UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, PERIODO 2012.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.

AUTORA

YSABEL MARGARITA PAUCAR QUISHPE.

DIRECTORA DE TESIS

DRA. MARÍA SAMANIEGO G. MG. SC.

Loja – Ecuador

2014

CERTIFICACIÓN

Dra. María Samaniego G. Mg. Sc.

Docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

CERTIFICA:

Haber asesorado, revisado y orientado el desarrollo de la presente investigación titulada: EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, PERIODO 2012, autoría de la egresada Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Por reunir las condiciones establecidas en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo proseguir con los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Diciembre del 2014

Dra. María Samaniego G. Mg Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Ysabel Margarita Paucar Quishpe declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio institucional-biblioteca virtual.

Autora: Ysabel Margarita Paucar Quishpe

Firma:.....

Cédula: 1104148752

Fecha: Diciembre del 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Ysabel Margarita Paucar Quishpe**, declaro ser autora de la tesis titulada: **EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, PERIODO 2012.** Como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de Diciembre del 2014.

Firma:
Autora: Ysabel Margarita Paucar Quishpe
Cédula: 1104148752
Dirección: Clodoveo Alto
Correo Electrónico: marjorie_ysbl@hotmail.es
Teléfono: 072105347 **Celular**: 0992112507

DATOS COMPLEMENTARIOS
Director de Tesis Dra. María Samaniego G. Mg Sc.

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente del tribunal. Dra. Sonia E. Cosíos Castillo. Mg. Sc
Miembro del tribunal. Dra. Sonia Sizalima Cuenca. Mg.Sc.
Miembro del tribunal. Dra. Alexandra Guerrero Analuisa. Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, y con profunda gratitud a cada uno de los docentes quienes contribuyeron con éxito sus fructuosos conocimientos en mi formación profesional.

Mi reconocimiento especial a la Dra. María Samaniego G. Mg. Sc. Directora de Tesis, que con sabiduría, carisma, conocimientos y de forma desinteresada me ha brindado asesoramiento constante durante la realización de la tesis.

De la misma forma a las autoridades, psicólogos y estudiantes del colegio Nacional Adolfo Valarezo, por la colaboración facilitada, los mismos que hicieron posible el desarrollo del presente trabajo.

LA AUTORA

DEDICATORIA

Al haber culminado la presente etapa de formación académica, dedico el presente trabajo, a mis padres, mis hermanos, sobrinos por el apoyo constante económico y moral de cada uno de ellos y amigos, siendo la inspiración de mis metas, por permitir instruirme con sabiduría, experiencia y honestidad, para servir de la mejor manera a nuestra

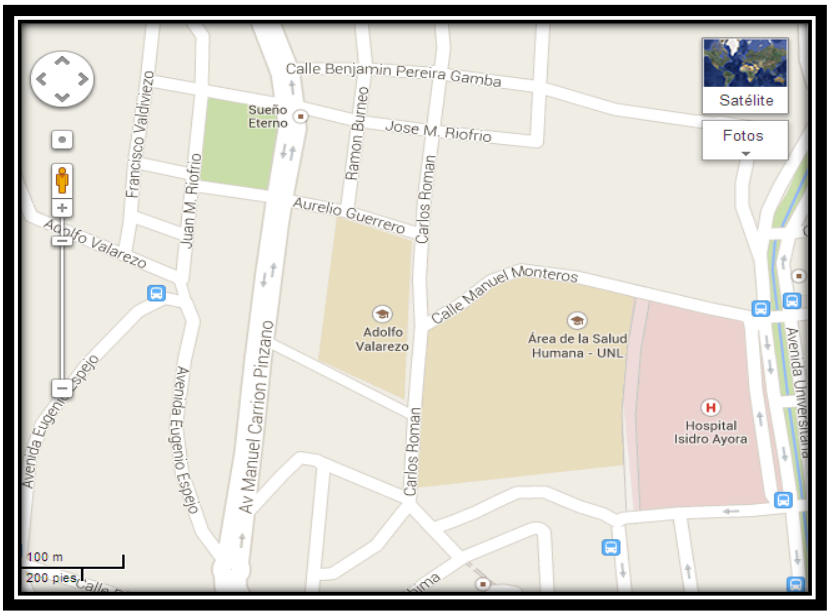
Ysabel

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO**	**FUENTE**	**FECHA AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN**							**NOTAS**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIOS COMUNIDADES**	**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OBSERVACIÓN**
TESIS	**Ysabel Margarita Paucar Quishpe** **EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO PERIODO 2012.**	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	BARRIO CELI ROMÁN	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA.
CERTIFICACIÓN.
AUTORÍA.
CARTA DE AUTORIZACIÓN.
AGRADECIMIENTO.
DEDICATORIA.
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.
MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN Y CROQUIS.
ESQUEMA DE TESIS.
a. TÍTULO.
b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS
c. INTRODUCCIÓN.
d. REVISIÓN DE LITERATURA.
e. MATERIALES Y MÉTODOS.
f. RESULTADOS.
g. DISCUSIÓN.
h. CONCLUSIONES.
i. RECOMENDACIONES.
j. BIBLIOGRAFÍA.
k. ANEXOS.

a. TÍTULO

EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO PERIODO 2012.

b. RESUMEN

La presente tesis hace referencia a: **El estrés escolar y el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8vo año de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012**, tiene como objetivo general, analizar la influencia del estrés escolar en el rendimiento académico de los/las estudiantes; la investigación es de tipo descriptiva, se utilizaron los métodos científico, estadístico, analítico, sintético, inductivo y deductivo. La técnica utilizada fue la encuesta y el inventario Sisco del Estrés Académico, aplicado en la muestra de 190 estudiantes. Resultados; el 32% manifiesta como factor físico dolor de cabeza por algunas veces, en lo psicológico manifiestan el 34 % por algunas veces ansiedad y desesperación, y las reacciones comportamentales, para el 24% manifiestan desgano para realizar labores escolares; el nivel de rendimiento académico de los estudiantes se encuentran entre 7-8 puntos, es decir que alcanzan los aprendizajes requeridos en las asignaturas Ciencias Naturales (48%), Inglés (46%) y en niveles de 9 puntos, es decir dominan los Aprendizajes Requeridos en las asignaturas de Estudios Sociales (44%) y Lenguaje (45%), se concluye que los factores que determinan el estrés académico están los físicos (dolor de cabeza) los factores psicológicos (ansiedad); y los comportamentales (desgano por realizar labores escolares); el nivel alcanzado en el rendimiento académico es de 7-8 puntos es decir alcanza los aprendizajes requeridos; existe una relación entre el estrés académico (psicológico) con el rendimiento académico en donde solo alcanzan los aprendizajes requeridos.

c. SUMMARY

This thesis refers to: School stress and academic performance / 8th grade students of Basic Education National College of Adolfo Valarezo period 2012, has the general objective to analyze the influence of school stress on academic performance / students; research is descriptive, scientific, statistical, analytical, synthetic, inductive and deductive methods were used. The technique used was the survey and inventory Sisco Academic Stress applied on the sample of 190 students. results; 32% as a result of this physical factor manifested as headache sometimes manifest psychologically 34% by sometimes anxiety and despair, and behavioral reactions to 24% expressed reluctance to do school work; the level of academic performance of students are between 7-8 points, ie reaching the learning required in Natural Science subjects (48%), English (46%) and levels of 9 points, ie dominate Learning it required the subjects of Social Studies (44%) and Language (45%), we conclude that the factors determining academic stress are physical (headache) psychological factors (anxiety); and behavioral (reluctance to conduct school work); The level reached in academic performance is 7-8 points ie learning reaches required; there is a relationship between academic stress (psychological) with academic performance in which only reach learnings required.

c. INTRODUCCIÓN

Las exigencias académicas que existe dentro de las aulas de clase y los hogares son las principales causa del estrés escolar, de esta manera, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales son considerados relevantes para estudiar las causas que ocasionan el estrés escolar. Tanto que los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuestos por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas.

Se consideró oportuno realizar el presente trabajo de investigación titulada: El estrés escolar y el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8vo año de Educación Básica del colegio nacional Adolfo Valarezo periodo 2012. Como objetivo general se planteó, analizar la influencia del estrés escolar en el rendimiento académico y como objetivos específicos reconocer los factores determinantes del estrés escolar, determinar el nivel de rendimiento académico, a través de los informes de secretaría, establecer la relación entre el estrés y el nivel de rendimiento de los estudiantes.

Para conocer científicamente la base teórica de las dos variables que intervinieron en la investigación, se realizó la revisión de la literatura sustentada en tema como: el estrés escolar, los síntomas más frecuentes de estrés causas del estrés escolar en los estudiantes, efectos del estrés escolar en el rendimiento académico, factores que propician el estrés escolar, en relación al rendimiento académico**,** importancia del rendimiento académico, características del rendimiento académico, tipos de rendimiento académico, el entorno familiar y el rendimiento académico.

Los métodos que permitieron dar cumplimiento al trabajo de investigación fueron el método científico que estuvo presente desde el planteamiento del problema y desarrollo de la investigación, además permitió elaborar los objetivos, encuesta y analizar los resultados, el método descriptivo permitió conocer la realidad de los estudiantes, también posibilitó el análisis de los

resultados y su contrastación con el marco teórico; a través del método deductivo y analítico se elaboró el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta y posteriormente sirvió para elaborar las conclusiones; con el método inductivo se planteó las recomendaciones al problema investigado y el método estadístico sirvió para la tabulación, presentación en forma gráfica los resultados. El instrumento que se utilizó fue una encuesta y el inventario Sisco.

Los resultados encontrados fueron: que: el 32% manifiesta como factor físico dolor de cabeza por algunas veces, en lo psicológico manifiestan el 34 % por algunas veces ansiedad y desesperación, y las reacciones comportamentales, para el 24% manifiestan desgano para realizar labores escolares; el nivel de rendimiento académico de los estudiantes se encuentran entre 7-8 puntos, es decir que alcanzan los aprendizajes requeridos en las asignaturas Ciencias Naturales (48%), Inglés (46%) y en niveles de 9 puntos, es decir dominan los Aprendizajes Requeridos en las asignaturas de Estudios Sociales (44%) y Lenguaje (45%), se concluye que los factores que determinan el estrés académico están los físicos (dolor de cabeza) los factores psicológicos (ansiedad); y los comportamentales (desgano por realizar labores escolares); El nivel alcanzado en el rendimiento académico es de 7-8 puntos es decir alcanza los aprendizajes requeridos; existe una relación entre el estrés académico (psicológico) con el rendimiento académico en donde solo alcanzan los aprendizajes requeridos.

