

Capítulo 3. El estrés académico de estudiantes normalistas en la licenciatura en educación primaria

Mayra Guadalupe Garciglia Marquez
Xóchitl Pérez Tello Sánchez
Maribel Guereña Navarro
Ignacio Alfredo Higuera

**Benemérita Escuela Normal Urbana
“Profr. Domingo Carballo Félix”**

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.04.17.3](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.04.17.3)

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo ofrecer un panorama sobre consideraciones del estrés académico de un grupo de alumnos de licenciatura en educación primaria. Su metodología es interpretativa, fenomenológica, y con enfoque cualitativo. Con ello se revela que son pocos los que buscan una atención especializada y la mayoría implementan estrategias personales para manejar su estrés. Los alumnos solicitan mejorar la organización docente e institucional, y tener mayor empatía. Se concluye la necesidad de estrategias institucionales que los atiendan y coadyuven a manejar su estrés académico para incidir de manera positiva en su desarrollo escolar integral.

Palabras clave

Afrontamiento, estrés académico, estresores, impacto

Introducción

Toda institución educativa pretende que sus estudiantes adquieran conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan una sana inserción al medio social y laboral; por ello, generan una serie de acciones y estrategias tendientes a favorecer y consolidar competencias genéricas y profesionales. Sin embargo, en el proceso, buena parte de los estudiantes muestran aumento en sus niveles de estrés y ansiedad, ante la exigencia que el nivel educativo y su plan de estudio les solicita, pues “la carga de horarios es más extensa, el trabajo y las investigaciones a nivel individual son cada vez más exigidos” (Soto et al., 2021, p.2). Esto tiende a impactar negativamente en su rendimiento y eficiencia escolar, aunado a generar un posible problema de salud.

Tejada-Muñoz et al. (2020) señalan que, “A nivel mundial, un tercio de la población universitaria sufre estrés extremo, y casi la mitad de ellos, experimenta dificultades en el desempeño” (p.87), siendo esto de interés, porque diversas Instituciones de Educación Superior (IES) aumentaron sus investigaciones respecto a temas emocionales y su impacto en la educación, entre ellos el estrés, siendo este un causante de que los estudiantes presenten dificultades académicas, que pudiesen conducirlos a rezago, reprobación o hasta una deserción escolar.

Algo a considerar es el impacto de la pandemia acontecida desde finales de 2019 por el virus SARS-COV-II, que provocó fuertes afectaciones en la salud física, mental y económica en la población mundial, sin dejar de lado lo educativo, pues aumentaron los niveles de estrés. Esta serie de afectaciones deben ser consideradas y atendidas en todas las instituciones educativas con la finalidad crear acciones y orientar a la prevención y brindar apoyo que permita a los estudiantes lidiar con el problema.

Es por todo lo anterior que se decide investigar sobre el estrés académico de estudiantes normalistas en la licenciatura en educación primaria, con el objetivo de aportar información, que permita la generación de acciones que coadyuven a la mejora de los procesos de atención y formación integral de estudiantes normalistas.

Cabe destacar que el estrés es un término actual, complejo, y relativo a procesos de desequilibrio en los que lo padecen, por lo que existen amplia cantidad de investigaciones recientes que señalan su alta frecuencia en alumnos de nivel superior, asociándose a problemas personales, escolares y a sus hábitos de estudios, clarificando que “La mayoría de estos estudios alerta una alta prevalencia de estrés y señalan que se presenta una mayor proporción de niveles de estrés académico” (Cassaretto et al., 2021, p.2), y que por otra parte, aportan rica información para identificar sus generadores. Sin embargo, sobre este aspecto, la investiga-

ción es escasa en las escuelas formadoras de docentes, por lo que dentro de sus organizaciones y dinámicas internas se hace necesario investigar y profundizar al respecto.

