

ISSN: 0214-3402

DOI: <https://doi.org/10.14201/aula202430193207>

ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL RETORNO ESCOLAR POST-COVID-19 DE LOS ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR DENTRO DEL SISTEMA DE FORMACIÓN NORMALISTA EN MÉXICO

Comparative Study of Academic Stress Associated with Returning to School after COVID-19 of Students of the Bachelor's Degree in Preschool Education within the Normal School Training System in Mexico

Fabiola Lizet GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

Instituto de Estudios Superiores de Educación Normal Gral. Lázaro Cárdenas del Río, Cuidad Lerdo, Durango

Correo-e: flizet@yahoo.com

Solyenitzi Guadalupe GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

Investigadora independiente

Correo-e: sol.glz.gutierrez@gmail.com

Recibido: 10 de marzo de 2023

Envío a informantes: 28 de marzo de 2023

Aceptación definitiva: 4 de noviembre de 2023

RESUMEN: La formación inicial de los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar, en el Instituto de Estudios Superiores de Educación Normal Gral. Lázaro Cárdenas del Río, se desarrolla bajo un conjunto de situaciones individuales e institucionales, producto de la demanda y la exigencia a la que son expuestos durante las experien-

cias de enseñanza y aprendizaje al cursar la licenciatura, aunado al proceso de retorno presencial post-COVID-19, que ha traído condiciones que han afectado las reacciones físicas y psicológicas, creencias bajo rendimiento, clima social negativo, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación y conductual de los estudiantes, lo que se ha manifestado en su proceso de aprendizaje. El objetivo principal de la presente investigación es identificar los niveles de estrés académico y las diversas formas en que los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar lo manifiestan. La presente investigación es de enfoque cuantitativo, cuyo alcance es descriptivo, no experimental, correlacional; para ello el instrumento utilizado para la recolección de datos se basó en el inventario SISCO del Estrés Académico (SV-21). A partir de la revisión de la literatura, se elaboró un banco preliminar compuesto por 41 ítems que reflejaban los principales estresores a los que se enfrentaban los estudiantes en el ámbito académico. En los resultados se analizan posibles causas explicativas, así como algunas medidas de intervención para la reducción del estrés en estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar en una escuela normal.

PALABRA CLAVE: estrés académico; educación normal; retorno a clases presenciales postpandemia.

ABSTRACT: The initial training of the students of the Degree in Preschool Education at the Institute of Higher Studies of Normal Education Gral. Lazaro Cárdenas del Río, takes place in an endless number of situations and they experience a set of individual and institutional situations, product of the demand and the demand to which they are exposed during the teaching and learning experiences when studying the degree, coupled with the post-COVID-19 face-to-face return process that has brought conditions that have affected the physical, psychological and behavioral reactions of our students and that has been manifested in their learning process. The main objective of the present investigation is to identify the levels of academic stress of the students of the degree in preschool education. The present investigation is a quantitative approach, whose scope is descriptive, not experimental, correlational. For this, the instrument used for data collection was based on the SISCO Inventory of Academic Stress (SV-21). The results where possible explanatory causes are analyzed, as well as some intervention measures to reduce stress in students of the Degree in Preschool Education

KEYWORDS: Academic stress; Normal education; Return to face to face classes post pandemic.

1. Introducción

LOS DOCENTES Y LOS ALUMNOS en el instituto nos enfrentamos ante la situación de reincorporarnos a las aulas de manera presencial después de la contingencia por COVID-19; ante esta situación y teniendo libertad ante lo que debemos hacer durante nuestras clases con la finalidad del logro de los objetivos de los contenidos, lo que provoca enfrentarnos ante las diversas maneras para el abordaje pedagógico de los cursos de igual forma, no siempre se logra que sea enfocado en el alumno, ni considera las condiciones particulares y necesarias de los jóvenes que estudian, trabajan o realizan actividades complementarias, lo cual puede resultar en un factor determinante para la carga de trabajo diaria que se les asigna en el Instituto de

Estudios Superiores de Educación Normal Gral. Lázaro Cárdenas del Río y que los estudiantes deben realizar pudiendo convertirse en un factor perjudicial, ya que para algunos docentes y estudiantes el provocar estrés académico puede perjudicar en su proceso de formación.

Según Muñoz (1999, citado en Martín, 2007, p. 89), «los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes».

