: 67)

El resultado obtenido de la media de la población en general fue de 3, lo que significa que en promedio los alumnos se encuentran en un nivel de estrés medio. (Véase anexo 4). Sin embargo, en base al género, las mujeres presentaron una media de 3.1, y los hombres de 2.9, lo que significa que en promedio las mujeres tienden un poco más al estrés en un término medio que los hombres. (Véase anexo 2).

A continuación se muestra una gráfica en la que se puede observar el nivel de estrés que presentaron los estudiantes en general, y el nivel de estrés que presentaron en base al género.



El Inventario SISCO del Estrés Académico se encuentra constituido por 37 ítems distribuidos de la siguiente manera:

*Un ítem filtro que, con las respuestas (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

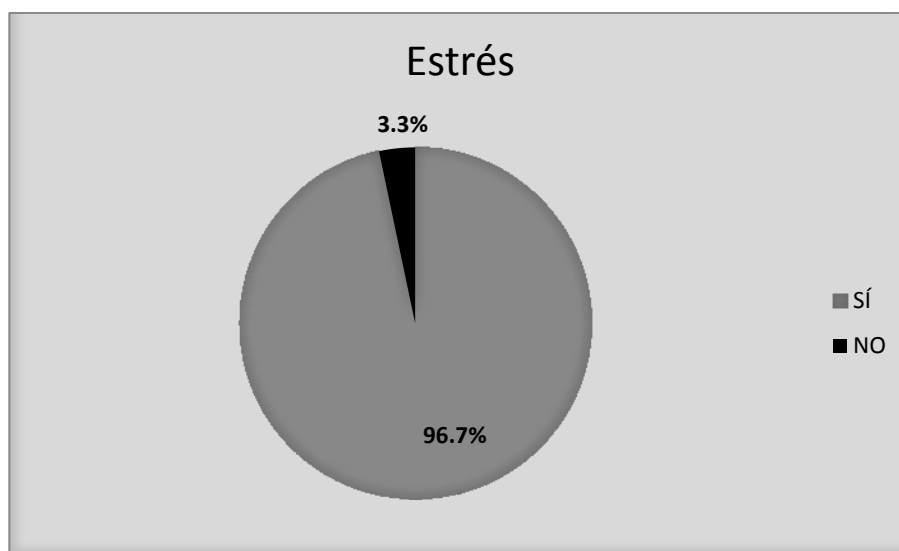
1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En esta pregunta solamente el 3.3% de los alumnos contestó que NO, lo que quiere decir que ese porcentaje de alumnos no han presentado momentos de preocupación o nerviosismo, o lo que es lo mismo, estrés, durante el transcurso del semestre y el resto, es decir el 96.7%, sí presentan estrés.

En seguida se muestra una gráfica en la cual se puede observar el porcentaje de alumnos que han presentado estrés y el porcentaje de los alumnos que no lo han presentado.



*Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

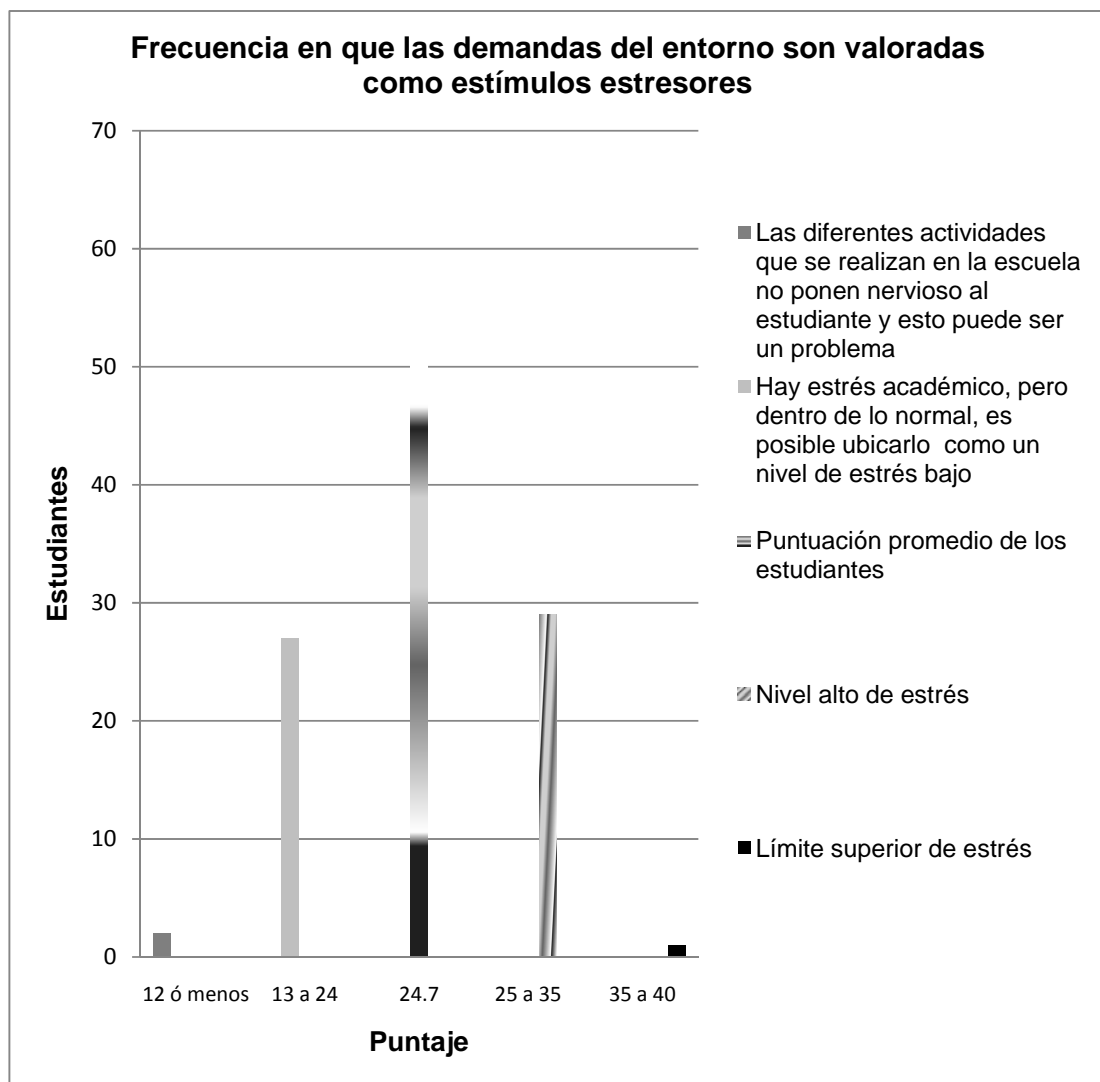
“Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores”.

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

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

El puntaje más alto que se puede obtener en estos ítems es de 40 puntos. El resultado fue que en promedio los estudiantes obtuvieron una puntuación de 24.7, lo que significa que definitivamente hay estrés académico, pero dentro de lo normal y es posible ubicarlo como un nivel de estrés bajo.

A continuación se puede observar en la gráfica los niveles de estrés que presentaron los alumnos de acuerdo al puntaje que obtuvo cada uno de ellos y se muestra el promedio de estrés de los estudiantes.



*Quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

“Frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor”.

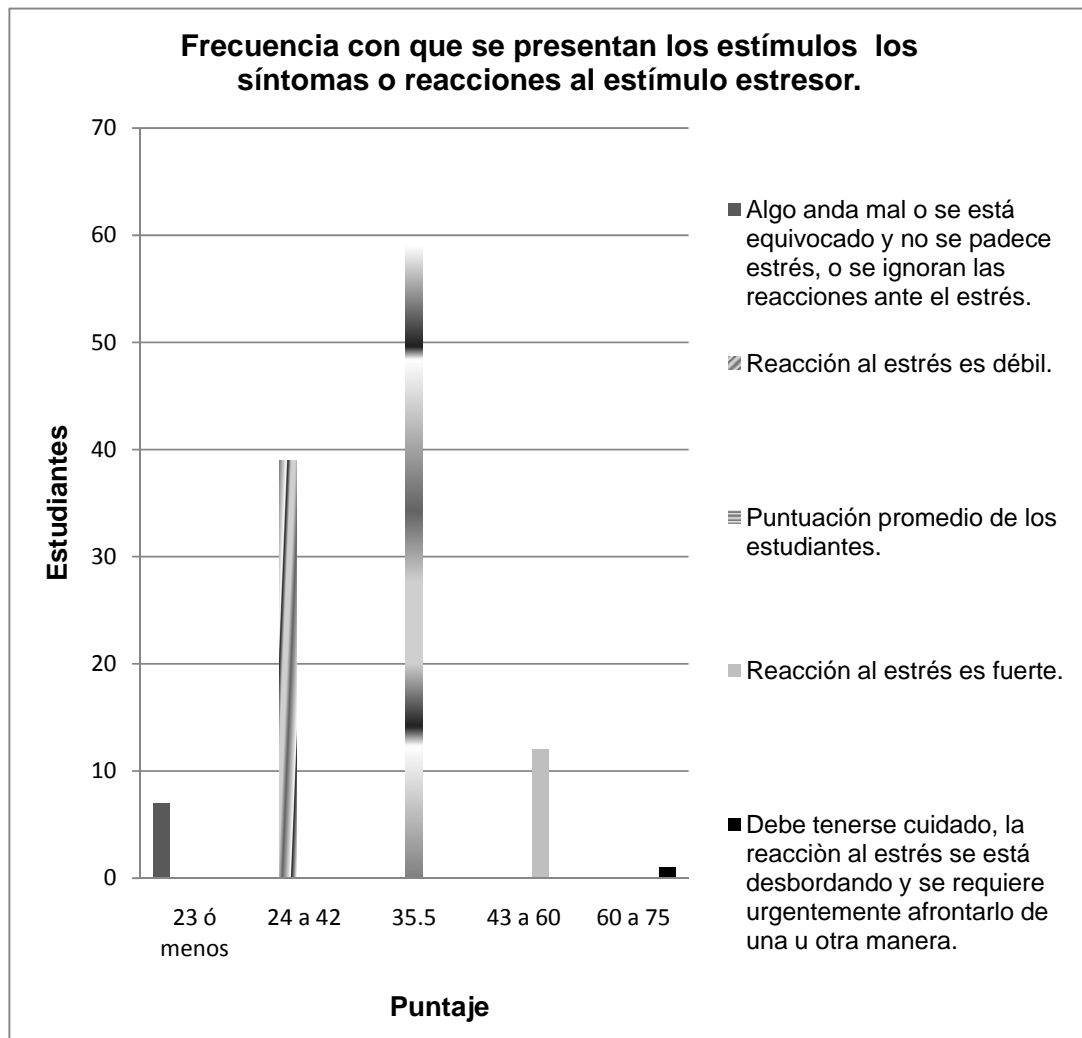
4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

En estos ítems la puntuación más alta que se puede obtener es de 75 puntos. El resultado fue que en promedio los alumnos obtuvieron una puntuación de 35.5, lo que quiere decir, que la reacción al estrés es débil, sin embargo, es suficiente para saber que se está estresado y para proceder a analizar el motivo del estrés y las formas de resolverlo. No obstante, el nivel con que se presentan los síntomas obliga a estar más atentos a ellos, por ello se recomienda identificar los tres o cuatro síntomas que puntuaron más alto en el cuestionario.

En seguida se presenta una gráfica en la que se puede observar el nivel de reacción de los estudiantes ante el estrés, esto de acuerdo a la frecuencia con la que han tenido reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales cuando han estado preocupados o nerviosos, así como la puntuación que se obtuvo en promedio de los estudiantes ante el nivel de reacción hacia el estrés.



*Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoracionales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

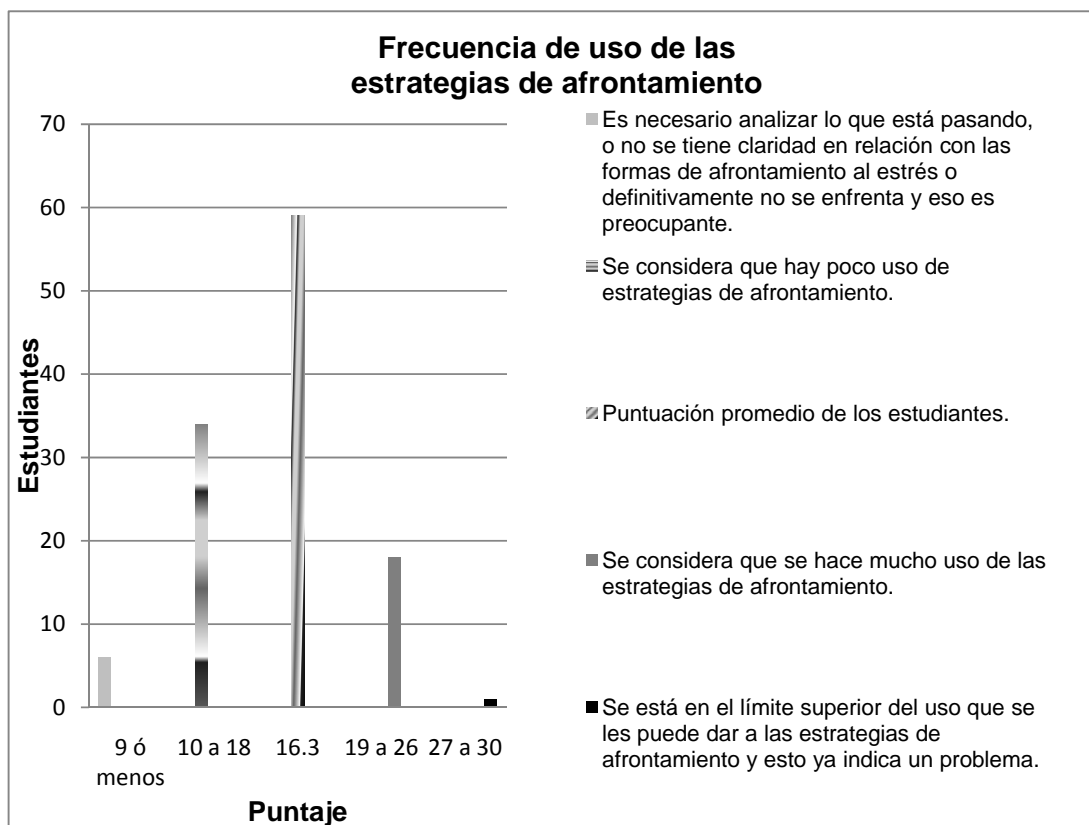
“Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos”.