Revisión de la Literatura

Una realidad observable es que “En los últimos años, la educación superior ha vivido un proceso de masificación (...) lo que conlleva la inclusión de otros sectores sociales e implica un mayor número de estudiantes con problemas de salud mental” (Trunce et al., 2020, p.9). Esto es importante, porque “(...) es necesario estudiarlo de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico” (Silva-Ramos et al., 2020, p.75), de ahí que se justifica su importancia de estudio y de generar acciones de atención a los mismos, pues, se requiere de trabajar desde las aristas para que se desarrolle el aprendizaje óptimo, lo que impactará positivamente en la formación integral de los educandos.

Cabe destacar que el National Institute of Mental Health (NIMH, 2022) declara que “El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad” (p.1). Por otra parte, es considerada como “(...) una reacción comportamental, psicológica y/o fisiológica que se presenta como respuesta a un estímulo, situación o contexto que es valorado como riesgoso o demandante” (Lazarus & Folkman, 1986, citados en Restrepo et al., 2020, p.25). En sintonía, Barraza (2006) citado en Soto et al. (2021) lo señala académicamente como (...) un proceso sistémico, de carácter adaptativo, y esencialmente psicológico” (p.2) explicando que el estudiante se ve sometido a una serie de demandas escolares que les provocan un desequilibrio y los obliga al a tomar acciones para afrontarlos. Lo anterior tiene coincidencia con lo mencionado por Zárate et al. 2017, citado en Silva-Ramos et al. (2020) cuando dice que:

(...) es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiante aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos (pp.75-76).

Es común que se confunda con la ansiedad, pero no es lo mismo, porque la mencionada es “la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real” (NIMH, 2022, p.1), lo que conduce a decir que el estrés puede desaparecer una vez que se resuelve la situación que lo genera, pero la ansiedad es más persistente e impactante en la calidad de vida de las personas.

En aspectos educativos, se denota más la presencia del estrés que de la ansiedad, y considerando que el primero llega a conducir al segundo, se precisa la importancia de su control a través de una constante vigilancia de sus síntomas, por lo que “Aprender qué causa

o desencadena el estrés y qué técnicas de afrontamiento funcionan para ti puede ayudarte a reducir tu ansiedad y a mejorar tu vida diaria” (NIMH, 2022, p. 2). Por otra parte, es necesario puntualizar que “Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo” (NIMH, 2022, p.1), de ser permanente o fijo, se convierte en síntoma de ansiedad.

Levine y Ursin, citados en García-Ros et al. (2012), mencionan que no todo el estrés es malo, ya que “Pese a la visión que suele concederse al estrés, no todo el estrés es negativo y debe ser evitado, sino que un cierto nivel nos estimula a superar nuestros límites y conduce a desempeños superiores (...)” (p.145). De ahí que García-Ros et al. (2012) señalen la existencia de dos tipos, el negativo o malo denominado distrés, causante de enfermedades y de impacto negativo en lo escolar, que paralizan a nivel emocional, detonando algunas enfermedades debido a una respuesta fisiológica del organismo al enfrentarse a situaciones con exigencias un poco más de lo normal. Y está el positivo, del cual mencionan que, en cierto nivel, ayuda superar nuestros límites, y es denominado eustrés, el cual conduce a obtener mejores desempeños, incluso existen estudiantes que señalan trabajar mejor “bajo presión”. Aquí cabe señalar que:

Los efectos perniciosos del distrés son bien conocidos: la intensa ansiedad dificulta la concentración, la memoria y otros procesos que disminuyen el rendimiento, pero, además, si el estado de alerta se prolonga, el organismo va a acusarlo en forma de problemas y trastornos psicosomáticos. Pero si, por el contrario, el estudiante confía en responder con eficacia, la probabilidad de alcanzar su meta se incrementará, sus pensamientos y emociones serán más positivos durante todo el proceso de afrontamiento, experimentando lo que se denomina eustrés o estrés positivo (García-Ros et al., 2012, p.145).