González (2020) comenta: «El estrés puede ser positivo para mantener un equilibrio frente a los desafíos del entorno, cuando es intenso y prolongado en el tiempo puede tener consecuencias graves a largo plazo. La prolongación de la pandemia ha generado altos niveles de estrés, debido a la incertidumbre de cuándo y cómo terminará. Dados los recientes sucesos, aún no hay datos fehacientes sobre los efectos socioemocionales de la pandemia en la población y en particular en los estudiantes universitarios» (p. 163).

La importancia de esta investigación radica en el hecho de que no existen estudios en el instituto que permitan identificar los niveles de estrés académico que los estudiantes tienen, por ello es importante identificar qué detona el estrés y cómo manejan estas situaciones los 254 alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista, en el ciclo escolar 2022-2023, aunado a que se encuentran en un retorno a las clases presenciales en las cuales se exige cada vez más cumplir con ciertos parámetros que les ayudarán a la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para ejercer, en un futuro cercano, la profesión docente; sin olvidar que se encuentran en constante presión por aprender lo necesario para que en el cierre de su carrera sean aceptados en la Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros (USICAMM) para obtener una plaza que les permita el ejercicio de su profesión.

Los conflictos de estrés académico de los alumnos en la escuela normal se reflejan como un problema que dificulta el aprendizaje por la falta de atención que lleva a un bajo rendimiento escolar, aunado a la pérdida de aprendizajes, posiblemente por consecuencia del confinamiento, básicamente en la comprensión o razonamiento lógico y, sobre todo, en operaciones básicas.

En consecuencia, los estudiantes son más inquietos, es muy frecuente la falta de límites, falta de autocontrol, dificultades para relacionarse socialmente; también es preocupante la adicción al uso excesivo de los dispositivos móviles. De tal forma que será necesario investigar y analizar la gravedad de la falta de aprendizajes básicos necesarios para la formación de los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.

En contraste, García (2021) sugiere que «la pérdida de aprendizajes en México podría equivaler a dos ciclos escolares, en una magnitud similar a lo indicado por los años de escolaridad ajustados por el aprendizaje» (p. 26).

El estrés académico se encuentra presente en todos los niveles educativos independientemente del nivel de complejidad en mayor o menor medida, favorecido por estresores que dependen del nivel educativo y del tipo de institución de la que se hable. Esto es un área de oportunidad para todas las instituciones, pues se pueden prevenir y evitar las repercusiones asociadas a la exposición constante al estrés académico; se debe aprender a reconocer sus factores desencadenantes.

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión (Rich, & Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell, & Smith, 1993), enfermedades cardíacas (Lowe, Urquhart, Greenman, & Lowe, 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara, & Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998). La importancia de esta investigación radica en la falta de estudios en el instituto que permitan identificar los niveles de estrés académico de los estudiantes (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo & Vera, 2011).

Primeramente, es necesario para esta investigación precisar la definición de estrés, que, según Ruiz (1996), el estrés se define como «la respuesta psicológica y/o emocional de una persona al intentar adaptarse a las presiones internas o externas. Es una reacción bioquímica y conductual ante la necesidad de dar una respuesta de defensa» (p. 153).

Para los psicólogos es un síndrome. McKay, Davis y Fanning (1998, p. 9) lo definen como un «dolor emocional» producto de la «combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Éstos interactúan de tal manera que hacen que una persona se sienta ansiosa, colérica o deprimida».

Lazarus y Folkman (1986) crearon un modelo cognitivo para evaluar el estrés, definiendo que el estrés tiene una función adaptativa que busca restablecer el equilibrio a nuevas circunstancias. Esta relación genera tensiones y manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que afectan la percepción del bienestar personal frente a un posible peligro, real o imaginado.

Barraza (2020, p. 19 y 20) comenta que las medidas de distanciamiento social; el confinamiento; el miedo al contagio, y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas han generado niveles altos de estrés en la población mexicana; explica que este síndrome es un mecanismo adaptativo de los seres humanos, constituido por tres momentos: percepción, reacción y acción como respuesta:

a) el inicio de este proceso se da cuando el ser humano percibe las situaciones que representan un riesgo, una amenaza o un peligro para su integridad personal, b) ante esta situación potencialmente peligrosa, se presentan en el ser humano una serie de reacciones que sirven como alarma del inminente peligro que se cierne sobre él, y c) una vez identificada la situación potencialmente generadora de peligro y estando el cuerpo preparado para actuar sobreviene la acción para conservar su integridad personal.

Por consiguiente, Jerez-Mendoza (2010) conceptualiza el estrés académico como «un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores» (p. 64).