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

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

El puntaje más alto que se puede obtener en éstos es de 30 puntos. En este caso el resultado fue que en promedio los estudiantes obtuvieron una puntuación de 16.3, lo que significa que hay poco uso de estrategias de afrontamiento.

A continuación se puede observar en la gráfica las puntuaciones que obtuvieron de los alumnos de acuerdo a la frecuencia con la que utilizaron diversas estrategias para enfrentar una situación que les causaba preocupación o nerviosismo, así como la puntuación que se obtuvo en promedio de los estudiantes ante éstas.



En seguida se muestra un cuadro comparativo de los niveles bajos y altos de estrés de acuerdo al poco o mucho uso de estrategias para afrontarlo.

	Nivel Bajo	Nivel Alto
Poco uso	1. Adecuado	2. Inadecuado
Mucho uso	3. Adecuado	4. Inadecuado

Ya que el resultado fue que hay poco uso de estrategias de afrontamiento hacia el estrés y el nivel de estrés obtenido en la pregunta 3 fue bajo, se ubica en el primer cuadrante, lo que se considera como un uso adecuado de estrategias de afrontamiento.

De acuerdo con los resultados obtenidos por medio del Inventario, se puede concluir que solamente el 3.3% de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel no han presentado momentos de preocupación o nerviosismo, es decir, estrés, durante el transcurso del semestre, y el resto, el 96.7% de los alumnos si presentan estrés académico, pero ubicado exactamente en un nivel de estrés medio.

En cuanto a la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores se identificó que definitivamente hay estrés académico, pero dentro de lo normal y es posible ubicarlo como un nivel de estrés bajo.

También se puede destacar como dato importante que la reacción de los alumnos al estrés es débil, sin embargo, es suficiente para saber que se está estresado y para proceder a analizar el motivo del estrés y las formas de resolverlo. No obstante, el nivel con que se presentan los síntomas obliga a estar más atentos a ellos. En cuanto a la frecuencia con que se utilizan las estrategias de afrontamiento, cabe señalar que hay poco uso de éstas, sin embargo el uso de ellas es adecuado.

3.4.2 Rendimiento Académico.

Además de utilizar como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico, también se utilizó un registro de los promedios generales de las

calificaciones que obtuvieron en el periodo del segundo parcial los 61 estudiantes de primero de preparatoria. (Véase anexo 3).

Por lo que es importante analizar la variable dependiente, es decir, el rendimiento académico, la cual se define como “el producto que da el alumnado a los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. (Martínez; 2007: 34)

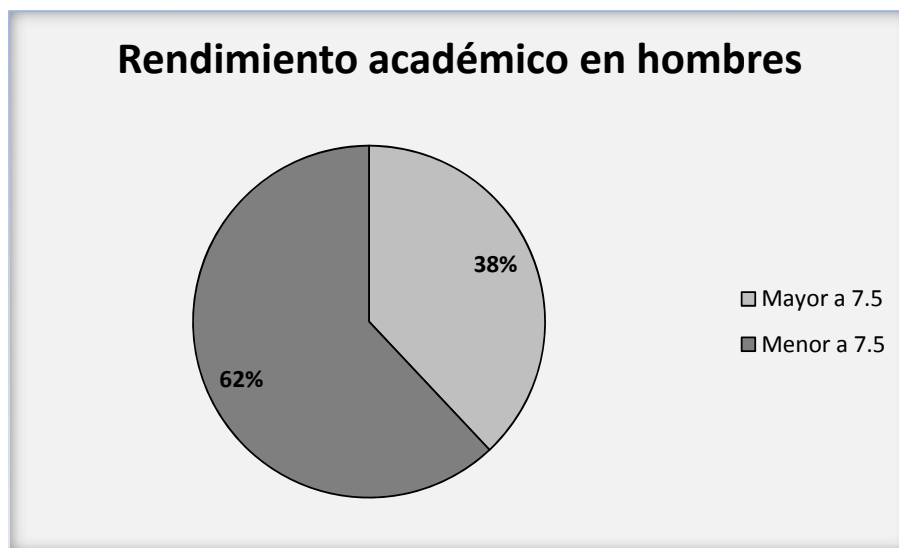
Pizarro (1985), lo define como una medición de las capacidades, la cual manifiesta lo que el alumno ha aprendido mediante un proceso de enseñanza aprendizaje.

Existen diversos factores que pueden influir en el rendimiento académico de los alumnos tanto a nivel individual, como a nivel familiar y nivel escolar, por lo que posiblemente debido a algunos de éstos se esté presentando cierto grado de estrés en los adolescentes y asimismo los esté afectando en su rendimiento escolar, lo cual se verá reflejado a través de sus calificaciones.

“La calificación es el proceso de juzgar la calidad de un desempeño. Es el proceso mediante el cual los resultados y la información descriptiva se visualiza en números o letras que refiere la calidad del aprendizaje y el desempeño de cada alumno”. (Aisrasin; 2003; 173)

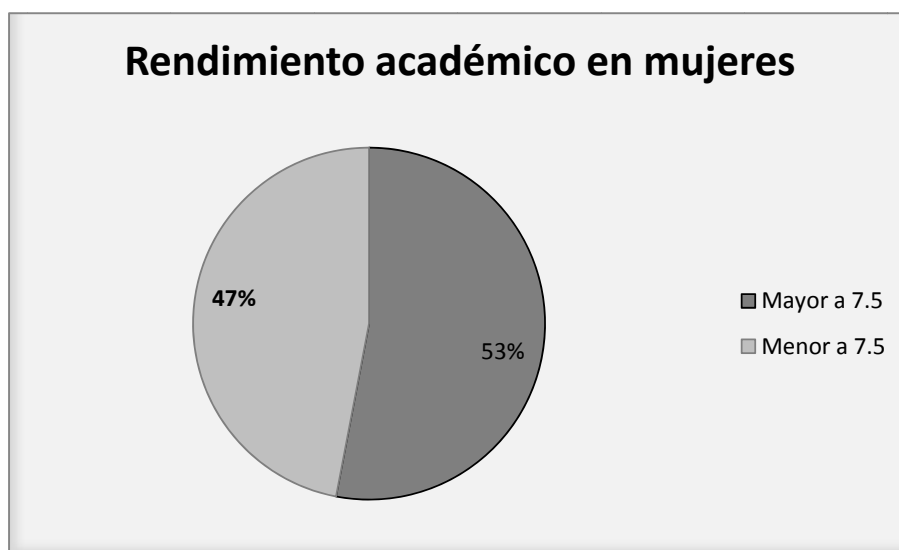
La media que se obtuvo como resultado en las calificaciones de los estudiantes fue de 7.5, lo que quiere decir que en promedio los alumnos no presentan muy buen rendimiento académico y sería importante analizar los factores que están determinando un bajo rendimiento escolar en los alumnos de primer grado de preparatoria. (Véase anexo 4).