Por otra parte, se precisa aclarar que “Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo” (NIMH, 2022, p.1), sin embargo, “el estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este” (Bowler & Cone, 2001; Williams & Cooper, 2024; citados en Silva-Ramos et al., 2020, p.75). También se define como “(...) los factores del ambiente educativo que generan presión o sobrecarga al estudiante” (p.26). La importancia de este punto radica en detectarlos y manejarse oportunamente a través de estrategias de afrontamiento analizadas y concientizadas por los propios afectados, y esto pudiera ser con apoyo en cursos y talleres, así como atención especializada, ya que “Los estudiantes presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas” (Soto, et al., 2021, p.2).

Cabe señalar que, el estrés puede ser percibido de manera distinta por las personas que lo padecen, debido a su personalidad, autoestima, sistemas de vida, entre otros factores, por lo que “las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas” (Domin-

gues Hirsch et al., 2018, citados en Silva-Ramos et al., 2020, p.76). Así mismo el estrés académico se encierra en tres dimensiones, según lo plantea Rodríguez et al. (2020) las cuales son: los estresores académicos, los efectos del estrés sobre la salud en general, y los reguladores del estrés. Estos deben considerarse para sus profundizaciones y con ello establecer mecanismos para la atención.

Entre las actividades académicas que pueden considerarse como estresores están “(...) la realización de exámenes, exposición de trabajos en clases, intervención en el aula, sobrecarga académica, masificación de las aulas, competitividad entre compañeros, trabajar en grupo, exposiciones orales, la puntualidad, las exigencias del profesor, entre otros” (Rodríguez et al., 2020, p.640), mismas de las cuales pudieran hacerse puntualizaciones individuales para ser estudiadas en adelante.

Es interesante señalar el estudio de Rodríguez et al (2020), en el que menciona que “(...) en cuanto a los síntomas, los más frecuentes en este estudio fueron la fatiga crónica, la ansiedad, la somnolencia, y el aumento o reducción de consumo de alimentos (...) (pp. 645-646). Lo anterior hace considerar los factores que intervienen en el estrés académico, que según estudios de Pinto et al. (2022) se centran en los sociofamiliares, ambientales, afectivo-emocionales, y cognitivos, de los cuales sería pertinente una posterior profundización a través de otras indagaciones.

Por todo lo mencionado es que el presente trabajo de investigación busca inmiscuirse en los elementos generadores de estrés que sufren los estudiantes de la licenciatura en educación primaria, pues los procesos derivados de la contingencia sanitaria vivida y las mismas presiones académicas derivadas del hecho de cursar una carrera profesional implican situaciones que pueden ser detonantes en los alumnos.

Metodología

La presente investigación se circunscribe al paradigma naturalista, que según Rodríguez (2003), “La tarea del investigador consiste en observar el proceso de interpretación que los actores hacen de su “realidad (...)” (p.28). Por ello toma un enfoque cualitativo debido a que “Concentra sus esfuerzos investigativos en la descripción, comprensión e interpretación de los significados que los sujetos le dan a sus propias acciones” (Rodríguez, 2003, p.33). Así mismo, el método empleado es la fenomenología, que permite al investigador reconocer o identificar la importancia de las experiencias humanas de acuerdo a cómo describen el fenómeno los participantes del estudio.

Con relación a las técnicas, en congruencia con el método, y para dar validez de triangulación, se partió con la aplicación censal a 32 alumnos de educación primaria de una encuesta que ayudarán a obtener información más generalizada sobre el fenómeno inves-

tigado, esto con apoyo de los instrumentos como los guiones, y un formulario de Google Form, para obtener los datos de manera más expedita, y en algunos aspectos, su contabilidad estadística, sin pretender ser de tipo cuantitativo; esta primera información permitió realizar en un principio una categoría inicial, que con el análisis de las respuestas más interesantes y relevantes que proporcionaba la investigación, fue como se seleccionaron a cierto número de estudiantes para su participación en la entrevista en profundidad. Es con esta información obtenida como se inició a tensar con la revisión documental, lo cual permitió desarrollar el presente trabajo de investigación.