Las definiciones previas hacen alusión al estrés en el contexto académico, el cual está vinculado con el término burnout, el cual ha sido un tema en el que se ha puesto mucha atención en los últimos años. Reyes (2015) describe el estrés académico como «un síndrome desarrollado en periodos prolongados, como respuesta a vivencias periódicas de estrés, el cual incluye algunas sintomatologías del estrés, aunque conserva sus propias manifestaciones características y se orienta a ser un funcionamiento deficiente y crónico padecido por algunas personas» (p. 2).

El estrés académico postpandemia de los estudiantes se ve influenciado por múltiples factores, los cuales pueden afectar lo físico, lo psicológico y lo actitudinal, ya sea de forma directa o indirecta; la vida de los estudiantes impacta la educación inicial de los mismos.

El problema impacta no sólo en lo personal, sino en lo colectivo escolar, por ello es importante conocer e identificar cuáles son los factores que hacen que los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista presenten estrés académico, aunado al retorno postpandemia y a las dificultades en su proceso de formación inicial como educador, acercándonos al conocimiento acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los normalistas puede considerarse un predictor de futuras conductas; éstos deben ser incentivados a utilizar los recursos que tengan disponibles para hacer de su trayectoria estudiantil una experiencia positiva y exitosa; asimismo, buscando generar herramientas para que los estudiantes logren desarrollar su proceso de formación emocionalmente equilibrados, capaces de afrontar los retos y desafíos que la profesión les demanda.

El estrés que experimentan los estudiantes durante su formación académica, aunado al periodo de confinamiento, puede constituir un problema, lo que pone en riesgo su bienestar. Lazarus y Folkman (1986) definieron el estrés como un conjunto de factores que se establecen entre la valoración que hace el individuo de una situación y su capacidad para enfrentarla.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2017) lo define como un padecimiento común que obstruye al alumno durante su trayectoria. Sarubbi de Rearte y Castaldo (2013) señalan que se genera tensión cognitiva, emocional y conductual que afecta el bienestar emocional. Por lo tanto, el alumno requiere evaluar las acciones ante cierta situación de conflicto y relacionarlas con la percepción positiva o negativa para enfrentarlo. Un nivel elevado de estrés académico trastorna las respuestas del individuo, lo cual repercute de forma negativa en el rendimiento académico (Domingues-Hirsch *et al.*, 2018). Por lo anterior, los estudiantes requieren atención y apoyo de la sociedad, las familias y las instituciones en las que cursan su carrera.

Respecto a la selección idónea de una estrategia, para Sommerfield y McCrae esto depende del contexto concreto en el que se aplica, ya que, lo que es adecuado en una situación, no necesariamente lo es en otra (2000).

Por su parte, Berrío y Mazo (2011) afirman que «los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes» (p. 77). Asimismo, López (2017) menciona que las estrategias pueden funcionar como un aliciente a los malestares del estrés o prevenir su aparición. Por su parte, Calpa y otros investigadores (2019) señalan que las estrategias deben plantearse desde el autocuidado y la autogestión.

El afrontamiento es una función adaptativa del individuo ante una situación de conflicto en la que intervienen los aspectos individuales y el ambiente social de cada individuo. En consonancia, López (2016) postula que «el objetivo de toda técnica de afrontamiento es que el estudiante recupere el equilibrio sistémico y alivie su malestar emocional para que pueda ser capaz de tener un rendimiento académico que vaya conforme a su potencial real» (p. 455). Cabanach y otros investigadores (2010, en González, 2020) mencionan que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento: orientadas al problema o activas, representadas en la reevaluación positiva y planifi-

cación de acciones para eliminar el estrés; y orientadas a la emoción, buscando ayuda, apoyo social y emocional.

2. Materiales y método/metodología

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, cuyo alcance es descriptivo, no experimental, correlacional., de carácter inductivo y de acuerdo a sus objetivos esta parte de la investigación es diagnóstica, ya que se pretende establecer si el estrés académico afecta ya sea de forma directa o indirecta la vida de los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar, durante el ciclo escolar 2022-2023.

El objetivo principal de la presente investigación es determinar el afrontamiento ante situaciones académicas estresantes en estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista, de una escuela normal. Para lo cual se plantea responder los siguientes objetivos específicos:

- a) Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes normalistas.
- b) Determinar los principales estresores que lo provocan.
- c) Determinar qué estrategias utilizan los estudiantes para afrontarlos.
- d) Establecer la medición comparativa entre los estudiantes de la licenciatura en relación al estrés académico y el retorno a las clases presenciales.