Por lo que se recomienda a los profesores, que planifiquen sus clases oportunamente y utilicen otras didácticas de estudio, con la finalidad de minorar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que manifiestan los alumnos debido a la materia y a los excesos de trabajo; Los estudiantes deben de mejorar su rendimiento académico, a través de la interrelación con sus maestros, participando activamente en clases, con el propósito de lograr un mejor rendimiento académico; Se recomienda a las autoridades que velen por el bienestar estudiantil, dialogando con los maestros, padres de familia y alumnos, para conjuntamente buscar mecanismos de solución que les permitan disminuir el problema sobre el estrés medio que presentan.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL ESTRÉS ESCOLAR

El estrés académico, no es más que el estrés que produce el ámbito académico. Por lo tanto es muy común que el estrés genere, trastornos psicológicos, como la depresión, ansiedad y baja autoestima. Por consiguiente el estrés académico, es el causante de todos estos problemas mentales, los cuales no, nos permiten el buen funcionamiento de todas nuestras capacidades intelectuales, causando un grave problema académico, que viven muchos estudiantes a lo largo de su vida universitaria, conocido como el bajo rendimiento académico. Cárdenas (2014).

El estrés es una alteración provocada por el exterior en el caso escolar es por la presión que ejerce el profesor sobre el alumno. El estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En este caso se difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés Académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

Definición del estrés

La palabra estrés se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. En la literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés al agente, estimulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. Así mismo, para otros expresa la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés y, finalmente, en un sentido más amplio, significa el tema general que puede incluir todos los variados asuntos que se relacionan con esta materia. Orlandini (2012).

Estresores Definición

Se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. Orlandini (2012).

Causas del estrés escolar en los adolescentes

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto, en general los padres quieren a sus hijos pero a muchos les cuesta demostrar ese afecto o cariño.

Por tanto este aspecto viene a afectar al joven y por esta razón ellos sufren y se tensiona o se estresa. Un elemento que dura casi toda la vida está dentro de las responsabilidades que le corresponden asumir al joven, son los estudios, para unos cuantos, esta responsabilidad la asumen positivamente (aunque esta sea una forma de escabullirse de sus problemas personales) es decir se refugian en el estudio y sus notas pueden ser de 10.

Frustración con el aprendizaje, otorgamiento de premio y reconocimiento especial, nombramiento por una posición de honor, aceptación o promoción de un equipo de atletismo u otro deporte, vandalismo en el colegio, violencia juvenil, otros disturbios dentro del plantel (huelgas, renuncia del director, cambio de tamaño de la clase, cierre de la escuela). Connie c. Schmitz y Hipp (2005)

Efectos del estrés escolar en el rendimiento académico

“Comúnmente, estrés académico ocurre en el joven mediante alteraciones en el sistema nervioso, lo cual repercute en el estado físico general y se manifiesta a través de varios síntomas, esto menciona Pérez (2003).

- Dolor de cabeza.
- Problemas gástricos.

- Alteraciones de sueño.
- Inquietud
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios de humor.

Factores que propician el estrés escolar

Los factores que propician el estrés escolar desde el punto de vista de los docentes son:

Factores familiares:

- Los padres no se adaptan a horario de los jóvenes, sino a la inversa; llegar a la escuela antes de la entrada a clases, porque nadie lo puede llevar, o pasar por ellos cuando salieron del trabajo.
- “Querer darle lo mejor”-económicamente hablando- en vez de pasar tiempo de calidad con sus hijos; falta de convivencia con sus padres; ausencia de los papas.
- Exigencias de los padres para que obtengan las mejores calificaciones: juegos donde se le pide al niño que supere o mejore marcas; exigencia de los padres por superar calificaciones, comparar notas; exigirles a los hijos que sean los mejores en el salón de clase; no manchar cuadernos, traerlos impecables; padres que exigen calificaciones, no conocimientos.
- Ponerles actividades extra escolares, tales como cuidar un hermanito más pequeño.
- Violencia intrafamiliar; juegos violentos; maltrato físico y psicológico, demostrar temor cuando alguien grita.
- Permitir a sus hijos ver programación violenta en televisión, videojuegos o internet.
- Problemas de adicción en la familia.
- Problemas económicos.
- Falta de reglas en casa: falta de reglas y límites; no se ponen de acuerdo en la educación de los hijos, no saben qué hacer con sus hijos.

- Sobreprotección de los padres.
- Falta de respeto de los padres a maestros, papás poco respetuosos.
- Peleas entre los padres, pleitos de los padres en presencia de los hijos: divorcios o separaciones; uso de la mentira en papás que ponen en contra del conyugue al hijo.
- Problemas de los papas en el trabajo.
- Malos o falta de hábitos de alimentación o sueño.

Factores escolares:

- Poca paciencia de los maestros.
- Exceso de tareas extraescolares.
- No tener el material de trabajo.
- Alumnos que llegan estresados de sus casas y provocan que el maestro y sus compañeros estén en constante distracción por causa de quien esta desatendido (a) en casa.
- Preocuparse en cumplir en todo.
- Obtener las mejores calificaciones.
- Que sus familiares no lleguen a tiempo por ellos.
- Los exámenes
- No llegar a tiempo a clases.
- Tener que participar en clase, pasar al frente del salón (timidez).
- Al llamarle la atención y que el joven pida no se le avise a sus papas pues estos le pegaran o lo harán sentir mal.

Factores sociales

- Medio de comunicación, redes sociales
- Inadecuado uso de la tecnología: mal uso de internet, excesivo y/o inadecuado uso de videojuegos, creciente influencia de las redes sociales.
- Pérdida de valores/costumbres.
- Estrés social generado a través de los medios masivos de comunicación: ciertos programas de tv y mercadotecnia con estereotipos difíciles de

alcanzar, exigencias sociales inalcanzables, notas rojas en la prensa, trastornos alimentarios (bulimia/anorexia).

- Convivencia con adultos, hijos que admiran a otras figuras a imitar y no a su padres.
- Entorno de violencia y adicciones donde se desenvuelven.
- Escasa solvencia económica de lo que se tiene contra lo que se quiere (celulares, cámaras, laptops) desigualdad socio-económica, no tener acceso a cosas que no urgen pero que otros tienen (ostentación)
- Aceleración del ritmo de la vida diaria.
- La inseguridad: noticias alarmantes, crímenes, robos.
- La no integración al grupo de amigos.
- Calificativos entre compañeros, etiquetación.
- Falta de actividades extraescolares." Joe Doro(2013).

Existen varios factores que propician el estrés como los factores familiares en la que los padres no tienen la paciencia ni les brindan el tiempo necesario a sus hijos, los factores escolares en la que los docentes no tiene la paciencia, la metodología y les envía muchas tareas, y el ambiente social en la que se presentan exigencias tanto culturales, económicas que los jóvenes no pueden rechazar y se sienten atraídos y en mucha de las veces obligados, exigidos o atacados como en la actualidad que muchos jóvenes son rechazados o atacados a través del afamado bullyng en la que ciertos jóvenes se creen "lideres" por hacer el mal a otras personas y de esta manera en muchos de los casos hasta haciendo que los jóvenes deserten de su educación o bajen en su rendimiento académico porque se sienten estresados y acosados.

Los estresores escolares

Los estresores pueden ser definidos como cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano. Así, pueden generar estrés como una causa única o pueden aparecer en varias situaciones dentro de la vida diaria.

"los estresores se pueden clasificar en dos grandes grupos: los físicos y los psicológicos. Para Martínez Selva (2004), se requieren cuatro características

para que estos estresores diarios produzcan con el tiempo una tensión disfuncional:

- Que tengan un carácter reiterativo.
- Que sus efectos persistan en el tiempo.
- Que el organismo no se adapte a ellos.
- Que no se pueda recuperar el equilibrio interior.

Estresores psicológicos. Los estresores psicológicos comprenden todas las emociones, como la frustración, la ira, los celos, el miedo y los sentimientos de inferioridad.

Estresores físicos: Se han considerado cuatro tipos de estresores físicos: el calor, el frio, la fatiga y el ruido Muchinsky (2002)" citado en Ali El Sahili (2010)

Los síntomas más frecuentes de estrés son:

Físicas

- 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

Psicológicas

- 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

Comportamentales

- 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)

¿Cómo actuar durante el estrés escolar?

Todas las personas sufren de estrés de vez en cuando y cada persona siente el estrés de forma diferente. Algunas de las formas de lidiar con el estrés - como gritar, golpear a alguien o a una pared - no resuelven la situación. Sin embargo otras soluciones como hablar con una persona en quien confíes, puede ser el comienzo para resolver el problema o al menos hacerte sentir mejor.

Intenta seguir los siguientes pasos la próxima vez que te sientas estresado(a).

- **Busca Apoyo.** Cuando necesites ayuda, rodéate de personas a quienes les importa tu bienestar. Habla con un adulto en quien confíes, como por ejemplo tus padres, otro pariente, un consejero en la escuela o un entrenador. Y no te olvides de tus amigos. Puede que ellos estén preocupados por el mismo examen o tengan problemas similares a los tuyos como por ejemplo, lidiar con un divorcio o la muerte de una mascota querida.

- **No te pongas nervioso (a),** Es fácil perder el control de tus sentimientos cuando estas disgustado. Date cuenta de tus sentimientos. Exprésalos -por ejemplo, "Estoy tan disgustado" y encuentra una forma de canalizarlos. Practica ejercicios de respiración, escucha música, escribe en un diario, juega con una mascota, monta en bicicleta, o haz lo que tu creas que te podrá ayudarte a sentirte mejor.

- **No te desquites contigo mismo.** Algunas veces cuando los niños(as) están preocupados y disgustados, se desquitan con ellos mismos. Eso no es una

buena idea. Recuerda que existen personas que pueden ayudarte. No te desquites contigo mismo. Trátate bien y busca la ayuda o el apoyo que necesitas - y ¿qué mereces? para lidiar con la situación que estas atravesando.

- **Trata de resolver el problema.** Cuando te sientas calmado(a) y tengas el apoyo de adultos y amigos, es un buen momento para resolver tu situación. Necesitas darte cuenta de cuál es el problema. Incluso si no puedes resolverlo completamente, quizás puedas comenzar a resolverlo poco a poco.