El contexto de implementación fue la Benemérita Escuela Normal Urbana “Profr. Domingo Carballo Félix”, en la ciudad de La Paz, Baja California Sur, México, eligiendo como participantes a los 32 estudiantes que cursan cuarto grado de la licenciatura en educación primaria, considerando que, al estar en su último año formativo, recorrieron todos los cursos que integran la malla curricular de su plan de estudios, y aportarían elementos más sólidos basados en su experiencia vivencial sobre lo investigado, lo que facilita el control de la información vertida.

Es de mencionar que la hipótesis establecida es que los estudiantes sufren de estrés académico por la saturación de actividades que les encargan los docentes correspondientes a las áreas de conocimiento que en ese momento cursan, y mayormente en las jornadas de práctica, que al paso de esta investigación se dará a conocer.

Resultados

Con relación a los datos generados, la encuesta se aplicó al total de grupo, siendo 56.3% mujeres y 43.8% varones, en ambos casos se cuenta con un rango de edad de 53% 21 años, 6.3 % 25 años y 3.1% de 28 años. Un dato interesante es que el 90.6% de los estudiantes tienen beca, por lo que es posible que estén condicionados a sostener un promedio de calificación de no menos del 8. Así mismo, el 53.1% combina sus estudios con trabajo. Lo que esto deja ver que es una presión adicional a la que tiene que dar cumplimiento cabalmente para conservar la beca y su empleo.

Respecto a su consideración medible de su estrés académico habitual, un 68.8 % indica que regular, el 21.9% señaló que mucho, y el 9.4% que poco, justificando su respuesta a un asunto de resignación como lo señala un alumno al decir “Lo considero regular, pues durante mis primeros dos años me estresaba mucho el hecho de tener una larga lista de tareas, no obstante, he trabajado en comprender que esta es mi única obligación, y por más que me queje de las tareas (porque son muchas o no les entiendo), de todos modos las tengo que hacer”(Comunicación A5, 2024), y que es señalada en varios de los comentarios, destacando

en algunos un tanto de procrastinación y desorganización de sus actividades, para retomarlas hasta el último momento de la fecha programada. Sin embargo, están conscientes que la responsabilidad recae en ellos, y que requiere ser más organizado.

Por otra parte, mencionan que un momento de estrés en su jornada de práctica docente, aun con la experiencia adquirida en sus cuatro años de formación, está en la espera para que el maestro titular les asigne el contenido y con este hacer el desarrollo de su plan de trabajo, esto trastoca el factor tiempo, pues en ocasiones tienen que apresurarse para cumplir con lo establecido según lo que indique el programa y lo que el titular le solicite. Así mismo, contemplan la demasía requisitos de entrega de materiales completos, y las diferencias que surgen entre ellos y el titular, situaciones que para algunos de los docentes en formación consideran que no contar con las herramientas para regular sus emociones, lo que hace detonar una carga de sensaciones que al no saber controlarlas adecuadamente y les provoca un cúmulo de reacciones asociadas con el estrés. Otro factor está en el grado de exigencia sobre el manejo y forma del diario de práctica, ya que consideran que no tienen la suficiente claridad de los aspectos que son importante registrarse, pues los docentes de práctica tienen consideraciones distintas para el tipo de anotaciones, en calidad y cantidad que deben de contener, es así como responder a estas exigencias les genera estrés.

Al pisar el último peldaño de estudios formativos, ya cuentan con un panorama más amplio de lo que debe ser y hacer un docente, por tanto, el normalista se vuelve más observador y crítico del trabajo que realizan sus propios docentes de la institución, pues profundizan en las metodologías que estos emplean, sus criterios de evaluación, entre otras, por lo que consideran que dichas prácticas académicas ya no deberían usarse, sino otras que vayan acorde con los perfiles académicos y enfoques que los programas vigentes toman en cuenta. Esto hace interesante pues entre sus respuestas señalan que les estresan “Las clases magistrales, no me gusta estar escuchando 1 hora y 40 minutos de escuchar a un maestro hablar y hablar sin nada más”(A9, 2024), aunado a esto hay puntualizaciones de “Que saturen de tareas innecesarias e incluso repetitivas con el mismo objetivo, actividades innecesarias que llevan todo el semestre que no nutren de nada” (A10, 2024), y que “Que no planeen clases didácticas o innovadoras”(A32) lo que destaca la necesidad de una mejor organización de lo que se realiza en la docencia que se imparte en esta institución, y que no está en manos de los estudiantes poderse regular, puesto que quien tiene la batuta, dirección y autoridad es el docente y del que tienen que acatar la consigna o de lo contrario serán acreedores a una calificación reprobatória que a estas alturas de su último año ya no quieren arriesgarse, lo que les genera quizá no tanto estrés, pero si frustración al ser víctimas y parte de un círculo vicioso.