Para el diseño del instrumento se consideraron variables nominales y ordinales para conocer los principales datos que identifican a los sujetos: sexo, especialidad, semestre, edad y residencia.

La técnica utilizada para obtener la información necesaria para su análisis fue la encuesta. El cuestionario utilizado como herramienta para llevar a cabo la encuesta se tituló «Investigación estrés académico Licenciatura en Educación Preescolar». Para diseñar los reactivos que componen el cuestionario, se revisaron teóricamente los principales conceptos de la temática, posteriormente se realizó una tabla de congruencia especificando categorías, subcategorías y códigos; el instrumento elegido fue el SISCO (Barraza, 2018), el cual tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios, y que permitió la obtención de los resultados. El cuestionario se capturó en formulario Google. Al concluir esta etapa, se elaboró la versión final, organizada en cinco secciones: 1) introducción; 2) aviso de privacidad; 3) datos personales; 4) reacciones físicas, psicológicas y actitudinales, y 5) estrategias de afrontamiento, en total 41 ítems. Se utilizó una escala tipo Likert: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Se realizó la medición del Alpha de Cronbach, que presentó una confiabilidad de 0.90, con un nivel de confianza de 95, con un error de estimación del 0.5. Lo cual nos indicó que el instrumento fue confiable para su aplicación. Se calcularon los estadígrafos para la estadística descriptiva, como las medidas de tendencia central: moda, mediana y media.

El instrumento se aplicó virtualmente a 254 estudiantes; la participación fue voluntaria y la información recopilada se manejó confidencialmente. Se finalizó la recep-

ción de respuestas el 28 de octubre de 2022. Atendieron 91 alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.

3. Resultados y discusión

A partir de la información recabada a través del instrumento de investigación se procedió a tratar estadísticamente los datos bajo la aplicación form. Con el propósito de caracterizar a los sujetos de la investigación se efectuó un análisis de los datos sociodemográficos: del total de los 254 alumnos de los 8 semestres inscritos en la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista del Instituto de Estudios Superiores de Educación Normal Gral. Lázaro Cárdenas del Río, se consideró una muestra representativa del 35.8 %, de los cuales el 97.8 % son mujeres y sólo el 2.2 % son hombres; 37 estudiantes son de primer semestre, 13 de tercer semestre, 9 de quinto semestre y 32 de séptimo semestre. Se registró en un rango de edad de 17 años como mínima y de 28 años como edad máxima, siendo el promedio de edad de 21 años. El 50 % de alumnos viven en la zona rural de la Ciudad Lerdo y Gómez Palacio, ambas ciudades del estado de Durango, el 30 % en la zona urbana de las ciudades mencionadas; el 15 % viven en la zona urbana de las ciudades de Torreón, Francisco I, Madero, San Pedro de las Colonias y Matamoros, del estado de Coahuila, y el 5 % restante viene de otros estados de la República Mexicana.

Los alumnos encuestados mencionaron el 42.1 % que su única responsabilidad es la académica en la normal y el 57.9 % realizan actividades: el 31.1 % trabajan, el 12.6 % cuidan a algún familiar, el 5.8 % practican un deporte de alto rendimiento, el 4.2 % estudian dos carreras al mismo tiempo, el 2.1 % apoyan en casa y el 2.1 % son emprendedores.

En el análisis de las respuestas obtenidas por los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista sobre el primer cuestionamiento para su valoración personal sobre el nivel de preocupación o nerviosismo que perciben después del retorno a clases presenciales, se establece un baremo de tres valores (de 0 a 33 puntos representa estrés leve, de 34 a 66 estrés moderado y de 67 a 100 estrés profundo).

