

**CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET**

*“APRENDEMOS Y CONSTRUIMOS PARA TRASCENDER”*

Repercusión del estrés en el desempeño académico de los adolescentes

1

**INDICE**

~~Titulo Página~~

* ~~Caratula 1~~
* ~~Índice 2~~
* Pregunta de Investigación 3
* Objetivo General 3
* Objetivos Específicos 3
* Justificación 3
* Marco Teórico 4
* Método 6
* Resultados 8
* Discusión 9
* Conclusiones 10
* Bibliografía 11

2

**Pregunta de investigación:**

¿Repercute el estrés en el desempeño académico de los adolescentes?

**Objetivo general:**

1.- Determinar qué porcentaje de los estudiantes del Centro Educativo Jean Piaget con síntomas de estrés presentan una repercusión negativa en la calidad académica.

**Objetivos específicos:**

1.- Conocer cuáles son los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes del Centro Educativo Jean Piaget.

2.- Comparar cuáles son los síntomas de estrés más frecuentes en hombres y en mujeres

2.- Comparar el nivel de estrés y el desempeño académico usando como referencia las calificaciones de los estudiantes**.**

**JUSTIFICACIÓN:**

En este trabajo investigaremos cuáles son los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes del quinto año de la escuela Centro Educativo Jean Piaget, cuyas edades fluctúan entre los 15 y 18 años de edad, a partir de la aplicación de una encuesta diseñada para el presente estudio. ~~Esto sería mediante una encuesta en la que identificaremos dichos síntomas.~~

Los resultados podrían ~~entonces~~ motivar(¿”incentivar”?¿”orientar”?) una serie de actividades físicas y sociales que ayudarán a disminuir los niveles de estrés negativo o incluso si es necesario,

la intervención de un profesional que nos oriente a mejorar nuestra calidad de vida y que a su vez repercutirá en un mejor rendimiento escolar.

**MARCO TEÓRICO:**

El estrés (tensión nerviosa), ~~viene~~ del inglés /stress/ (énfasis, presión) ~~y éste~~ que viene a su vez del latín /strictus/ (estrecho), es ~~El estrés es en realidad~~ una reacción del ser humano, sin la que no podemos vivir. Gracias a él logramos todo progreso personal, escalar peldaños sociales y profesionales, e incluso de tipo espiritual y corporal. Es el estímulo que nos impulsa a tener metas en el quehacer diario, sin embargo, cuando las metas no son alcanzadas esto genera un incremento del estrés y por lo tanto un incremento de la infelicidad. (1)

En los adolescentes de nivel preparatoria, los problemas de estrés provocados por conflictos familiares y personales pueden repercutir en el rendimiento académico, principalmente en sus calificaciones, ya que se vuelven más retraídos y pierden la concentración en sus actividades cotidianas. (2)

La ~~misma~~ inserción del adolescente en el medio social es una causa fuerte de estrés, al sentirse expuestos al público, al hablar con desconocidos o incluso al presentar una clase y esto es debido a la transición de la infancia al inicio de la vida adulta. (2,1)

~~Aunado a esto existe~~ También existe el estrés académico, la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan en la escuela, tales como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones. ~~Esta reacción~~ El estrés nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos,

4

sin embargo, cuando el estrés originado por presiones sociales no es identificado y no es tratada la causa, el estrés se convierte ~~entonces~~ en un estímulo negativo, que condiciona agotamiento en el adolescente. No hay que olvidar que el estrés es una respuesta hormonal que ocurre cuando una persona se ve expuesta a un peligro (cualquier tipo de presión es identificada por el cuerpo como tal), y la respuesta fisiológica normal es enfrentar el peligro o huir. De esta manera, en condiciones normales, ~~ante una situación emocionalmente sana de un individuo,~~ al identificar la causa de estrés la respuesta natural sería enfrentarla, como ~~sería~~ por ejemplo la exposición de una clase, donde en circunstancias poco adaptativas el estudiante puede optar por ~~pero ante una situación emocionalmente anómala del estudiante la respuesta pued~~e ser huir, es decir, evadir las responsabilidades lo cual repercutirá en su nivel académico.(3)

Lo difícil es identificar cuando el estudiante se encuentra estresado en forma negativa, ya que incluso el mismo estudiante puede no reconocer estar sujeto bajo una gran presión. En entonces cuando sería de gran ayuda ~~en los centros educativos~~ contar con personal capacitado en la identificación de los síntomas del estrés negativo en los estudiantes. (1,4)

Los síntomas más frecuentes son los emocionales: depresión, ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo y pensamientos obsesivos referentes al temor excesivo al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, ideas repetitivas, etc.

Los problemas más comunes en el adolescente como causa del estrés negativo suele ser: la expulsión del adolescente del hogar, muerte de uno de los padres,

5

divorcio de los padres, enfermedad propia o de un familiar, problemas económicos, cambio de casa y el nacimiento de un bebé. (4)

Quizá los problemas que originan el estrés no puedan ser resueltos, sin embargo existen algunas medidas que pueden ayudar a abatirlos como lo es:

Realizar ejercicio, mejorar la alimentación, dormir bien, meditar, técnicas de relación, elongaciones musculares, respiración profunda y una reeducación del enfrentamiento mental de aceptar que algunas cosas no las podemos cambiar, estimular el estado de ánimo y permitir la libre expresión, es decir que hable de lo que lo está molestando por el tiempo necesario. Las mismas actividades de recreación ayudan a reducir el estrés negativo. (1,5)

El estrés entonces puede ser un factor muy determinante en el origen de problemas de salud, en el empeoramiento de otros y en una repercusión negativa en el rendimiento escolar. (5)

**MÉTODO:**

Se trata de un estudio prospectivo. Mediante una encuesta de 8 preguntas, la cual se aplicara en el mes de abril, se investigará en un grupo muestra de 10 estudiantes del Centro Educativo Jean Piaget, la frecuencia de los siguientes síntomas de estrés: tristeza, ansiedad, irritabilidad, soledad, aislamiento, insominio y somnolencia. El rendimiento escolar se valorará interrogando en cuántas materias obtuvieron una calificación de 7 o menos, para poder establecer una correlación. En esta misma encuesta se registrará la edad y sexo del estudiante.