- **Se positivo(a) - la mayor parte del estrés es temporal.** Puede que el estrés no parezca temporal cuando estás atravesando la situación, pero el estrés puede desaparecer, generalmente cuando te das cuenta del problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa. Los cinco pasos que te hemos recomendado no son mágicos - y puede que tengas que repetir uno de los pasos más de una vez -, pero **sí funcionan**. Y si puedes permanecer positivo(a) mientras atraviesas la situación, te ayudarás a ti mismo más rápidamente. Ah... ¡Uno se siente tan bien cuando se ha ido el estrés! Lyness (2011).

Funcionamiento del estrés escolar

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro cuerpo cuando nos encontramos frente a las demandas de la vida, resultando en tensión física y psicológica.

Cuando nuestros sentidos o nuestra memoria, o una combinación de ambos, nos advierten de una situación de tensión, el organismo completo se prepara para enfrentar el peligro. El estímulo puede ser real (por ejemplo, un automóvil que cruza con la luz roja de un semáforo frente a ti) o simbólico (preocupación de lo que podría suceder mañana durante la entrevista para un trabajo). Pero las reacciones fisiológicas son las mismas: la respuesta para la defensa o el escape.

¿Qué desencadena estas respuestas? La clave está en el hipotálamo, que es una pequeña glándula localizada en la base del cerebro que controla varias funciones vitales del cuerpo. El hipotálamo recibe los impulsos nerviosos que llevan consigo una señal de alarma. Con el fin de estar seguro de que los mensajes alcancen su destino, emplea dos vías independientes de comunicación. Primero, el hipotálamo trabaja a través de los conductos nerviosos empleando el sistema nervioso simpático; y segundo, actúa a través del torrente sanguíneo para alcanzar el sistema cortical de las glándulas suprarrenales. El sistema nervioso simpático, después de recibir la orden del hipotálamo, transmite el mensaje de alarma a través de conductos nerviosos hacia varios músculos y hacia la médula interior de la glándula suprarrenal. La médula inyecta epinefrina y norepinefrina dentro del torrente sanguíneo. Estas hormonas aumentan el estado de la excitación.

El hipotálamo también estimula la glándula pituitaria, la cual produce la hormona adrenocorticotrópica (ACTH, en inglés), también llamada la "hormona del estrés". El ACTH viaja a través del torrente circulatorio hacia la corteza de las glándulas suprarrenales y hacia otras glándulas endocrinas. Los efectos son inmediatos. La liberación de aproximadamente 30 hormonas produce los siguientes efectos:

- Aumento de la presión sanguínea y el ritmo cardíaco
- Aceleración de la respiración
- Dilatación de las pupilas
- Aumento de la transpiración
- Aumento de los niveles de azúcar en la sangre
- Rápida formación de coágulos sanguíneos en caso de heridas
- Disminución de la actividad gastrointestinal
- Alteraciones en la piel (i.e., granos y cambios en la composición química)

Cuando las situaciones de estrés son frecuentes, ciertas funciones sufren (especialmente las de los sistemas gastrointestinales y cardiovasculares), y las probabilidades de contraer una enfermedad aumentan. Además de causar

peligros a la salud, el estrés tiene efectos mentales y trastorna la conducta. Melgosa (2013).

Niveles de estrés escolar

Nivel Bajo: En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

Nivel Moderado: Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.

Nivel Alto: Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra, lo que le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes. Fonseca (2010).

RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico es una variable muy condicionada por múltiples factores tales como la inteligencia, el nivel socio cultural, aspectos emocionales, aspectos técnico-didácticos, etc. Sin embargo, en este apartado se hará mención únicamente a la relación existente entre el rendimiento académico y los estilos de aprendizaje. Enciclopedia de pedagogía (2002).

Jiménez (2000), el cual postula que el rendimiento escolares un "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico", encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de valuación, sin embargo. La simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento dela calidad educativa.

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico (http://definicion.de/rendimiento-academico/#ixzz3Iy0IGMVE

Importancia del rendimiento académico

El rendimiento académico se considera importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir con los indicadores de evaluación propuestos, no sólo sobre los aspectos de tipo cognoscitivos sino en muchos otros aspectos y hasta en la vida misma; puede permitir obtener información para establecer estándares; no sólo puede ser analizado como resultado final sino mejor aún como proceso y determinante del nivel. El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo no sólo del estudiante, sino también del docente; el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso de ambos Taba (1998).

Características del rendimiento académico

"García y Palacios (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo. Está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye, expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente".

Niveles de rendimiento académico

Rendimiento académico bajo

Anacona a (2011) entiende por bajo rendimiento como una “limitación para la asimilación y aprovechamiento de los conocimientos adquiridos en el proceso de aprendizajes de los alumnos.

Según Bras J (2010) considera que el fracaso escolar o bajo rendimiento escolar ha sido definido de muy diferentes maneras, que básicamente pueden resumirse en dos:

a) Retardo global o parcial superior a dos años de la adquisición de los aprendizajes escolares.
b) Discordancia entre los resultados académicos obtenidos y los esperables por el potencial de los alumnos, con noción de fracaso personal.

Variables relacionadas con el bajo rendimiento académico

El fracaso escolar es un fenómeno multidimensional al que se le pueden atribuir numerosas causas y, en función del contexto en el que se dé, no siempre las mismas.

Motivación: La motivación escolar no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos difíciles de relacionar e integrar de acuerdo con las múltiples teorías que han aparecido sobre el tema. Sin embargo, se da una gran coincidencia en definir a la motivación como el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta Beltrán (2009).

Una distinción que tenemos que hacer cuando estudiamos el tema de la motivación es el lugar de origen de esa fuerza que impulsa al individuo Bueno y Castanedo (1998). Así, ésta puede ser interna (motivación intrínseca) o externa (motivación extrínseca) a la persona. La motivación extrínseca es aquella configurada por incentivos externos en términos de premios y castigos y que, por consiguiente, conduce a la acción de una conducta o comportamiento

deseable socialmente (refuerzo o premio) o a la eliminación o erradicación de conductas no deseables socialmente (castigo). Está provocada desde fuera del individuo por otras personas o por el ambiente, es decir, depende del exterior, de que se cumplan una serie de condiciones ambientales o haya alguien dispuesto y capacitado para generar esta motivación.

Inteligencia y Aptitudes: El término *inteligencia* deriva del latín *intellegere*, vocablo que significa recolectar de entre, es decir, recoger y separar cosas de un conjunto, operación que implica establecer relaciones, seleccionar y, por tanto, percibir y discernir. Álvaro et al (1990) afirman que la relación entre aptitudes intelectuales y rendimiento escolar es, al contrario de lo que ocurre con la inteligencia, variable y menos intensa de lo que cabría esperar.

Auto concepto: El auto concepto general se puede entender como la conciencia y valoración que el individuo tiene de su yo, de sí mismo. Álvaro et al (1990).

Se considera, sin lugar a dudas, la variable de personal que más influye, tanto directa como indirectamente, en el rendimiento académico.

El auto concepto es la imagen que tenemos del *yo*, pero, ¿qué es el "yo"? Según Beltrán et al (1995), el *yo* es una entidad organizada (las creencias que uno tiene de sí mismo forman un sistema jerárquico), dinámica (el *yo* constituye el centro de referencia de la personalidad y permite el movimiento de la conducta) y aprendida (se adquiere y modifica a través de los intercambios y relaciones interpersonales).

Hábitos, Estrategias y Estilos de Aprendizaje: Somos conscientes de que los estilos de aprendizaje, las estrategias de aprendizaje y los hábitos de estudio no constituyen un constructo único.

La diferencia entre los conceptos, a nivel general, es clara: *Estilo de aprendizaje es la forma, diversa y específica de captar la información y de enfrentarse a la solución de tareas.* Beltrán, y Genovard (1996).

Estrategia de aprendizaje es una regla o procedimiento que permite tomar decisiones en cualquier momento del proceso de aprendizaje. Se trata de actividades u operaciones mentales que el estudiante puede llevar a cabo para facilitar su tarea, cualquiera que sea el contenido de aprendizaje Beltrán, en Beltrán y Genovard (1996).

Hábito de aprendizaje (más utilizada la denominación de hábito de estudio) es la forma de conducta adquirida, conscientemente o de forma inconsciente y automática, por la repetición de actos formalmente idénticos relacionados con las técnicas de aprendizaje, siendo éstas actividades fácilmente visibles, operativas y manipulables implicadas en el proceso de aprendizaje.

- **Aspectos Familiares:** Daremos comienzo a este apartado siguiendo a Gómez Dacal (1992), cuando afirma que el poder de la familia para modelar la conducta, incluyendo la conducta asociada al aprendizaje instructivo, tiene su origen en:

♦ La precocidad con la que se manifiesta.

♦ La extensión del periodo de tiempo durante el cual los individuos reciben estímulos familiares.

♦ El fuerte tono afectivo de las relaciones que se establecen en el seno de la familia.

♦ La capacidad de la familia para incidir en la actividad escolar (un ejemplo de ello es la elección del centro escolar donde van a asistir los hijos).

♦ El carácter imperativo y paradigmático que caracteriza a una buena parte de los estímulos que provienen de los padres.

♦ La variedad de factores que alcanza la acción familiar (directamente, a las características personales del alumno y las características del centro escolar; indirectamente la conducta del docente, del discente, la capacidad del alumno, etc.).

♦ La contundencia con la que *media* en el influjo que ejercen los factores que condicionan la efectividad de la conducta discente.

- **Variables Socio ambientales:** Las características socio ambientales del alumno son variables que pueden contribuir en gran medida a la explicación del fracaso escolar, tanto de manera independiente como de forma conjunta.

La ubicación de la escuela y el tipo de localidad donde el alumno vive (urbana-residencial, suburbial, intersticial, barrio de minorías étnicas, rural, comercial, industrial, de servicios, etc.) son variables cuyos comportamientos están asociados a la efectividad de la escuela.

- **Rendimiento Anterior:** El rendimiento anterior es una variable que da cuenta de la trayectoria escolar del alumno hasta un momento determinado. Podemos pensar que, si la medida del rendimiento es adecuada, expresa el nivel de conocimientos previos que posee un alumno.

- **Clima Escolar:** Fernández y Asensio (1993) definen clima institucional como Ambiente total de un centro educativo determinado por todos aquellos factores físicos, elementos estructurales, personales, funcionales y culturales de la institución que, integrados interactivamente en un proceso dinámico específico, confieren un peculiar estilo o tono a la institución, condicionante, a su vez, de distintos productos educativos.

Rendimiento académico medio

El rendimiento académico medio, es el promedio mínimo adecuado que se acepta en lo educativo y social. En lo escolar, es el promedio requerido para

obtener beneficios de algunas becas. En cuanto a lo social, indica la aprobación para llevar a cabo una actividad laboral.