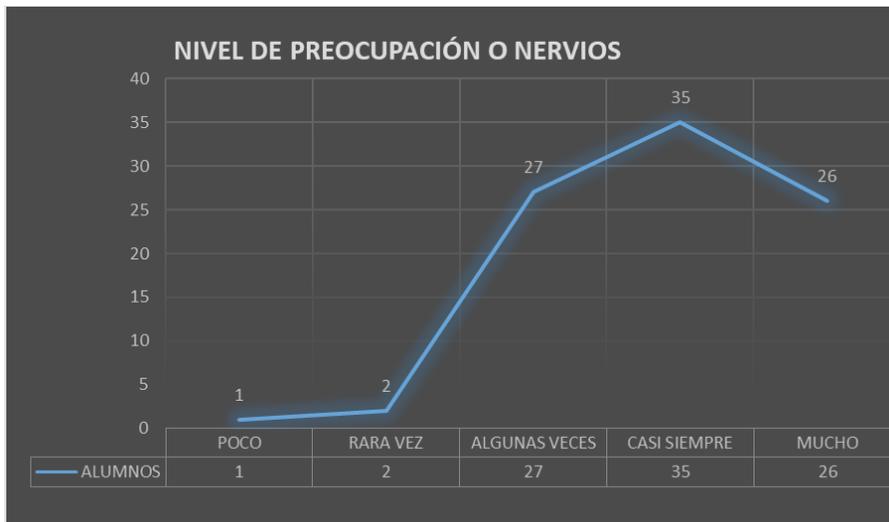
Los alumnos mencionaron en mayor proporción del 38.4 % de 35 estudiantes se encontraban en un estrés moderado al responder así siempre, siendo 26 alumnos los que se encuentran en un nivel de profunda preocupación, que componen el 28.5 % del total de los encuestados como se ve en la figura 1.

Según Orlandini (citado en Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas & Salazar, 2010, p. 9):

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

En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas & Salazar, 2010, p. 10).

FIGURA 1. Nivel de preocupación alumnos de la LEPREE.



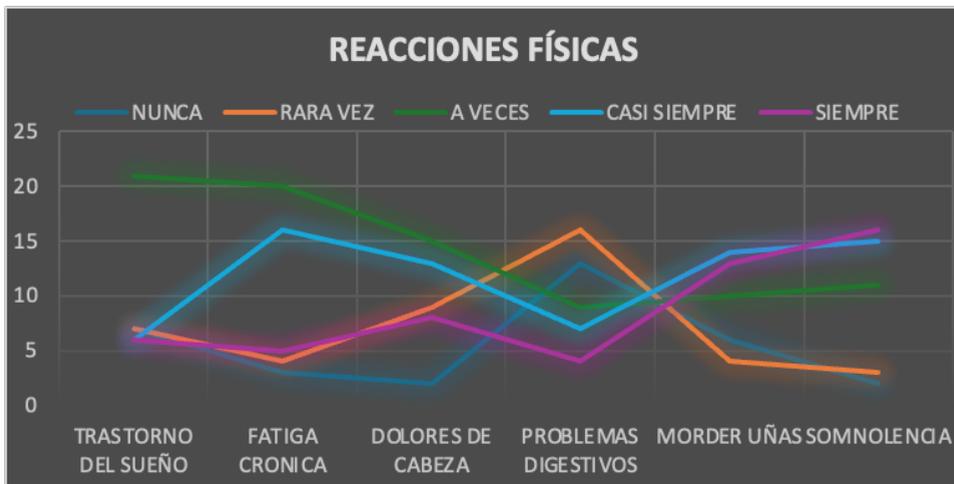
Fuente: Elaboración propia.

En lo correspondiente a las reacciones tanto físicas, psicológicas y actitudinales de los estudiantes, los enfoques fisiológicos y bioquímicos resaltaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona. Las orientaciones psicosociales, por otra parte, han puesto el acento en el estímulo y en la situación que genera el estrés, enfocándose en factores externos. En contraste, otras tendencias han hecho énfasis en definir el estrés de forma interactiva. Atribuyen al sujeto la acción decisiva en el proceso, al explicar que el estrés tiene su origen en la evaluación cognitiva que hace la persona al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno.

Con relación a las reacciones físicas de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista, manifestaron en un 23 % que presentan alteraciones elevadas en el sueño, el 21.9 % casi siempre; fatiga crónica, 16.4 % dolores de cabeza (jaqueca), el 17.5 % problemas digestivos rara vez, el 15.3 % presentan problemas como morderse las uñas, rascarse, y el 17.5 % sufren de somnolencia que se manifiesta en querer dormir todo el tiempo, como se aprecia en la Figura 2.

En relación a las reacciones psicológicas, se puede apreciar en la gráfica que los alumnos presentan una tendencia significativa a sentirse inquietos (incapacidad de relajarse y estar tranquilos) a veces con el 25.2 % y en un 16.5 % tienen dificultad para concentrarse, como se aprecia en la figura 3.

FIGURA 2. Reacciones físicas de los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.



Fuente: elaboración propia.

FIGURA 3. Reacciones psicológicas de los alumnos de la Licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.



Fuente: elaboración propia.