En seguida se muestra de manera gráfica el porcentaje de alumnos del género masculino que presentaron en su rendimiento académico un promedio mayor o menor a una calificación de 7.5.



De acuerdo con los resultados obtenidos del rendimiento académico, se identificó que con respecto a la media de 7.5 que obtuvieron los 61 alumnos, en los hombres el 38% presentan un promedio de calificaciones más alto a 7.5 y el resto, es decir, el 62% presentan un promedio más bajo a 7.5.

A continuación se muestra una gráfica en la que se puede observar el porcentaje de alumnos del género femenino que presentaron en su rendimiento académico un promedio mayor o menor a una calificación de 7.5.



En las mujeres el 53% presentan un promedio de calificaciones más alto a 7.5 y el resto, es decir, el 47% presentan un promedio más bajo a 7.5. Lo que significa que las mujeres del primer grado de preparatoria presentan mejor rendimiento académico que los hombres.

De acuerdo con Moore (2005), la desviación estándar es la raíz cuadrada de la varianza.

El resultado que se obtuvo de la desviación estándar fue de 1.1, lo que quiere decir que los datos son un poco homogéneos.

3.4.3 Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico.

Para realizar la correlación entre estrés y rendimiento académico primero se obtuvo una medida de estrés, para medir esta variable se utilizó como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico, un ítem que, en un escalamiento de tipo Lickert de 5 valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico que presentaban los adolescentes de primer grado de preparatoria, el cual se determina en la pregunta número 2 del inventario, la cual dice:

2.- 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.

1	2	3	4	5

El resultado obtenido de la media de la población en general fue de 3, lo que significa que en promedio los alumnos se encuentran en un nivel de estrés medio. (Véase anexo 4). Sin embargo, en base al género, las mujeres presentaron una media de 3.1, y los hombres de 2.9, lo que significa que en promedio las mujeres tienden un poco más al estrés en un término medio que los hombres. (Véase anexo 2).

Schmitz (2007), señala que se puede presentar estrés por una variedad de situaciones que son de tensión o preocupación, siendo una de las cosas que afecta a los jóvenes, particularmente los que están en secundaria, los cambios físicos que presentan en la adolescencia, y sobre todo el atractivo físico, es una

parte muy preocupante para los adolescentes en esta etapa. Otra de las cosas que llegan a ser de particular presión en los adolescentes es el establecimiento de relaciones de amistad o el noviazgo, para ellos es importante pertenecer al grupo correcto y sentirse queridos por sus demás compañeros, por lo tanto él no pertenecer a ninguno les causa angustia, pues temen que los demás se burlen de ellos por no ser aceptados socialmente y llegan a sentirse aislados.

En la escuela, a los adolescentes les llama mucho la atención sobresalir y tener éxitos constantes, tanto en clase como en cualquier actividad que se realice dentro de ésta, es por eso que siempre existe un sentido de competencia entre los estudiantes, a ellos les causa tensión no ser los elegidos para salir en una obra de teatro, para el equipo de futbol, para actividades artísticas, entre otras cosas, ya que es posible que los maestros siempre se dejen llevar por los mejores alumnos o los que poseen mayores aptitudes para éstas actividades (Schmitz, 2007).

Duclos (2003), menciona que dentro de las causas más significativas por las que los adolescentes se estresan se encuentra el divorcio de los padres, así como discusiones entre los mismos. También puede ser ocasionado por el ambiente, familiar, escolar y social o amoroso en el que se desenvuelve el adolescente, además de la imagen corporal que tiene de sí mismo.

De acuerdo con Toro (2004), una de las fuentes significativas que llegan a generar estrés en los jóvenes en la etapa de la adolescencia, es la familia, ya que padres e hijos con frecuencia tienen diferencias en cuanto a las normas y valores que se establecen o se deben cumplir, lo que puede provocar sentimientos de

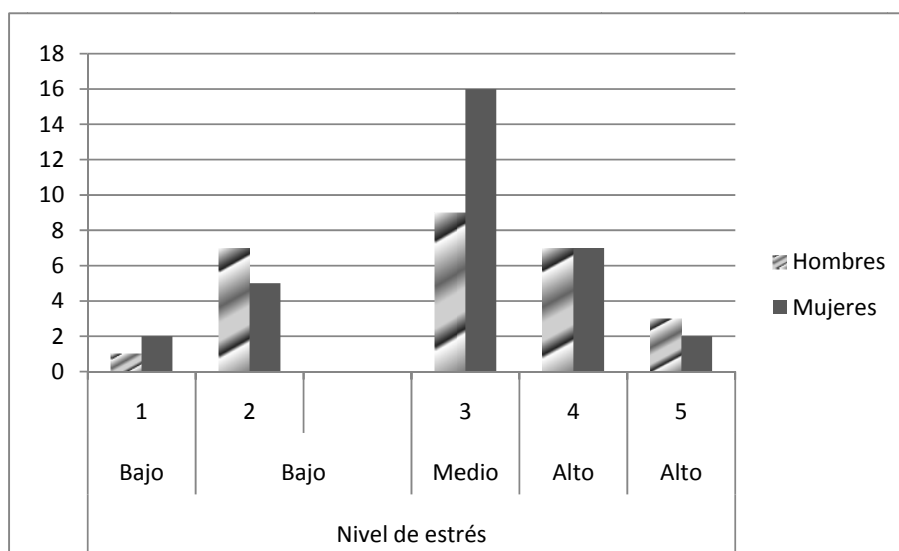
frustración, ira o desilusión. Otro de los factores estresantes puede ser la moda, los estereotipos que se tienen en la sociedad de tener un cuerpo delgado, sobre todo en las mujeres, sin embargo, esto ha ocasionado un aumento en los trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia en los adolescentes de ambos sexos, dañando de ésta manera su salud y su calidad de vida.

Heaven (1996), en Coleman (2003), señala que las mujeres tienden a ser más sensibles en sus relaciones interpersonales por lo que pueden llegar a preocuparse o tener mayor tensión por dichas relaciones.

Brooks- Gunn (1991) y Petersen y Cols. (1991), refieren que las mujeres tienden más a la depresión que los hombres y que esto puede ser que se deba a los cambios hormonales de la pubertad, así como la preocupación en las mujeres por el peso y la talla, y todo lo relacionado a su imagen corporal, y una falta de agrado por ésta.

Legorreta (2003), menciona que la forma de reaccionar de las mujeres ante el estrés es más intensa que la de los hombres, debido a que el cerebro de éstas reacciona de una forma más rápida en cuanto a las emociones, esto a causa de las hormonas femeninas, por lo que son más propensas a la depresión, sin embargo, el hombre también a causa de sus hormonas se queda por más tiempo en la fase irritable, explosiva y ansiosa de la reacción ante el estrés, además de que los hombres no le dan tanta importancia a los síntomas que se van presentando como lo son: irritabilidad frecuente, insomnio, comer o beber en exceso, etc., hasta que no se presenta un problema en la salud más grave.

A continuación se muestra una gráfica en la que se puede observar el nivel de estrés que presentaron los estudiantes en general, y el nivel de estrés que presentaron en base al género.