Gómez (1992) indico que el alumno con un rendimiento escolar medio puede ser funcional, sin embargo, requiere de mayor esfuerzo para aumentar su preparación. El autor explica, que al dedicar más tiempo en la realización de trabajos escolares, hay una mejora en el rendimiento académico, cualquiera que sea la capacidad del alumno, las características del contexto familiar y demás factores considerados anteriormente, de tal modo que algunos de los factores pueden presentarse con determinadas deficiencias, pero no afectan significativamente el rendimiento.

Martínez (2010), afirmó que el rendimiento académico medio está relacionado con las siguientes estrategias de afrontamiento: esforzarse en tener éxito con ambición y dedicación, asistiendo a clase y comprometiéndose con las tareas académicas como es debido, sin ellas, los alumnos se verán suspendidos.

El joven con un rendimiento escolar medio no presenta ningún problema que lo estrese más bien disfruta de la metodología y de las tareas enviadas por el profesor para el irse educando es algo normal y no se le presenta dificultades extremas en los que se sienta frustrado y no lo pueda conseguir sea en tareas o en lecciones.

Rendimiento académico alto

A los alumnos más avanzados de les considera “capaces de una atención concentrada, de un esfuerzo continuo y un ritmo de trabajo rápido o medio”, argumentó Gómez (1992).

El éxito de acuerdo a la percepción de Redondo (1997) citado en Edel (2010), requiere de un alto grado de adhesión a los fines, los medios y los valores de la institución educativa, que probablemente no todos los estudiantes presentan.

Aunque no faltan los alumnos que aceptan incondicionalmente el proyecto de vida que les ofrece la institución, es posible que un sector lo rechaza y otro tal vez solo se identifique con el mismo de manera circunstancial.

Edel (2010), considero al docente en primera instancia para lograr que los estudiantes participen de manera activa en el trabajo de la clase, es decir, que generen un estado de motivación para aprender; por otra parte pensar en cómo desarrollar en los alumnos la cualidad de estar motivados para aprender de modo que sean capaces "de educarse a sí mismo a lo largo de su vida" Bandura (1993) citado en Edel (2010).

Cuando los alumnos presentan un rendimiento alto es porque han prestado la atención necesaria, se han autoeducado en si no habido impedimento para lograr los objetivos del aula que es alcanzar conocimiento nuevos en los estudiantes, en si es un éxito tanto para el docente como para el alumno.

Factores responsables del fracaso escolar

Le Gall (2001), en su obra "los fracasos escolares", ha planteado el problema de hallar una explicación a los factores responsables del fracaso y los agrupa en tres zonas o niveles: social, familiar y escolar.

a) Dificultades socio-económicas:

Le Gall hace una especial referencia a las carencias afectivas, al tipo de vivencia, a las carencias familiares, la falta de identificación con la figura paterna o materna, la carencia de la figura del padre, la presencia de una madre dura o hiperactiva, angustiada áspera, aparte de una escasa alimentación que lleve consigo las secuelas de una resistencia exigua para el esfuerzo que requiere el estudio.

b) Dificultades ambiente-familiar:

Le Gall abarca principalmente dos vertientes: la primera considera lo "absurdo de ciertas actitudes familiares" que oscila desde una autoridad severa hasta una liberación indiscriminada. La segunda vertiente señala como influye en el

fracaso “el desconocimiento de la necesidad de educar a cada hijo según su propio carácter”. Al hablar de las actitudes familiares hace referencia a la severidad, señalando que es beneficiosa siempre y cuando se rija dentro de lo razonable y no se lleve a cabo de una manera sistemáticamente. Esto alude a la severidad física y a lo que denomina “severidad psicológica”, o humillación que mata todo deseo de superación hacia el adolescente.

c) Dificultades en el Comportamiento de los Maestros:

El profesor desempeña un papel importante en el sistema educativo, influyendo en gran medida en el rendimiento que alcanzan los alumnos. Las relaciones que establece con el alumno participan tanto en su comportamiento como en su aprendizaje. Planes, programas, organización, métodos, insumos, sólo se materializan, fundamentalmente, con el accionar del docente o del equipo del docente. Después de los estudiantes, los profesores constituyen el elemento más importante y crucial de todo sistema educativo.

Finalmente se señala que con el fin de lograr un cima positivo para la adquisición de nuevos aprendizajes, resulta importante lograr el máximo de comunicación entre el profesor y alumno, resulta de gran importancia la generación de una buena relación profesor-alumnos, en gran parte fundada sobre la capacidad del profesor para reconocer e interpretar y de modo rápido y adecuado de los distintos comportamientos de sus alumnos, lo que permitirá la intervención específica y oportuna ante conductas disruptivas.

Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico. Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Factores asociados al rendimiento académico

Para Haddad (1991), el rendimiento académico está incluido por una serie de factores relacionados y no relacionados con la escuela. Un factor determinante según Amigo (2000), es el estrés. Así, estar en un nivel alto o incontrolable de estrés o totalmente despreocupado, perjudicaría el rendimiento hasta el punto de "quedarse en blanco": aunque reconoce la necesidad de cierto grado de estrés hará realizar un buen examen.

López (1994) afirmó, que mientras "las variables escolares resultan débiles y de poca consistencia, las no relacionadas con la escuela, así como las características de los alumnos, son mecanismos importantes para predecir el aprovechamiento. Dichos factores relacionados pueden clasificarse en tres categorías generales: fisiológicos, psicológicos y pedagógicos.

Los factores pedagógicos son aquellos que tiene que ver directamente con la calidad de enseñanza, en donde se incluyen los maestros, material didáctico y las instituciones, además del acceso a la enseñanza, el número de alumnos por profesor, la utilización de técnicas de enseñanza y de estudios y la motivación y didáctica del profesor"

Dentro de los factores fisiológicos, Pontellano (1989) reconoció las modificaciones endocrinológicas que afectan al estudiante, además de cualquier deficiencia física en uno o más de los órganos de los sentidos, principalmente el de la vista o la audición, agregaron Wallace y McLorghlin (1979).

Las habilidades del alumno como factores psicológicos, tiene una gran incidencia y representan una condición necesaria en los resultados escolares, de la misma forma que los recursos cognitivos son indispensables para un nuevo aprendizaje que se relacione directamente con las demandas de las distintas metas educativas Gómez (1992).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de la presente investigación titulada: El estrés escolar y su influencia en el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8vo año de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012, se utilizó el método científico, iniciando con la observación que fue explicado mediante el sustento científico de la revisión literaria, que orientaron la temática propuesta, y se reunió la descripción de elementos conceptuales referidos tanto el estrés escolar como del rendimiento académico, que en un proceso de análisis y síntesis, cuya utilización permitió el descubrimiento de los anexos que estuvieron presentes en las partes y aspectos del objeto de investigación, además permitió elaborar la discusión de los resultados, el método deductivo-inductivo permitió la generalización lógica a través del Inventario Sisco del Estrés Académico, obteniendo de esta manera las conclusiones, lo que a su vez posibilitó, las recomendaciones.

El tipo de investigación es descriptiva, que tiene como objetivo principal la descripción del problema investigado, generalmente las características o funciones del estrés escolar y su influencia en el rendimiento académico.

Con la autorización de los directivos del Colegio, se aplicó la encuesta estructurada de cinco preguntas y el Inventario Sisco del Estrés Académico, aplicada a los estudiantes en la cual constó de 31 items distribuidos de la siguiente manera.

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

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

El rendimiento académico se lo calculo a través de la escala de puntajes en la que se valora cualitativa y cuantitativamente, en la cual se contempla una calificación máximo de 10 y un mínimo de 7 sobre 10 puntos para aprobar una asignatura, para determinar si el alumno supera los niveles de aprendizaje requeridos o no los alcanza, en el peor de los casos.

ESCALA DE PUNTAJES

CUALITATIVA	CUANTITATIVA
Supera los aprendizajes requeridos (SAR)	10
Domina los aprendizajes requeridos (DAR)	9
Alcanza los aprendizajes requeridos (AAR)	7-8
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (PAAR)	5-6
No alcanza los aprendizajes requeridos (NAR)	4 o -4

La población estudiantil del Colegio Nacional Adolfo Valarezo es de 1000 estudiantes, de los cuales se tomará los ocho paralelos de los octavos años de Educación básica, a petición del Psicólogo del colegio quien sugiere que se tome como muestra los 8vos años de educación básica; por lo tanto se constituye en 190 estudiantes como muestra de la población de estudio.

Con los datos obtenidos en la investigación de campo, y la utilización de la estadística descriptiva, se procedió a organizar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis- síntesis, inducción y contrastación con el marco teórico, concretó la discusión para dar respuesta al problema planteado, al logro de los objetivos, y se estableció las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los estudiantes

1. Que le produce más estrés

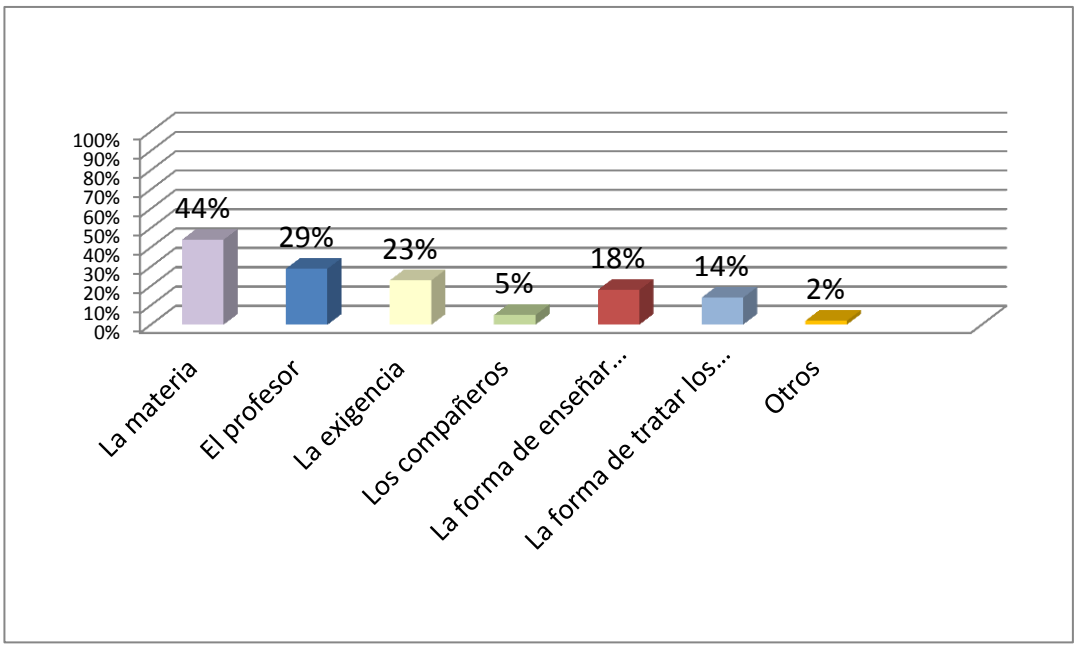
Cuadro 1

Que le producen estrés	f.	%
La materia	84	44%
El profesor	55	29%
La exigencia	44	23%
Los compañeros	9	5%
La forma de enseñar el docente	34	18%
El trato de los profesores	27	14%
Otros	3	2%

FUENTE: Encuesta aplicada a los estudiantes del 8vo año de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo, año 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 1

QUE LE PRODUCEN ESTRÉS



Interpretación: De los estudiantes encuestados acerca de las causas que les produce más el estrés, el 44% contesta que la materia, el 29% el profesor, el 23% la exigencia, el 18% la forma de enseñar del docente, el 14% la forma de tratar los profesores, el 5% los compañeros y el 2% que corresponde a otros factores.