En relación a las reacciones conductuales que los alumnos mencionaron, se aprecia que hay una frecuencia significativa en el aislamiento y el desgan para realizar las actividades que, según el 18.6 % de los estudiantes, los hace aislarse ante las situaciones académicas estresantes; de la misma manera, el consumo de alimentos es una reacción que se encuentra un factor de riesgo, pues el 12.7 % manifestaron presentar riesgos tanto que puede provocar un desorden alimenticio que afecte gravemente como se refleja en la figura 4.

FIGURA 4. Reacciones conductuales de los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.



Fuente: Elaboración propia.

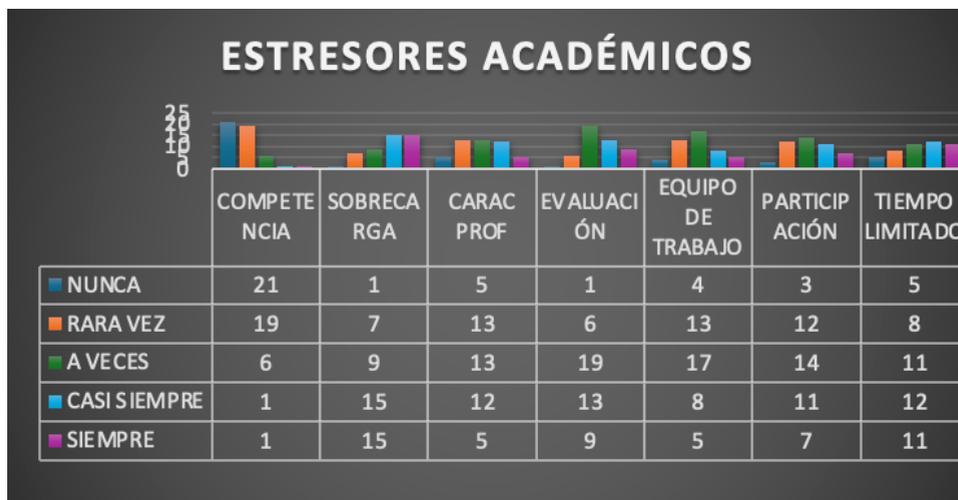
Los resultados obtenidos con las reacciones nos muestran que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional donde lo importante para los docentes es conocer la manifestación para en un futuro buscar las mejores alternativas que ayuden a los estudiantes en su proceso de formación.

La formación que reciben nuestros universitarios está lejos de ser «integral», como la mayoría de los modelos educativos institucionales pregonan, pero que, en la práctica, no impulsan programas para fortalecer sus habilidades cognitivas y socioafectivas, lo que les deja en un estado permanente de vulnerabilidad frente a las presiones y problemas de la vida y de su desempeño y permanencia, cuando se debería fortalecer su capacidad de resiliencia académica (Gómez, & Rivas, 2017).

En cuanto a los estresores académicos que mencionaron los estudiantes que les resultan factores que detonan el estrés académico, se manifestó una frecuencia significativa con el 20.8 % competencia con los compañeros del grupo, rara vez; a veces, las evaluaciones de los profesores (examen ensayos, trabajos de investigación, etc.) con un 20.8 %, y de igual manera el trabajo en equipo resultó un factor de estrés en los estudiantes. Ver Figura 5.

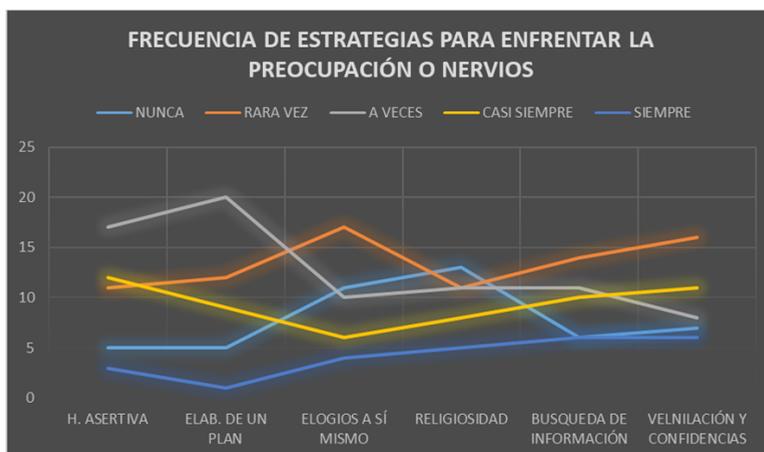
Con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, las más empleadas fueron la elaboración de un plan o ejecución de sus tareas con un 21.9 %, las habilidades asertivas (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) con un 18.6 %, de igual forma los elogios a uno mismo, la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa) con un 17.5 %, siendo la de la religión la de frecuencia más baja. Ver Figura 6.