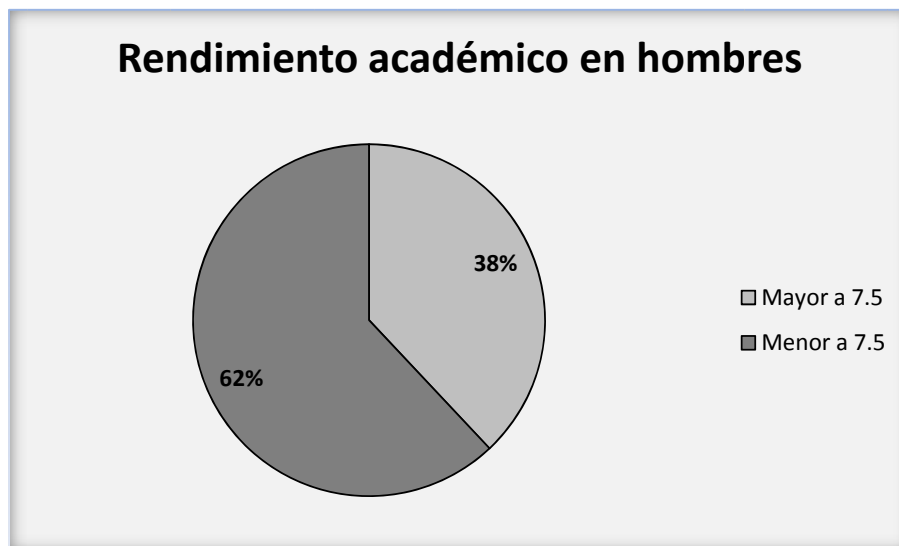
Una vez obtenido el nivel de estrés se procedió a obtener una medida de acuerdo al rendimiento académico de los alumnos, esto en base a los promedios generales de calificaciones que obtuvieron en el periodo del segundo parcial. (Véase anexo 3).

Existen diversos factores que pueden influir en el rendimiento académico de los alumnos tanto a nivel individual, como lo son: rasgos de personalidad, condiciones físicas, capacidad intelectual, hábitos y técnicas de estudio; a nivel familiar, como lo son: la familia, el nivel socioeconómico de la familia, la vigilancia de los trabajos escolares dentro de la familia, la desunión matrimonial, rivalidad fraterna; y a nivel escolar, como lo son: el profesor, la

metodología de la enseñanza, el programa de estudio, el clima escolar o las evaluaciones propias de la escuela, por lo que posiblemente debido a algunos de éstos se esté presentando cierto grado de estrés en los adolescentes y asimismo los esté afectando en su rendimiento escolar, lo cual se verá reflejado a través de sus calificaciones.

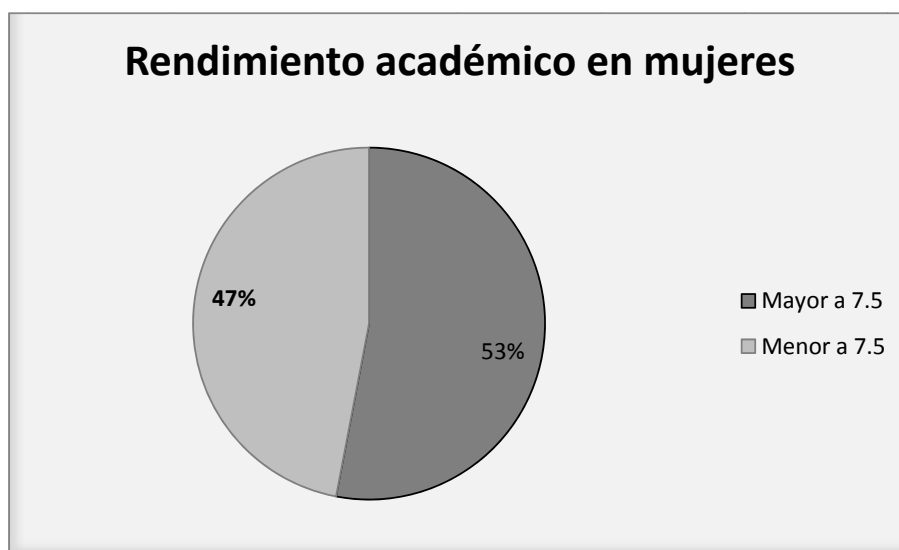
La media que se obtuvo como resultado en las calificaciones de los estudiantes fue de 7.5, lo que quiere decir que en promedio los alumnos no presentan muy buen rendimiento académico y sería importante analizar los factores que están determinando un bajo rendimiento escolar en los alumnos de primer grado de preparatoria. (Véase anexo 4).

En seguida se muestra de manera gráfica el porcentaje de alumnos del género masculino que presentaron en su rendimiento académico un promedio mayor o menor a una calificación de 7.5.



De acuerdo con los resultados obtenidos del rendimiento académico, se identificó que con respecto a la media de 7.5 que obtuvieron los 61 alumnos, en los hombres el 38% presentan un promedio de calificaciones más alto a 7.5 y el resto, es decir, el 62% presentan un promedio más bajo a 7.5.

A continuación se muestra una gráfica en la que se puede observar el porcentaje de alumnos del género femenino que presentaron en su rendimiento académico un promedio mayor o menor a una calificación de 7.5.



En las mujeres el 53% presentan un promedio de calificaciones más alto a 7.5 y el resto, es decir, el 47% presentan un promedio más bajo a 7.5. Lo que significa que las mujeres del primer grado de preparatoria presentan mejor rendimiento académico que los hombres.

Una vez obtenidas las dos medidas, la media del nivel de estrés que fue de 3 y la media del rendimiento académico que fue de 7.5, se prosiguió a obtener la desviación estándar. (Véase anexo 4).

De acuerdo con Moore (2005), la desviación estándar es la raíz cuadrada de la varianza.

El resultado que se obtuvo de la desviación estándar fue de 1.1, lo que quiere decir que los datos son un poco homogéneos.