Por los datos recabados se puede observar que los estudiantes se sienten estresados por la materia, en el cual empiezan aparecer desmotivación y falta de entrega al estudio debido al poco interés que le prestan a la misma, los docentes son los principales motivadores para que los estudiantes no se sientan sometidos y se estresen por las actividades académicas que los docentes les proporcionen. Sin embargo, los adolescentes corren mayor riesgo de experimentar síntomas más graves en los que ponen en peligro su vida: accidentes, conducta antisocial, suicidio y abuso de sustancias.

2. De los siguientes aspectos que le provoca estrés en un desarrollo académico.

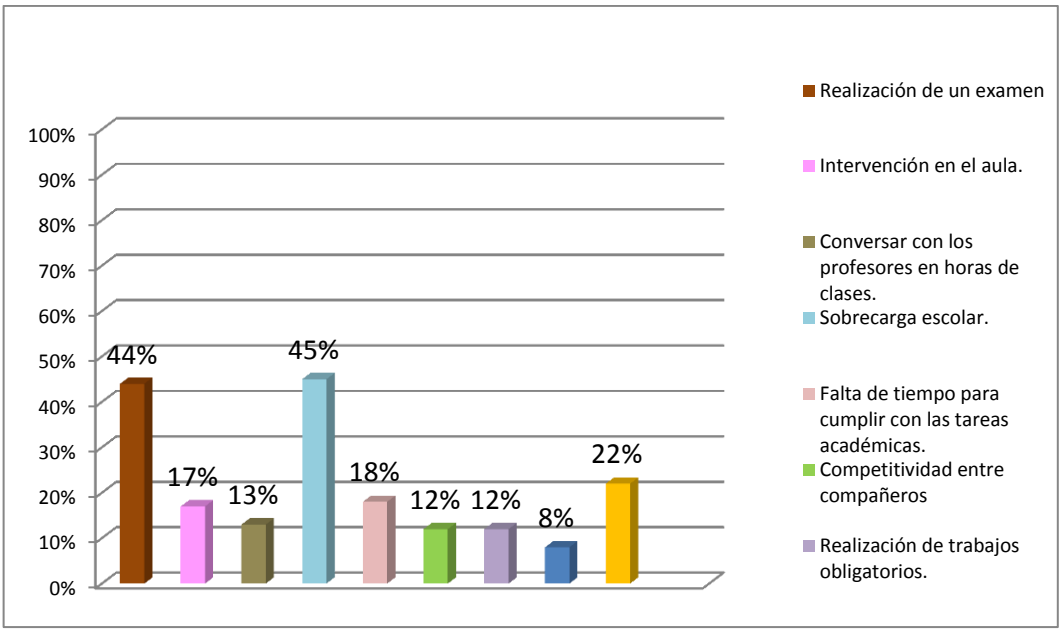
Cuadro 2

Estresores escolares.	**f.**	**%**
Realización de un examen	83	44%
Intervención en el aula.	33	17%
Conversar con los profesores en horas de clases.	25	13%
Sobrecarga escolar.	85	45%
Falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas.	35	18%
Competitividad entre compañeros	23	12%
Realización de trabajos obligatorios.	23	12%
Dificultad para trabajar en grupo.	15	8%
Exponer el trabajo frente a los demás.	41	22%

FUENTE: Encuesta aplicada a los estudiantes del 8vo año de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo, año 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 2

ESTRESORES ESCOLARES



Interpretación: El 45% de los estudiantes encuestados respondieron la sobrecarga escolar, el 44% la realización de un examen, el 22% la dificultad para exponer el trabajo frente a los demás, el 18% la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, el 17% la dificultad para intervenir en el aula, el 13% la dificultad para conversar con los profesores en horas de clases, el 12% la competitividad entre compañeros, el otro 12% la realización de trabajos obligatorios, y el 8% dificultad para trabajar en grupo.

Para los estudiantes encuestados la sobrecarga escolar y la realización de un examen son los principales estresores que les causas inquietud y preocupación lo que puede conllevar a que los estudiantes se estresen con mayor facilidad, la didáctica del maestro debe estar acorde a las necesidades de los estudiantes y brindarles una educación de calidad y no de cantidad. Los estudiantes deben desenvolverse en un ambiente agradable, en el cual sienta interés por aprender.

Resultados del Inventario Sisco

3. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

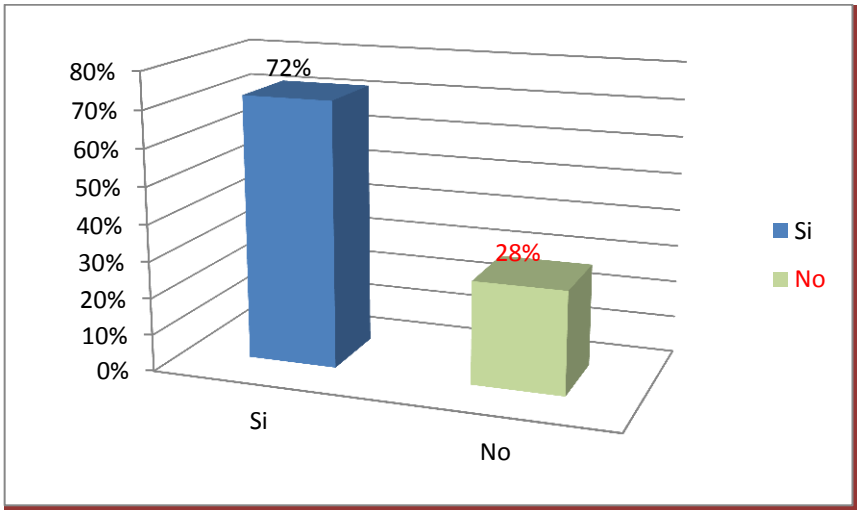
Cuadro 3

momentos de preocupación en los estudios	f	%
SI	136	72%
No	54	28%
TOTAL	**190**	**100%**

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 3

MOMENTOS DE PREOCUPACIÓN EN LOS ESTUDIOS



Interpretación: De los estudiantes encuestados acerca de que si han tenido momentos de preocupación o nerviosismo el 72% manifiesta que Si mientras que el 28% de los estudiantes no ha presentado durante el trascurso del año escolar ningún problema de nerviosismo o preocupación.

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se

comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto,

La frustración con el aprendizaje, otorgamiento de premio y reconocimiento especial, nombramiento por una posición de honor, aceptación o promoción de un equipo de atletismo u otro deporte, vandalismo en el colegio, violencia juvenil, otros disturbios dentro del plantel causan nerviosismo o estrés a los jóvenes por los momentos de tensión que les toca vivir.