FIGURA 5. Estresores académicos de los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.



Fuente: Elaboración propia.

FIGURA 6. Estrategias para enfrentar la preocupación o nervios de los alumnos de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista.



Fuente: Elaboración propia.

Pues, como menciona, González, Souto-Gestal, González-Doníz & Franco, (2018, pp. 429-430), los estudiantes que hacen un menor uso de las estrategias de afrontamiento activo son los más vulnerables al estrés académico y los que manifiestan un mayor malestar. Es posible que ello tenga alguna relación con el hecho de que el

estudiante percibe muchas de las situaciones académicas como controlables; al menos, las más significativas en su desempeño académico, es decir, situaciones en las que sabemos de forma consciente que algo podemos hacer, considerando, por tanto, que puede enfrentarse a ellas, empleando mecanismos de autorregulación que actúen positivamente sobre sus efectos psicológicos y le permitan mantener su equilibrio y su adaptación.

Los resultados de las estrategias que usan los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista no hacen mención sobre cuál es la mejor estrategia que se debe considerar para disminuir el estrés académico de los alumnos pues, según López y Rodríguez (2020), «Esta situación tendría que considerarse como una oportunidad que contribuya a la reflexión sobre la flexibilidad de las prácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje» (p. 108).

4. Conclusiones

En conclusión, es importante considerar que la salud física y mental del estudiante se ve comprometida a mayores niveles de estrés académico, influyendo también en su rendimiento y en el establecimiento de relaciones sociales dentro y fuera del contexto escolar. Se trata de un tema con variadas líneas y que ha sido poco abordado o de forma muy ocasional en las normales, sin un impacto relevante.

Este trabajo permitió identificar la presencia de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista y los factores que lo detonan que, en el caso de los alumnos, presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado, lo cual afecta su rendimiento académico y desempeño en la escuela normal, aunado al retorno presencial postpandemia.

Se determinó que existe estrés académico moderado con tendencia significativa a ser elevado en los estudiantes y se puede manifestar que los estresores van desde el proceso previo a las prácticas docentes, la exigencia personal, la evaluación misma de los procesos académicos y los trabajos en equipo, de igual forma las habilidades limitadas de estudio de los estudiantes.

La información obtenida sobre lo que generan síntomas que pueden llegar a afectar el proceso académico en los estudiantes va desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), la poca comprensión del para qué hacen las actividades, así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales).

Es necesario enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo integral de nuestros estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce pues, como se ha mencionado, la vida escolar manifiesta un estrés que sin la debida atención puede provocar deserción y abandono para el proceso de formación inicial de los alumnos en la escuela normal.

En lo que corresponde a los objetivos de la investigación podemos concluir:

- Nivel de estrés académico: El nivel de estrés académico en los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista durante el ciclo escolar 2022-2023 se ha revelado mayoritariamente moderado, con algunos estudiantes experimentando niveles de estrés profundo.

- Los datos obtenidos indican que una proporción considerable de los encuestados se encuentra en un estado de profunda preocupación después del retorno a clases presenciales. Esta preocupación generalizada sugiere que el regreso a las aulas ha generado un aumento en el estrés académico entre los estudiantes. Este hallazgo plantea interrogantes sobre la adaptación de los estudiantes a las exigencias y desafíos de la enseñanza presencial en un contexto postpandemia.
- Principales estereotipos académicos: El análisis de los datos reveló que varios estresores académicos afectan a los estudiantes normalistas. Entre los principales factores que provocan estrés se encuentran la competencia con los compañeros del grupo, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el trabajo en equipo. Estos elementos generadores de estrés pueden tener un impacto significativo en la experiencia académica de los estudiantes. Comprender estos estresores específicos es fundamental para abordar las fuentes de estrés y desarrollar estrategias efectivas de manejo del mismo.
- Estrategias de afrontamiento: Los estudiantes emplean diversas estrategias para hacer frente al estrés académico. Entre las estrategias más utilizadas se incluyen la elaboración de un plan o ejecución de tareas, el uso de habilidades asertivas (defender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), la aplicación de elogios a sí mismos y la ventilación y confidencias (verbalización de situaciones preocupantes). Sin embargo, no existe una estrategia predominante que se destaque como la más efectiva para reducir el estrés académico. Esta variedad en las estrategias de afrontamiento resalta la necesidad de brindar a los estudiantes herramientas y recursos para gestionar su estrés de manera efectiva y adaptativa.
- Comparaciones entre estudiantes de diferentes semestres: La investigación también ha revelado variaciones en los niveles de estrés académico entre los estudiantes de diferentes semestres y con diversas situaciones físicas, psicológicas y conductuales variadas. Esta diversidad sugiere que el estrés académico no afecta de manera uniforme a todos los estudiantes y que las experiencias individuales pueden variar considerablemente. Estos resultados destacan la importancia de considerar factores personales y académicos al abordar el estrés en la población estudiantil y brindar un apoyo personalizado para garantizar un bienestar óptimo durante su formación.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar el estrés académico en los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar dentro del sistema de formación normalista de manera integral. El regreso a las aulas presenciales ha generado desafíos adicionales que requieren una atención especial. Para promover la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes es esencial comprender sus niveles de estrés, identificar las fuentes de estrés y proporcionar estrategias efectivas de afrontamiento. Esto garantizará que los estudiantes puedan hacer frente a los desafíos de su formación de manera equilibrada y exitosa.