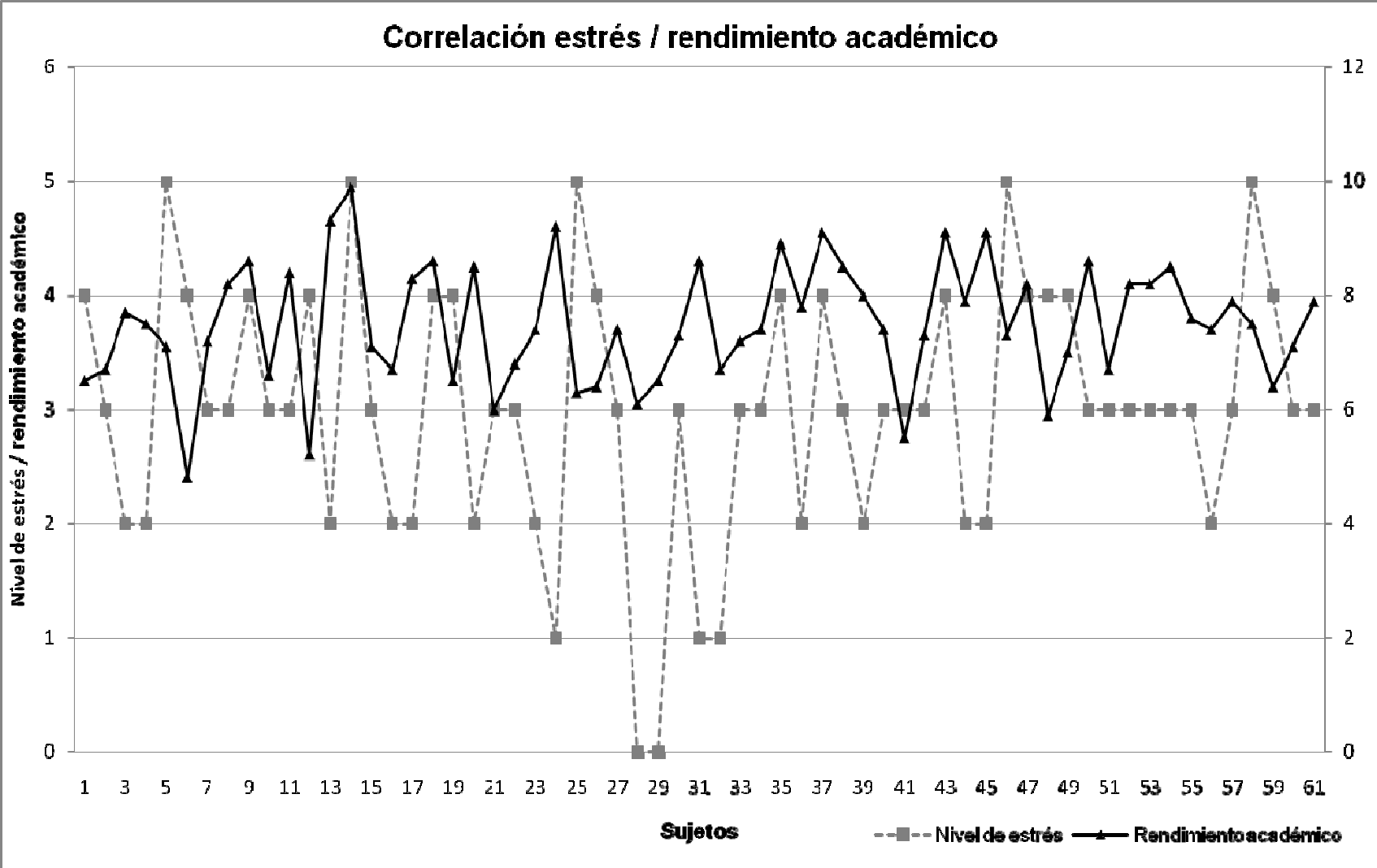
Con la medida de la desviación estándar se logró obtener el coeficiente de correlación “es la medida estadística de la fuerza de asociación entre dos variables”. (Morris; 2001: 447).

El resultado obtenido del coeficiente de correlación fue de -0.1, lo que significa que existe una correlación negativa baja entre las dos variables investigadas.

Por último para obtener la varianza, sólo se eleva al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la r de “Pearson” según Hernández (2006).

De tal forma se obtiene entonces, un porcentaje de 0%, de influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos de primero de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, lo que significa que el estrés no es un determinante en el rendimiento académico de los alumnos, sin embargo, es posible que existan otros factores a los que se deba un mal desempeño escolar.

A continuación se muestra la gráfica de correlación entre estrés y rendimiento académico, en la que se puede observar que el estrés no influye sobre el rendimiento académico de los estudiantes de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, pues la correlación entre ambas variables es negativamente baja.



CONCLUSIÓN.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación y el análisis que se realizó se puede decir que el objetivo general que se tenía planeado se cumplió, ya que se logró determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, obteniendo así un 0% de influencia del estrés sobre el rendimiento académico, lo que significa que éste no es un factor que interviene en el desempeño académico del alumnado de primero de preparatoria, sin embargo, existen otros factores tanto a nivel intelectual, familiar, social o escolar que pueden influir en un mal rendimiento escolar.

Con los resultados que se obtuvieron por medio del Inventario, se puede concluir que solamente el 3.3% de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel no han presentado momentos de preocupación o nerviosismo, es decir, estrés, durante el transcurso del semestre, y el resto, el 96.7% de los alumnos sí presentan estrés académico, pero ubicado exactamente en un nivel de estrés medio.

También se obtuvo como dato importante que la reacción de los alumnos al estrés es débil, sin embargo, es suficiente para saber que se está estresado y para proceder a analizar el motivo del estrés y las formas de resolverlo. No obstante, el nivel con que se presentan los síntomas obliga a estar más atentos a ellos, ya que si éstos se presentan con una mayor frecuencia se puede llegar a presentar un nivel más elevado de estrés lo que podría ocasionar daños a la salud tanto física como psicológicamente.

En cuanto a la frecuencia con que se utilizan las estrategias de afrontamiento, se identificó que hay poco uso de éstas, sin embargo, el uso de

ellas es adecuado, lo que quiere decir que los alumnos eligen y utilizan técnicas adecuadas para enfrentarse al estrés y es lo que ha favorecido para que éste no llegue a un nivel más alto.

A continuación se dará a conocer en qué manera se cumplieron cada uno de los objetivos:

Con respecto a los objetivos particulares número uno y dos que señalan: Conocer el concepto de estrés y conocer el concepto de rendimiento académico, ambos fueron cumplidos dando diversos conceptos de las dos variables de la investigación.

En cuanto al objetivo particular número tres que señala: Identificar el estrés en los adolescentes de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, se puede señalar que se obtuvo como resultado una media de la población en general de 3, lo que significa que en promedio los alumnos se encuentran en un nivel de estrés en un término medio.

De acuerdo con el objetivo particular cuatro de: Determinar en base al género, los sujetos que presentan mayor nivel de estrés, se puede señalar que se obtuvo como resultado una media de 3.1 en las mujeres y los hombres de 2.9, lo que significa que en promedio las mujeres tienden un poco más al estrés en un término medio que los hombres.

Cabe mencionar que tanto el sexo masculino como el femenino puede presentar cierta diferencia en el grado de estrés debido a diversas causas, ya que la mujer a diferencia del hombre es un poco más sensible en sus relaciones

interpersonales, se preocupa un poco más por las amistades, las relaciones íntimas, la familia, entre otras cosas, en la etapa de la adolescencia, además tienden más a preocuparse por su peso y todo lo relacionado a su apariencia física , y una falta de agrado por ésta, por lo que pueden presentar un poco más de estrés que los hombres, sobre todo en ésta etapa de desarrollo que es la adolescencia.

Con respecto al objetivo particular cinco de: Conocer a nivel teórico las causas del estrés, se pudo conocer que existen diferentes causas por las que se genera estrés en los adolescentes, sin embargo, las más significativas son en el área familiar, pues es en la etapa de la adolescencia cuando padres e hijos tienen mayores diferencias en cuanto a las normas y valores que se establecen o se deben cumplir, además de que los divorcios de sus padres, muertes de seres queridos, crisis económicas o problemas familiares son de los que generan mayor tensión o preocupación en los adolescentes, sin embargo también en el área escolar y social en el que se desenvuelven pueden existir factores determinantes de estrés. Existen varias causas por las que los adolescentes pueden presentar estrés en un nivel bajo, medio o alto, sin embargo, se pudo identificar que el estrés no es un factor determinante de un mal rendimiento académico en los alumnos de primero de preparatoria.