4. Señale con una x con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

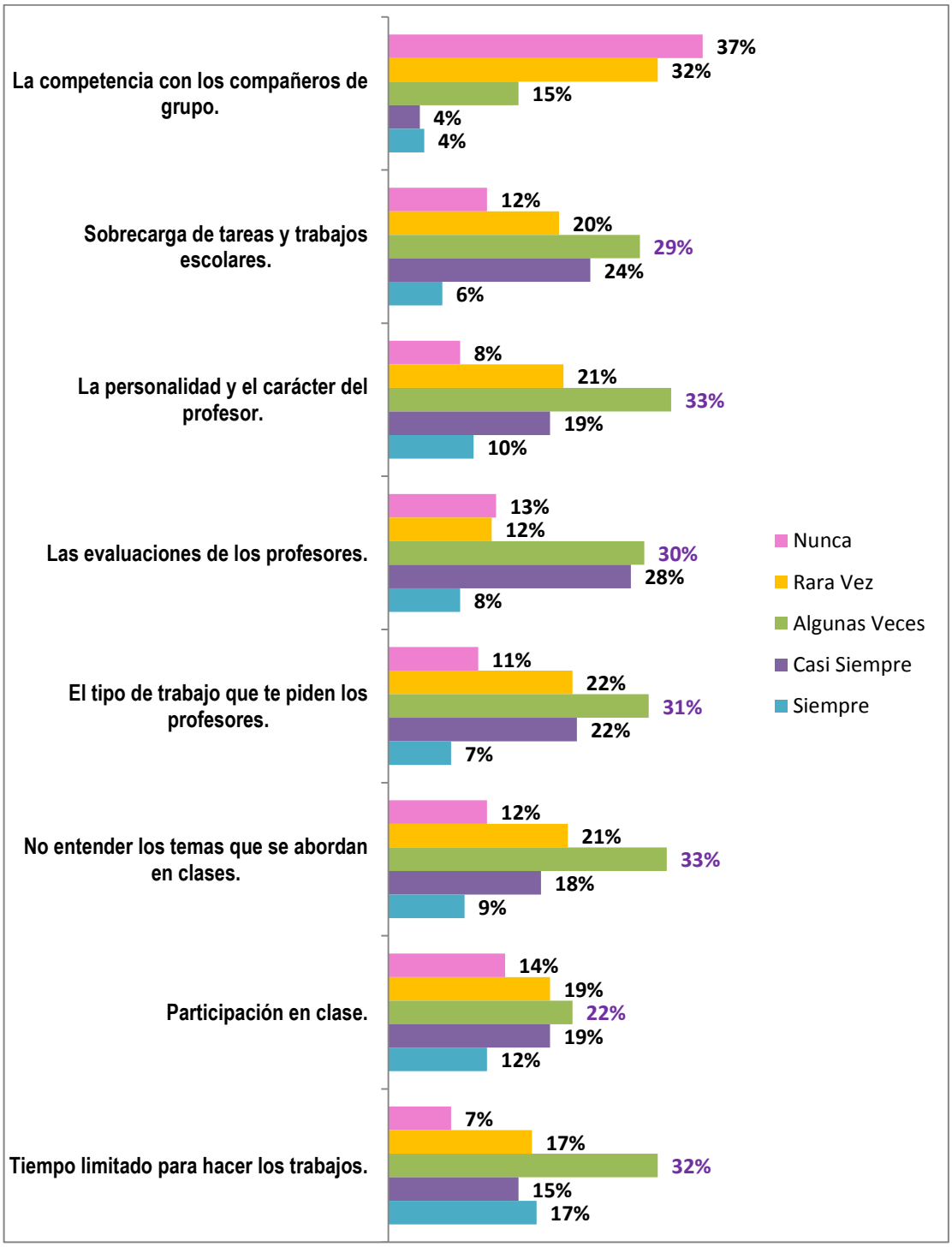
Cuadro 4

SITUACIONES INQUIETANTES	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competencia con los compañeros de grupo.	70	37%	60	32%	29	15%	7	4%	8	4%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	22	12%	38	20%	56	29%	45	24%	12	6%
La personalidad y el carácter del profesor.	16	8%	39	21%	63	33%	36	19%	19	10%
Las evaluaciones de los profesores.	24	13%	23	12%	57	30%	54	28%	16	8%
El tipo de trabajo que te piden los profesores.	20	11%	41	22%	58	31%	42	22%	14	7%
No entender los temas que se abordan en clases.	22	12%	40	21%	62	33%	34	18%	17	9%
Participación en clase.	26	14%	36	19%	41	22%	36	19%	22	12%
Tiempo limitado para hacer los trabajos.	14	7%	32	17%	60	32%	29	15%	33	17%

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 4

SITUACIONES INQUIETANTES



Interpretación: De los jóvenes que se les aplico el inventario Sisco dentro de las situaciones inquietantes y tomando el porcentaje más elevado de cada variable se obtiene que: la mayoría de los estudiantes algunas de las veces en

un 29% han sentido inquietud por la sobre carga de tareas y trabajos escolares, el 33% por la personalidad y el carácter de los profesores, el 30% siente inquietud por las evaluaciones de los profesores, el 31% se inquietan por los tipos de trabajo que piden los profesores, el 33% no entienden los temas que se abordan en clase, el 22% se inquietan por la participación en clase, y el 32% se sienten inquietados por la falta de tiempo para hacer los trabajos.

Los estudiantes manifiestan que las situaciones que más les provoca estrés o angustia es la sobrecarga de tareas, la personalidad y actitud de los docentes. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Los docentes y padres de familia deben estar pendientes de la situación que atraviesan sus hijos, con el propósito de ayudarles a enfrentar con calma o para que los docentes cambien su metodología de estudio.

Señale con una x con Qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

5. REACCIONES FÍSICAS

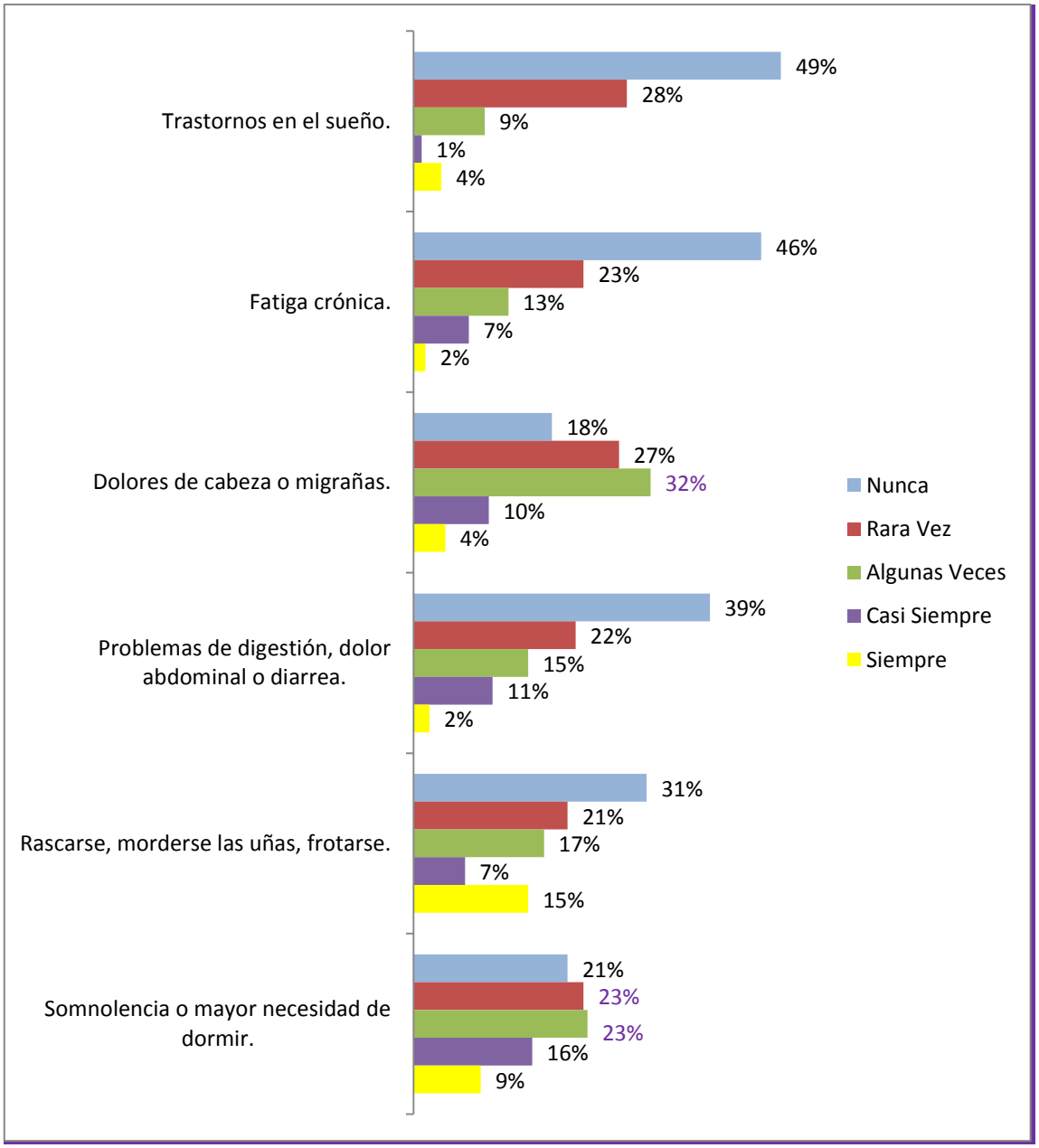
Cuadro 5

REACCIONES FÍSICAS	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastornos en el sueño.	93	49%	54	28%	18	9%	2	1%	7	4%
Fatiga crónica.	88	46%	43	23%	24	13%	14	7%	3	2%
Dolores de cabeza o migrañas.	35	18%	52	27%	60	32%	19	10%	8	4%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	75	39%	41	22%	29	15%	20	11%	4	2%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	59	31%	39	21%	33	17%	13	7%	29	15%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	39	21%	43	23%	44	23%	30	16%	17	9%

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 5

REACCIONES FÍSICAS



Interpretación: Los estudiantes encuestados dentro de las reacciones físicas manifiestan dentro la frecuencia de algunas veces, el 32% presentan dolores de cabeza o migrañas, y el 23% somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Las reacciones físicas provocan en los estudiantes problemas en su desarrollo y en su rendimiento escolar. Una de las reacciones físicas más claras y que

nos ofrece información sobre cuando una persona está nerviosa, tensa o estresada es la relacionada con los tics que casi todos nosotros tenemos y ejecutamos la mayor parte de las veces de forma inconsciente. Los más comunes son mesarnos los cabellos, mordernos las uñas, los labios, orinar frecuentemente, rascarnos, mover los pies mecánicamente y de forma rápida, etc. Es importante estar alerta ante las situaciones estresantes que pueden estar atravesando los alumnos.

6. REACCIONES PSICOLÓGICAS

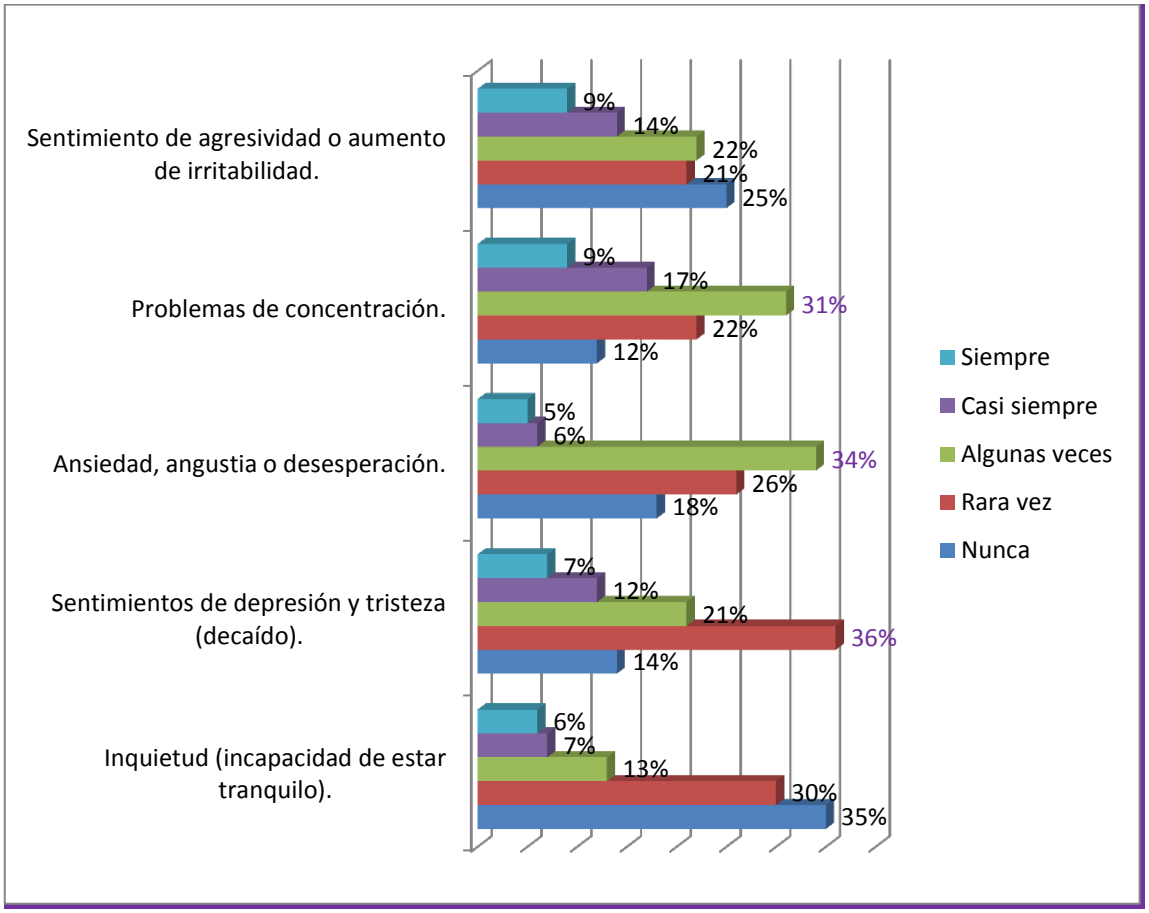
Cuadro 6

REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inquietud (incapacidad de estar tranquilo).	66	35%	57	30%	25	13%	13	7%	11	6%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	27	14%	69	36%	40	21%	22	12%	13	7%
Ansiedad, angustia o desesperación.	35	18%	50	26%	65	34%	11	6%	10	5%
Problemas de concentración.	23	12%	41	22%	59	31%	33	17%	17	9%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	47	25%	40	21%	42	22%	26	14%	18	9%