Con relación a los servicios que la institución ofrece, a medida que van transcurriendo los años han tenido transformaciones con la idea de optimizar tiempo, recursos humanos, económicos, de distancias, para tratar de brindar un servicio eficiente, eficaz y de calidad. Sobre esto, el docente en formación comenta que el servicio que le ha generado mayor estrés académico es el sistema de internet como se menciona “(...) últimamente ha fallado mucho y no puedo avanzar con trabajos académicos aquí, sino que tengo que irme a mi casa lo cual conlleva más desconcentración” (A8, 2024). Esto es importante para ellos, porque es un servicio recurrente y que al no darle por parte de ellos un uso adecuado, hace que se ponga lento el servicio cuando otros sí lo requieren para la elaboración de su mayoría de las actividades académicas.

Con relación a si reciben atención especializada para tratar el estrés académico, el 84.4% no cuentan con alguna, situación que hace inferir que no comparten sus emociones con especialistas, haciendo suponer varios los motivos, que pudieran ser motivo de posterior investigación. Entre sus respuestas de cómo manejan su estrés académico sin especialista, mencionan que mentalizándose para minimizar el problema, como se menciona “Intento calmarme mediante respiración, dándome un tiempo para descansar y despejarme, pido ayuda a mis amigas y ellas me permiten ver la situación desde otro punto de vista” (A5, 2024), así también se mencionan combinaciones de estrategias que van desde el llorar hasta emplear “Deporte, improvisación, videojuegos” (A26, 2024) Esto les ayuda a calmar su nivel de estrés, abriendo espacios para despejar su mente, agregando algunos otros como ver programa de televisión, comiendo, haciendo manualidades, ejercicios mentales y otros hasta ignorando esa sensación.

En caso contrario, el 15.6% de los entrevistados, decidieron consultar a un especialista, psicólogo o psiquiatra, este último para el suministro de medicamentos.

Por último, en consideración a que las Escuelas Normales forman parte de las Instituciones de Educación Superior (IES) cuyo interés y objetivo es brindar las herramientas suficientes y necesarias para formar profesionistas, y en este caso, que prestarán sus servicios al nivel educativo básico, implica la necesidad de atender un desarrollo de formación integral, a través de programas educativos que se contempla el plan de estudios de cada licenciatura ofertada, así como complementarios que les permitan alcanzar la eficiencia terminal, así como de obtener el perfil académico deseable.

Por lo anterior, hubo recomendaciones que los alumnos entrevistados, que ya casi concluyen sus estudios y estuvieron cuatro años transcurriendo con diferentes docentes y sus estilos, mencionaron deben de considerar los catedráticos “Tener una buena organiza-

ción de las actividades a implementar, hacérselas saber a sus alumnos y ser flexibles con las consideraciones que piden los estudiantes”(A1, 2024) por lo que se infiere deben tener una mayor comunicación, aunado a comentarios como “Sería beneficioso estructurar los plazos de entrega de manera escalonada y flexible siempre que sea posible, además de reducir la carga de trabajo y priorizar las actividades más relevantes. Esto nos permitiría a los estudiantes dedicar tiempo de calidad a aspectos esenciales de nuestra formación, como las prácticas y el trabajo de titulación, que a menudo se ven afectados por la acumulación de tareas” (A21, 2024), destacando un comentario “Que se pongan en los zapatos de nosotros como alumnos, que a veces no es solo la escuela” (A16, 2024), con lo que considerar la empatía docente hacia los alumnos, los tiempos y la organización de las actividades, son elementos cruciales que consideran la mayoría de los alumnos para evitar la elevación de niveles de estrés.