Es muy importante que tanto adolescentes, como padres de familia estén informados acerca de las causas por las que se genera estrés, así como las consecuencias que puede traer consigo, y que si se tienen síntomas muy recurrentes puedan ser tratados a tiempo, para lograr tener una mejor salud tanto física como psicológica y una mejor calidad de vida.

Ahora bien con lo que respecta al objetivo particular seis, que buscaba: Identificar los diversos factores que pueden influir en el rendimiento académico de los adolescentes, se pudo dar a conocer que existen varios factores tanto a nivel individual, como lo son: rasgos de personalidad, condiciones físicas, capacidad intelectual, hábitos y técnicas de estudio; a nivel familiar, como lo son: la familia, el nivel socioeconómico de la familia, la vigilancia de los trabajos escolares dentro de la familia, la desunión matrimonial, rivalidad fraterna; y a nivel escolar, como lo son: el profesor, la metodología de la enseñanza, el programa de estudio, el clima escolar o las evaluaciones propias de la escuela, por lo que posiblemente debido a algunos de éstos se esté presentando cierto grado de estrés en los adolescentes y asimismo los esté afectando en su rendimiento escolar, lo cual se verá reflejado a través de sus calificaciones.

Una vez que se dieron a conocer las diversas causas por las que se genera el estrés en los adolescentes, además de identificar en base al género, quiénes presentaron mayor nivel de estrés, así como conocer los diversos conceptos y factores que influyen en ambas variables de la investigación, es decir, el estrés y el rendimiento académico, se pudo identificar que el estrés no influye en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel, por lo tanto, la hipótesis nula resultó válida.

H_{nula}: El estrés no influye en el rendimiento académico de los alumnos de primer grado de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel.

Ya que se obtuvo un porcentaje de 0% de influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos de primero de preparatoria del Instituto Juan de San Miguel lo que significa que el estrés no es un determinante en el

rendimiento académico de los alumnos, sin embargo, es posible que existan otros factores a los que se deba un mal desempeño escolar como pueden ser: problemas familiares, sociales, económicos, la falta de motivación por parte de los padres o maestros hacia el estudio o el uso inadecuado de técnicas para el mismo, así como factores que tienen que ver con la personalidad del alumno, entre otros.

BIBLIOGRAFÍA.

Alves de Mattos, Luis. (1990)

Compendio de didáctica General.

Ed. Kapelusz, Argentina.

Avanzini, Guy. (1985)

El fracaso escolar.

Ed. Herder, España.

Barlow, David H. et al. (2003)

Psicopatología.

Ed. Thompson, Madrid.

Beltrán Llera, Jesús et al. (2007)

Psicología de la educación.

Ed. Marcombo, España.

Carrasco, José Bernardo. (2004)

Una didáctica hoy. Cómo enseñar mejor.

Ed. Rialp, Madrid.

Carrasco, José Bernardo et al. (2007)

Cómo personalizar la educación: Una solución de futuro.

Ed. Narcea, Madrid.

Castillo Rangel, Claudia Elizabeth. (2006)

Influencia de la motivación en el rendimiento académico en el nivel medio superior.

Tesis inédita de la Esc. De Pedagogía, de la Universidad Don Vasco A.C., de la ciudad de Uruapan, Mich., México.

Clegg, Brian. (2002)

Manejo del estrés al instante.

Ed. Ediciones Granica S. A., México.

Coleman, John et al. (2003)

Psicología de la adolescencia.

Ed. Morata, Madrid.

Cruz, Abel. (2006)

Nervios, estrés e insomnio.

Ed. Selector, México.

Díaz Narváez, Víctor Patricio. (2006)

Metodología de la investigación científica y bioestadística.

Ed. Ril, Chile.

Duclos, German et al. (2003)

Escuela para padres: Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes.

Ed. Lectorum, México.

Escarti, Amparo et al. (2006)

Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte.

Ed. Grao, España.

Espot, María Rosa. (2006)

La autoridad del profesor. Qué es la autoridad y cómo se adquiere.

Ed. Praxis, Madrid.

Ezpeleta Ascaso, Lourdes et al. (2005)

Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo.

Ed. Elsevier, España.

Fontana, David. (2000)

Control del estrés.

Ed. Manual Moderno, México.

Galimberti, Umberto. (2006)

Diccionario de psicología.

Ed. Siglo Veintiuno, México.

Garring, Mechthilde. (1991)

Cómo superar el estrés de la vida cotidiana.

Ed. Everest, España.

Gómez, Marcelo. (2006)

Introducción a la metodología de la investigación científica.

Ed. Brujas, Argentina.

González Tornaría, María del Luján. (2001)

Pedagogía familiar: Aportes desde la teoría y la investigación.

Ed. Ediciones Trilce, Montevideo.

Hernández Sampieri, Roberto y Cols. (2003)

Metodología de la investigación.

Ed. Mc Graw Hill, México.

Hernández Sampieri, Roberto y Cols. (2004)

Metodología de la investigación.

Ed. Mc Graw Hill, México.

Inajeros García, María. (2004)

Enfermería pediátrica.

Ed. ELSEVIER MASSON, España.

J. Pinel, John. (2007)

Biosicología.

Ed. PEARSON, Madrid.

Jarne, Adolfo et al. (2000)

Manual de psicopatología clínica.

Ed. Paidós, Barcelona.

Krauskopf, Dina. (1998)

Adolescencia y educación.

Ed. EUNED, Costa Rica.

L. Davidoff, Linda. (1989)

Introducción a la psicología.

Ed. Mc Graw Hill, México.

Legorreta, Deborah. (2003)

La segunda adolescencia.

Ed. Norma, Colombia.

Lerma, Héctor Daniel. (2004)

Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto.

Ed. ECOE, Colombia.

Mantik Lewis, Sharon. (2004)

Enfermería medicoquirúrgica: Valoración y cuidados de problemas clínicos.

Ed. Elsevier, España.

Melgosa, Julián. (1994)

Sin estrés.

Ed. Safeliz, Madrid.

Marchesi, Álvaro et al. (2004)

Desarrollo psicológico y educación.

Ed. Psicología y Educación, España.

Martínez Otero, Valentín. (1997)

Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico.

Ed. Fundamentos, España.

Martínez Otero, Valentín. (2007)

La buena educación: Reflexiones y propuestas de psicopedagogía humanista.

Ed. Anthropos, España.

Melgosa, Julián et al. (2006)

Para la pareja. Una relación estable para toda la vida.

Ed. Safeliz, Madrid.

Moore, David. (2005)

Estadística aplicada.

Ed. Antoni Bosch Editor, España.

Morris, Charles et al. (2001)

Introducción a la psicología.

Ed. Prentice Hall, México.

Narváez, Eleazar. (1999)

La investigación del rendimiento estudiantil: problemas y paradigmas.

Ed. Fondo Editorial de la Facultad de Humanidades y Educación, Venezuela.

Núñez Pérez, José Carlos. (1995)

Determinantes del rendimiento académico (variables cognitivo-emocionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto).

Ed. Universidad de Oviedo, España.

Ortega Torres, Justo. (2006)

Bajo rendimiento escolar. Bases emocionales de su origen y vías afectivas para su tratamiento.

Ed. Incipit Editores, México.

Ovejero, Anastasio et al. (2005)

Convivencia sin violencia: recursos para educar.