La investigación busca en un futuro contribuir a la detección e intervención oportuna en acciones enfocadas en el bienestar en los estudiantes, ya que se están desarrollando programas institucionales desde las diferentes áreas y proyectos de investigación de los cuerpos académicos que evaluarán, darán seguimiento, favorecerán las

estrategias de afrontamiento y manejo del estrés, así como el desarrollo de sanas trayectorias estudiantiles, que de igual forma consideren el uso de las tecnologías, como lo son los dispositivos móviles, en los procesos de aprendizaje del estudiantado, buscando atender aspectos de vulnerabilidad provocados por los efectos de la pandemia.

5. Referencias

- ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. A. (1989). *Stress, un enfoque integral*. Científico-Técnica.
- BARRAZA, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf> [4, octubre, 2022].
- BARRAZA, A. (2018). *Inventario sisco sv-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Ecorfan, México. <https://bit.ly/3aYzbY1>.
- BARRAZA, A. (junio, 2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S. C. México. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- BERRÍO, N., & MAZO, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://bit.ly/3CcnB7m>
- CABANACH, R. G., FERNÁNDEZ-CERVANTES, R., GONZÁLEZ, L., & FREIRE, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32, 151-158.
- CENTRO DE ESTUDIOS CLÍNICA E INVESTIGACIÓN PSICOANALÍTICA S. C. (2018). Disponible en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>.
- DOMINGUES-HIRSCH, C., DEVOS-BARLEM, E. L., DE ALMEIDA, L. K., TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G., LERCH-LUNARDI, V., & MARCELINO-RAMOS, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1).
- GARCÍA, P. (2021). *Educación en pandemia: los riesgos de las clases a distancia*. Instituto Mexicano para la Competitividad.
- GÓMEZ, G., & RIVAS, M. (2017). Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la Educación*, 47, 215-233.
- GONZÁLEZ CABANACH, R.; SOUTO-GESTAL, A.; GONZÁLEZ-DONIZ, L. Y FRANCO TABOADA, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>.
- GONZÁLEZ VELÁZQUEZ, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31.644/IMASD.25.2020.a10>
- GUTIÉRREZ, J., MONTOYA, L., TORO, B., BRIÑÓN, M., ROSAS, E., & SALAZAR, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 7-17.
- JEREZ-MENDOZA, M., & OYARZO-BARRÍA, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- LAZARUS, R., & FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- LÓPEZ, A. (2016). Estrés académico en maestros en formación de la ibycenech: Un estudio comparativo entre dos licenciaturas. *Recie. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 3(1), 453-461. <https://bit.ly/3lYxMad>
- MARTÍN, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1(25), 87-99.

- McKAY, M., DAVIS, M., & FANNING, O. (1998). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roca.
- POLO, A., HERNÁNDEZ, J. M., & POZA, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172.
- PULIDO, M., SERRANO, M., VALDÉS, E., CHÁVEZ, M., HIDALGO, P., & VERA, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-37.
- REYES, N. (2015). *Síndrome de burnout y afrontamiento en médicos adscritos a la unidad de medicina familiar No. 21, derivado de la pandemia COVID-19* [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado].
- RUIZ, A. P. (1996). El estrés en la educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 11, 153-166.
- SARUBBI DE REARTE, E., & CASTALDO, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XX Jornadas de Investigación. Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (pp. 290-294). Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- UNICEF. (2016). *Estado Mundial de la infancia 2017*. Niños en un mundo digital. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- VILLANUEVA, O. (2010). *De estudiantes a profesores*. Ed. Porrúa