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 6

REACCIONES PSICOLÓGICAS



Interpretación: Los estudiantes encuestados dentro de las reacciones psicológicas, dentro de la frecuencia rara vez, el 36% Presentan sentimientos de depresión y tristeza (decaído), y en la frecuencia de Algunas vez el 34% presentan angustia o desesperación, y el 31% problemas de concentración.

Los estudiantes manifiestan que debido a las situaciones que atraviesan presentan reacciones psicológicas que comprenden emociones como la frustración, la ira, los celos, el miedo y los sentimientos de inferioridad. Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés cuando ello sucede debido a la sobrecarga de angustia o desesperación que sienten. Los adolescentes con niveles altos de ansiedad, suelen mostrarse inseguros, perfeccionistas, con gran necesidad de recibir la aprobación de los demás para que les aseguren la calidad de lo que hacen, estas circunstancias les provoca estar tensión y desarrollar el estrés.

7. REACCIONES COMPORTAMENTALES

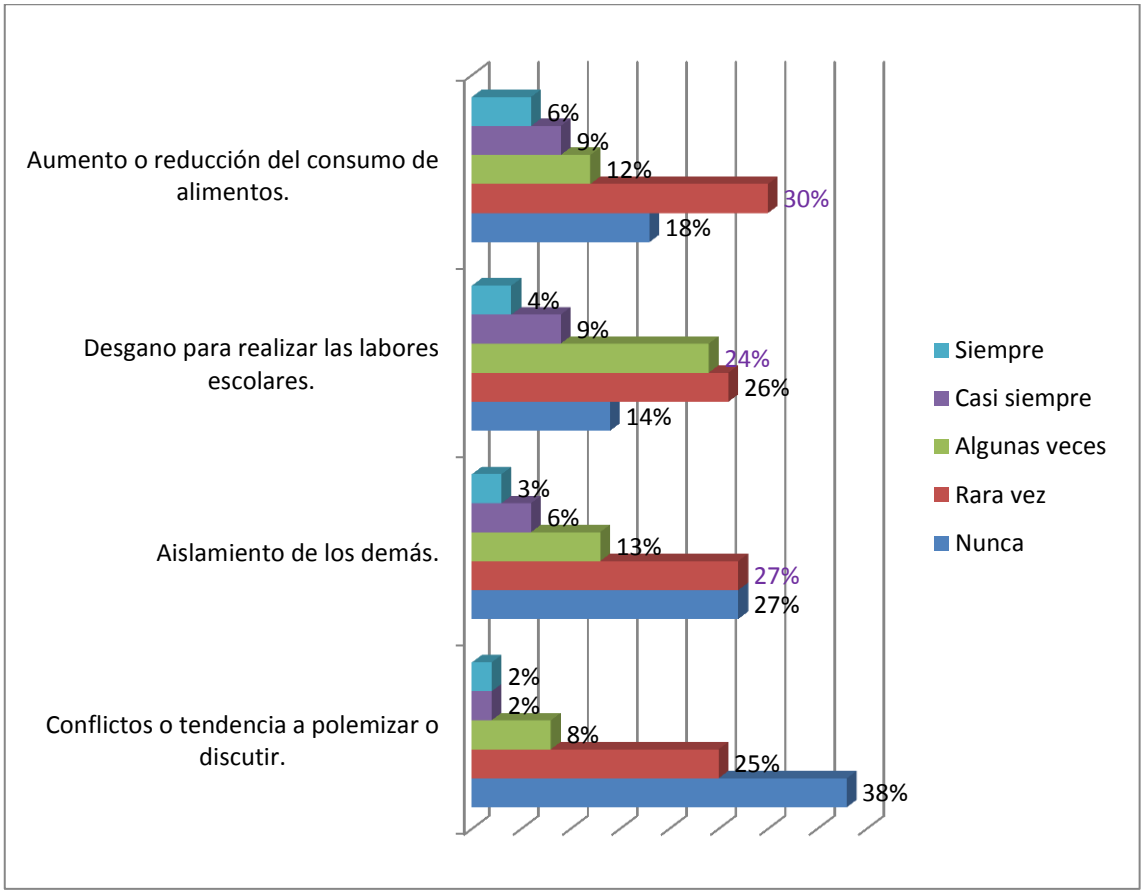
Cuadro 7

REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	f.	%	f.	%	f.	%	f.	%	f.	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	73	38%	47	25%	15	8%	3	2%	3	2%
Aislamiento de los demás.	51	27%	52	27%	24	13%	11	6%	6	3%
Desgano para realizar las labores escolares.	26	14%	50	26%	46	24%	17	9%	8	4%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	35	18%	57	30%	23	12%	17	9%	12	6%

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 7

REACCIONES COMPORTAMENTALES



Interpretación: De las reacciones comportamentales los estudiantes nos dan a conocer dentro de la frecuencia Rara vez, el 27% se aísla de los demás, y el 30% presenta aumento o reducción del consumo de alimentos, en la frecuencia algunas veces, el 24% presentan desgano para realizar las labores escolares.

Las reacciones comportamentales dificultan en las relaciones interpersonales de los estudiantes lo que incide a que no tengan buena relación con los docentes y compañeros desenvolviéndose en un ambiente hostil que pueden llevar a la agresividad de los alumnos que presentan reacciones comportamentales, las mismas que dificultan el normal desenvolvimiento de los alumnos.

8. Nivel de Estrés Académico

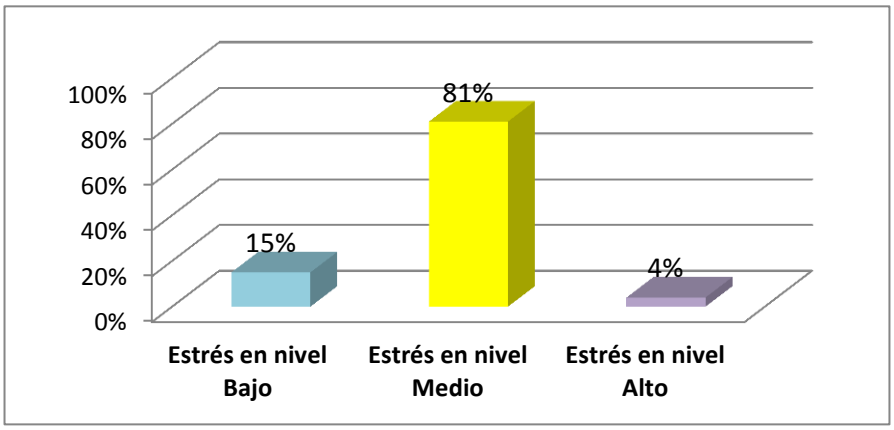
Cuadro 8

Nivel de Estrés Académico	f.	%
Estrés en nivel Bajo	28	15%
Estrés en nivel Medio	153	81%
Estrés en nivel Alto	8	4%
TOTAL	**190**	**100%**

FUENTE: Inventario Sisco aplicado a los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 8

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO



Interpretación: Del Inventario Sisco aplicado a los estudiante de octavo año de Educación Básica del Colegio Adolfo Valarezo se verificó que el 81% mantienen un nivel de estrés académico medio, el 15% presentan un nivel de estrés académico bajo y en un mínimo porcentaje correspondiente al 4% tienen un estrés académico elevado.

Por los datos recabados se puede observar que los estudiantes en su mayoría presentan un estrés académico medio, en el cual **c**omienzan a aparecer algunos síntomas como: estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones que se encuentran en este nivel, se debe cuidar de no sobrepasar los límites porque se podría tener mayores repercusiones en la salud y en su estado emocional.