Ed. Eduforma, España.

Pagano, Robert. (2006)

Estadística para las ciencias del comportamiento.

Ed. Cengage Learning Latin.

Pérez López, Isaac et al. (2004)

La salud en secundaria desde la educación física.

Ed. INDE, Barcelona.

Powell, Marvin. (1975)

La psicología de la adolescencia.

Ed. F. C. E., México.

Reyes Hernández, Nadia Yedid. (2001)

Factores sociales que influyen en el rendimiento académico.

Tesis inédita de la Esc. De Pedagogía, de la Universidad Don Vasco A.C., de la ciudad de Uruapan, Mich., México.

Rocha Valdez, Sara Luz. (2008)

Correlación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes del nivel educativo superior.

Tesis inédita de la Esc. De Pedagogía, de la Universidad Don Vasco A.C., de la ciudad de Uruapan, Mich., México.

Schmitz, Connie et al. (2007)

Cómo enseñar a manejar el estrés.

Ed. Pax, México.

Segno, Josefina. (2006)

Estrés y fatiga crónica.

Ed. LEA, Buenos Aires.

Serra Grima, Ricard. (2005)

Prescripción de ejercicio físico para la salud.

Ed. Paidotribo, Barcelona.

Shaffer, David. (2000)

Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia.

Ed. Thomson, México.

Stora, Jean Benjamín. (1991)

El estrés.

Ed. La Modernidad, México.

Tejedor Tejedor, Francisco et al. (1996)

Evaluación educativa.

Ed. Universidad de Salamanca, España.

Tierno Jiménez, Bernabé. (1993)

Del fracaso al éxito escolar.

Ed. Plaza y Janés, España.

Toro Greiffenstein, Ricardo José et al. (2004)

Psiquiatría.

Ed. Corporación para investigaciones biológicas, Colombia.

Vázquez Torres, Norma Yajaira. (2008)

Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de los adolescentes.

Tesis inédita de la Esc. De Pedagogía, de la Universidad Don Vasco A.C., de la ciudad de Uruapan, Mich., México.

Weitwn, Wayne. (2006)

Psicología: Temas y Variaciones.

Ed. Cengage Learning, México.

Wilkinson, Greg. (1999)

El estrés.

Ed. Ediciones B., México.

Woolfolk, Anita et al. (2006)

Psicología Educativa.

Ed. Pearson Educación, México.

Yanes, Jesús. (2008)

El control del estrés y el mecanismo del miedo.

Ed. EDAF, Madrid.

Zarzar Charur, Carlos. (2000)

La didáctica grupal.

Ed. Progreso, México.

HEMEROGRAFÍA.

Edel Navarro, Rubén. (2003)

Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficiencia y cambio en educación.

Vol. 1. N° 2.

Fuentes Navarro, Teresa. (2005)

El estudiante como sujeto del rendimiento académico.

Revista Sinéctica 25.

Mella, Orlando. (1999)

Revista Latinoamericana de Estudios Educativos.

Vol. XXIX, México.

ANEXOS

Anexo 1. Prueba SISCO de estrés académico

NOMBRE _____

EDAD: _____

GRADO/GPO: _____

SEXO: _____

Inventario

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

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

Anexo 2. Moda y media del nivel de estrés y del rendimiento académico en base al género.

Hombres	Nivel de estrés	Rendimiento académico
1	4	6.5
2	3	6.7
3	2	7.7
4	2	7.5
5	5	7.1
6	4	4.8
7	3	7.2
8	3	8.2
9	4	8.6
10	3	6.6
11	3	8.4
12	4	5.2
13	2	9.3
14	5	9.9
15	3	7.1
16	2	6.7
17	2	8.3
18	4	8.6
19	4	6.5
20	2	8.5
21	3	6
22	3	6.8
23	2	7.4
24	1	9.2
25	5	6.3
26	4	6.4
27	3	7.4
28	0	6.1
29	0	6.5

Moda	3	6.5
Media	3.0	7.3

Mujeres	Nivel de estrés	Rendimiento académico
30	3	7.3
31	1	8.6
32	1	6.7
33	3	7.2
34	3	7.4
35	4	8.9
36	2	7.8
37	4	9.1
38	3	8.5
39	2	8
40	3	7.4
41	3	5.5
42	3	7.3
43	4	9.1
44	2	7.9
45	2	9.1
46	5	7.3
47	4	8.2
48	4	5.9
49	4	7
50	3	8.6
51	3	6.7
52	3	8.2
53	3	8.2
54	3	8.5
55	3	7.6
56	2	7.4
57	3	7.9
58	5	7.5
59	4	6.4
60	3	7.1
61	3	7.9

Moda	3	7.3
Media	3.1	7.7

Anexo 3. Promedios generales de calificaciones de los alumnos de primer grado de preparatoria.

Hombres	Rendimiento académico
1	6.5
2	6.7
3	7.7
4	7.5
5	7.1
6	4.8
7	7.2
8	8.2
9	8.6
10	6.6
11	8.4
12	5.2
13	9.3
14	9.9
15	7.1
16	6.7
17	8.3
18	8.6
19	6.5
20	8.5
21	6
22	6.8
23	7.4
24	9.2
25	6.3
26	6.4
27	7.4
28	6.1
29	6.5

Mujeres	Rendimiento académico
30	7.3
31	8.6
32	6.7
33	7.2
34	7.4
35	8.9
36	7.8
37	9.1
38	8.5
39	8
40	7.4
41	5.5
42	7.3
43	9.1
44	7.9
45	9.1
46	7.3
47	8.2
48	5.9
49	7
50	8.6
51	6.7
52	8.2
53	8.2
54	8.5
55	7.6
56	7.4
57	7.9
58	7.5
59	6.4
60	7.1

Anexo 4. Correlación entre estrés y rendimiento académico

Alumno(a)s	Nivel de estrés	Rendimiento académico
1	4	6.5
2	3	6.7
3	2	7.7
4	2	7.5
5	5	7.1
6	4	4.8
7	3	7.2
8	3	8.2
9	4	8.6
10	3	6.6
11	3	8.4
12	4	5.2
13	2	9.3
14	5	9.9
15	3	7.1
16	2	6.7
17	2	8.3
18	4	8.6
19	4	6.5
20	2	8.5
21	3	6
22	3	6.8
23	2	7.4
24	1	9.2
25	5	6.3
26	4	6.4
27	3	7.4
28	0	6.1
29	0	6.5
30	3	7.3
31	1	8.6
32	1	6.7
33	3	7.2
34	3	7.4
35	4	8.9
36	2	7.8
37	4	9.1
38	3	8.5
39	2	8
40	3	7.4
41	3	5.5
42	3	7.3
43	4	9.1
44	2	7.9
45	2	9.1
46	5	7.3

47	4	8.2
48	4	5.9
49	4	7
50	3	8.6
51	3	6.7
52	3	8.2
53	3	8.2
54	3	8.5
55	3	7.6
56	2	7.4
57	3	7.9
58	5	7.5
59	4	6.4
60	3	7.1
61	3	7.9

Moda	3	7.4
Media	3	7.5
Mediana	3	7.4
Desviación estándar	1.1	1.1

Coefficiente de correlación	-0.1
Varianza	0%