Discusión

En la revisión de la literatura se señala que los niveles de estrés son más notorios en las mujeres, como el caso de Soto et al. (2021) al afirmar que “El estrés académico existe en la mayoría de los estudiantes universitarios, mostrándose con mayor frecuencia en las mujeres (...)” (p.6), siendo importante considerar, ya que el 58% de los respondientes son mujeres, siendo interesante profundizar sobre el estrés en cuestión de género.

En cuanto a las formas de afrontar el estrés, estos son variables porque son “(...) patrones de comportamiento que tiene una persona para hacer frente a los factores estresantes” (Espinoza-Castro et al., 2020, p.64). De lo anterior se infiere que cada uno busca su manera de atención, y según resultados la inmensa mayoría lo afronta sin especialistas, y con estrategias diversificadas, como el uso del deporte, la distracción visual como la televisión, las manualidades, las pláticas con amigos, la autoconvencimiento, hasta el uso del mismo llanto o dormir para ignorar.

Con relación a las recomendaciones de los estudiantes a las autoridades y maestros, se coincide con Silva-Ramos et al. (2020) cuando asegura que “Es necesario enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo de competencias, además de fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce” (p.81), ya que ellos solicitan mejorar la organización y métodos, establecer más claras las indicaciones y los tiempos, y ser empáticos a sus situaciones particulares en las que en verdad se requiere.

Por último, para atención a ciertas necesidades de índole psicopedagógicas, en la institución investigada existe un Área de Tutoría, la cual cuenta con un programa de atención continua y permanente, donde se asignan tutores, quienes a través de un plan de acción co-

nocen, detectan y atienden necesidades e inquietudes de sus tutorados, y las que requieren de mayor atención especializada, son canalizadas a esta área, la cual está en comunicación constante con otras instancias externas e internas, que contribuyen en la atención y formación cognitiva, física, emocional y creativa del estudiantado, lo que fortalece un desarrollo óptimo e integral en su desempeño como estudiante y como futuro profesionista en el campo laboral.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados de esta investigación se puede concluir que es importante atender las causas que originan el estrés académico de los estudiantes, si es que se desea un mayor nivel de aprendizaje y desarrollo integral, por ello, la institución formadora debe ser congruente en lo que exige y lo que brinda, por lo que es importante atender lo que los futuros docentes exigen para alcanzar la eficiencia terminal y mejorar la calidad educativa.

Es necesario implementar estrategias para atender el manejo del estrés académico, pero en un ejercicio mutuo institución-estudiantes, iniciando por tener una escucha activa a lo que ellos mencionan como estresores, esto para crear proyectos y programas de atención preventiva y remediales desde la misma casa de estudios.

Habría que considerar lo que solicitan en cuestión de atenciones por parte de docentes y autoridades, de los cuales solicitan mayor organización de tiempos, metodologías, evitar saturaciones con trabajos que no aportan, y, sobre todo, el empleo de la empatía ante situaciones que pudieran afectar su desempeño académico.

Esta investigación es una de las primeras con relación al estrés en estudiantes normalistas, por lo que se recomienda profundizar el tema considerando diferentes vertientes y categorías de análisis, se sugiere algunas líneas de investigación como el estrés por género, y los afrontamientos, así como generadores de estrés externos de impacto educativo, entre otros, así como su impacto en lo emocional, siendo fundamental en el aprendizaje, y que debe atenderse desde las bases de aportes que ofrezcan nuevas indagaciones al respecto, aunado a que, en el tema del estrés, en la formación de docentes, no es tan amplio como en los universitarios de otras carreras, pues los enfoques de las terminales profesionales de las diversas IES conducen a niveles diferenciados de estrés dependiendo de las carreras.