6

El formato con el planteamiento de las preguntas será el siguiente:

EDAD\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ SEXO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.-¿Te sientes triste frecuentemente sin que haya un motivo?

1. Sí
2. No

2.-¿Te sientes angustiado frecuentemente sin que haya un motivo?

a) Sí

b) No

3.-¿Te enojas frecuentemente con facilidad y por cualquier motivo?

1. Sí
2. No

4.-¿Te sientes solo?

1. Sí
2. No

5.- ¿Sientes miedo cuando tienes que hablar con cualquier persona?

a) Sí

b)No

6.- ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño por las noches?

1. Sí
2. No

7.- ¿Tienes frecuentemente sueño durante el día

a)Sí

b) No

7

8.-¿ En cuantas materias has obtenido una calificación de 7 o menos?

1. 1
2. 2
3. 3
4. Más de tres

**RESULTADOS:**

Se encuestó a un total de 10 estudiantes, con edades entre los 13 a los 18 años. 7 eran mujeres (70%) y 3 eran hombres (30%).

Los resultados de la encuesta en cuanto a los síntomas fueron los siguientes:

Tristeza 60% (4 mujeres, 3 hombres) soledad 60% (4 mujeres, 2 hombre), aislamiento 60% (3 mujeres, 3 hombres), irritabilidad 50% (2 mujeres, 3 hombres), somnolencia 50% (4 mujeres, 1 hombre) , ansiedad 30% (2 mujeres, 1 hombre), insomnio 30% (3 mujeres).

En cuanto al rendimiento escolar en correlación con el número de síntomas:

Estudiantes mujeres:

Estudiante con 1 síntomas: 0 materias.

Estudiante con 2 síntomas: 0 materias

Estudiante con 2 síntomas: más de 3 materias

Estudiante con 4 síntomas: más de 3 materias.

Estudiante con 5 síntomas: 3 materias.

Estudiante con 5 síntomas: 2 materias

8

Estudiante con 6 síntomas: 3 materias.

Estudiantes hombres:

Estudiante con 3 síntomas: 1 materia

Estudiante con 3 síntomas: más de 3 materias

Estudiante con 6 síntomas: 1 materia.

**DISCUSIÓN:**

En este estudio encontramos que del total de los encuestados los síntomas de estrés más frecuentes en las mujeres fueron: tristeza 40%, soledad 40%, sonmolencia 40%, aislamiento 30% e insominio 30%, mientras que en los hombres los síntomas más frecuentes fueron: irritabilidad 30% y aislamiento 30%. El 90% de los encuestados presentaron dos síntomas o más de estrés y de estos el 60% presentó calificaciones de 7 o menos en dos materias o más. Los estudiantes con cuatro a seis síntomas presentaron bajas calcificaciones en 2 o más de 3 materias, representando el 50% de los encuestados, lo cual nos obliga a pensar que el estrés repercute en forma importante en el rendimiento escolar de los estudiantes y que a mayor número de síntomas es mayor la repercusión negativa en las calificaciones. Tuvimos un bajo número de encuestados, por lo que podríamos decir que la muestra no es representativa y también la proporción entre los géneros encuestados fue del 70% mujeres y 30% hombres. Sería interesante revisar con una muestra mayor y equilibrada entre ambos géneros para confirmar si estos resultados se mantienen.

9

**CONCLUSIONES:**

Los síntomas de estrés mas frecuentes encontrados fueron: tristeza, soledad, aislamiento e irritabilidad. En las mujeres los dos síntomas más frecuentes fueron:

tristeza y soledad y en los hombres: irritabilidad y aislamiento.

A mayor número de síntomas hay una mayor repercusión en el rendimiento escolar.

Al ser entonces el estrés un factor que influye en manera negativa en el rendimiento escolar puede ser importante tomar medidas de higiene mental durante el horario escolar para tratar de abatir el estrés y quizá contar con la ayuda de un profesional que pueda investigar en aquellos estudiantes con bajo rendimiento si el estrés en ellos puede ser resuelto con actividades de esparcimiento o bien resolver, una vez detectado el origen del estrés, cuando éste no sea provocado por causas naturales como lo es la adaptación del adolescente a la vida adulta.

10

Bibliografía

1.- El estrés Académico de Los Alumnos de Educación Media Superior. Barraza, A. 9Nov 2011, Editorial Academia Española, recuperado de: https://books.google.com.mx/books?isbn=3846568724.

2.- Estrés y salud: Investigación básica y aplicada. Galván Cuevas S, ,Camacho Gutiérrez E.

14 Mayo de 2012, Editorial: EL Manual Moderno, recuperado de: https://books.google.com.mx/books?isbn=6074482292

3.-Gestion del Estrés: Como entenderlo, como controlarlo. Acosta Vera M. 2011 Editorial:

Breca (PROFIT EDITORIAL) recuperado de : https://books.google.com.mx/books?isbn=8492956917

4.- Los estudiantes de grado. Varodi G, &, Echeverría H, 2012, Editorial Universitaria Villa María, recuperado de: https://books.google.com.mx/books?isbn=9871727186

5.- Orientación Educativa. Carter C, 2006, Editorial PEARSON Educación, recuperado de: https://books.google.com.mx/books?isbn=9702608007