9. Escala de rendimiento académico en las materias

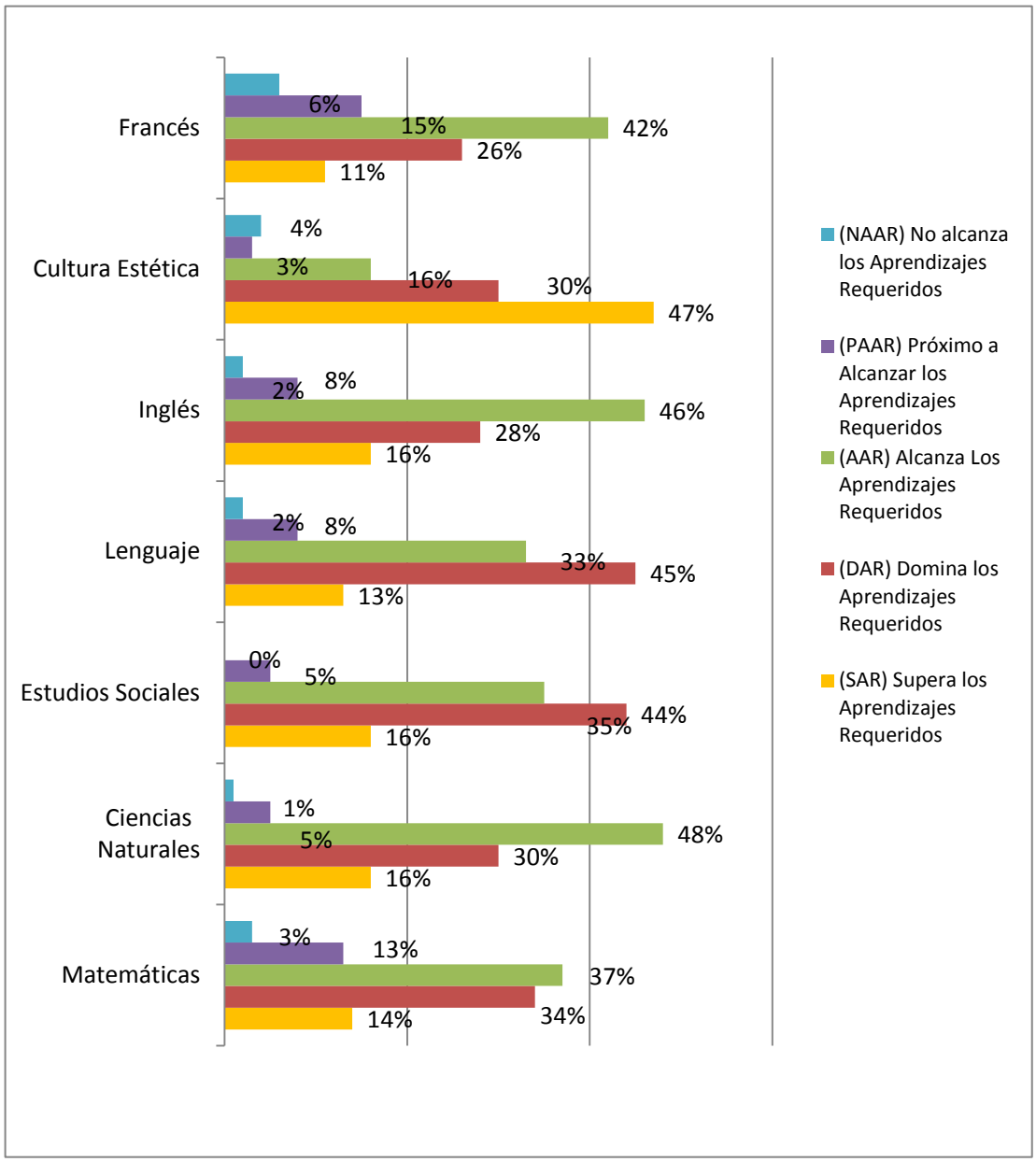
Cuadro 9

Escala de Rendimiento	**(SAR)** Supera El Aprendizaje Requerido (10)		**(DAR)** Domina Los Aprendizajes Requeridos (9)		**(AAR)** Alcanza Los Aprendizajes Requeridos (7-8)		**(PAAR)** Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos (5-6)		**(NAAR)** No Alcanza los Aprendizajes Requeridos (4)		**TOTAL**	**%**
Asignaturas	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Matemáticas	26	14%	64	34%	70	37%	25	13%	5	3%	190	100%
Ciencias Naturales	31	16%	57	30%	91	48%	9	5%	2	1%	190	100%
Estudios Sociales	30	16%	83	44%	67	35%	10	5%	0	0%	190	100%
lenguaje	24	13%	85	45%	62	33%	15	8%	4	2%	190	100%
inglés	30	16%	54	28%	87	46%	15	8%	4	2%	190	100%
Cultura estética	89	47%	57	30%	31	16%	5	3%	8	4%	190	100%
francés	21	11%	49	26%	80	42%	29	15%	11	6%	190	100%

FUENTE: Secretaría del colegio Adolfo Valarezo año 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

Gráfico 9

ESCALA DE RENDIMIENTO



Interpretación: La población investigada en la asignatura de matemáticas el 37%, en Ciencias Naturales el 48%, en Ingles el 46% y en Francés el 42% de los estudiantes Alcanzan los Aprendizajes Requeridos (AAR 7-8 puntos); en cambio en las asignaturas de Lenguaje el 45%, en Estudios Sociales el 44%, dominan los aprendizajes Requeridos (DAR 9 puntos) y para Cultura Física el 47% de los investigados Superan el Aprendizaje Requeridos (SAR 10 puntas).

El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo no sólo del estudiante, sino también del docente; el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso de ambos.

10. Causas que afectan indirectamente en el rendimiento escolar.

Cuadro 10

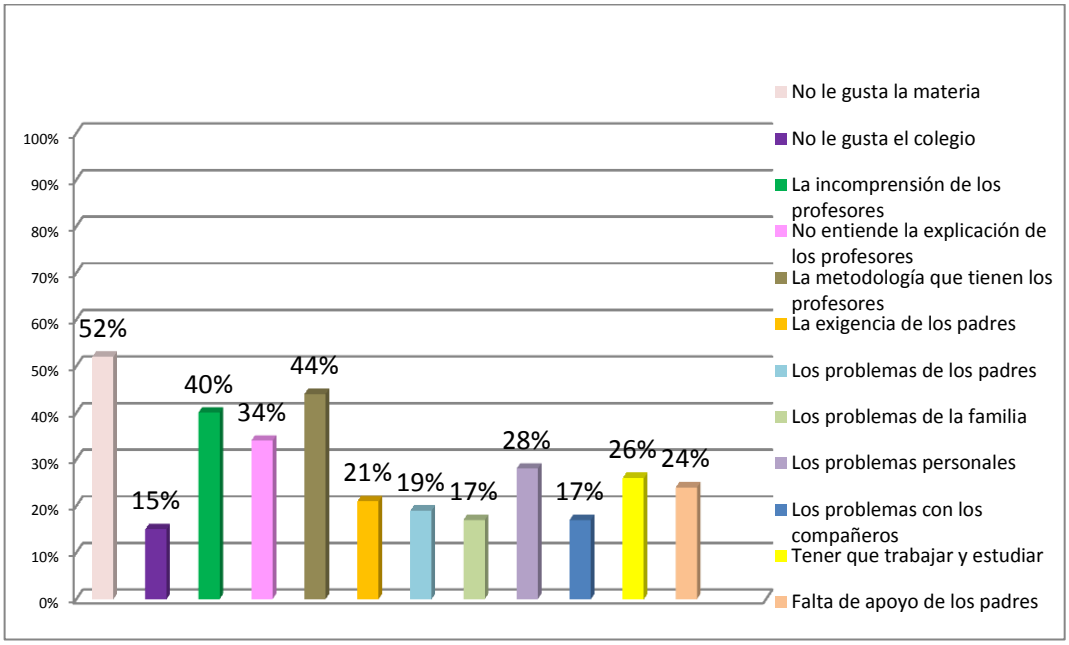
VARIABLE	f.	%
No le gusta la materia	98	52%
No le gusta el colegio	28	15%
La incomprensión de los profesores	76	40%
No entiende la explicación de los profesores	65	34%
La metodología que tienen los profesores	83	44%
La exigencia de los padres	39	21%
Los problemas de los padres	36	19%
Los problemas de la familia	33	17%
Los problemas personales	53	28%
Los problemas con los compañeros	32	17%
Tener que trabajar y estudiar	50	26%
Falta de apoyo de los padres	46	24%

FUENTE: Encuesta aplicada a los estudiantes del 8vo año de Educación Básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo, año 2012.
ELABORACIÓN: Ysabel Margarita Paucar Quishpe.

.

Gráfico 10

CAUSAS QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO



Interpretación: De los estudiantes encuestados acerca de las causas que afectan indirectamente en su rendimiento escolar, el 52% respondió que no les gusta la materia, el 44% no les gusta la metodología de los profesores, el 40% la incomprensión de los profesores, el 34% que no entienden la explicación de los profesores, el 28% los problemas personales, el 26% tener que trabajar y estudiar, el 21% la exigencia de los padres, el 24% la falta de apoyo de los padres, el 19% los problemas de los padres, el 17% los problemas con los compañeros, el 17% los problemas de la familia, y el 15% no les gusta el colegio.

De los resultados obtenidos se manifiesta que las causas que afectan directamente a su rendimiento escolar es por la materia, la metodología de los profesores, lo cual dificulta su normal desenvolvimiento en el ámbito educativo. El rendimiento académico está incluido por una serie de factores relacionados y no relacionados con la escuela. Un factor determinante según Amigo (2000), es el estrés. Así, estar en un nivel alto o incontrolable de estrés o totalmente despreocupado, perjudicaría el rendimiento hasta el punto de “quedarse en blanco”: aunque reconoce la necesidad de cierto grado de estrés hará realizar un buen examen.

g. DISCUSIÓN

OBJETIVO ESPECÍFICO 1

- Reconocer los factores determinantes del estrés escolar de los/as estudiantes.

Para la comprobación del primer objetivo se utilizó el El inventario Sisco del Estrés Académico", en el cual dentro de los factores determinantes del estrés están las reacciones físicas, en la frecuencia de algunas veces, el 32% presentan dolores de cabeza o migrañas, y el 23% somnolencia o mayor necesidad de dormir; Dentro de las reacciones psicológicas, el 36% rara vez Presentan sentimientos de depresión y tristeza (decaído), y en la frecuencia de Algunas vez el 34% presentan angustia o desesperación, y el 31% problemas de concentración; De las reacciones comportamentales los estudiantes nos dan a conocer dentro de la frecuencia Rara vez, el 27% se aísla de los demás, y el 30% presenta aumento o reducción del consumo de alimentos, en la frecuencia algunas veces, el 24% presentan desgano para realizar las labores escolares.

Para Martínez Selva (2004), los estresores psicológicos comprenden todas las emociones, como la frustración, la ira, los celos, el miedo y los sentimientos de inferioridad., los estresores físicos: Se han considerado cuatro tipos de estresores físicos: el calor, el frio, la fatiga y el ruido

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) "plantean que un nivel elevado de estrés académico, altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico".

Por los datos recopiladas se puede manifestar que las reaccione que presentan los estudiantes tanto psicológica, físicas o comportamentales dificulta el normal desenvolvimiento de los estudiantes, dificultando de manera significativa en su rendimiento académico y emocional.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

- Determinar el nivel de rendimiento académico de los/as estudiantes a través de los informes de secretaría.

La población investigada en la asignatura de matemáticas, el 37%, en Ciencias Naturales el 48%, en Ingles el 46% y en Francés el 42% de los estudiantes Alcanzan los Aprendizajes Requeridos (AAR 7-8 puntos); en cambio en las asignaturas de Lenguaje el 45%, en Estudios Sociales el 44%, dominan los aprendizajes Requeridos (DAR 9 puntos) y para Cultura Física el 47% de los investigados Superan el Aprendizaje Requeridos (SAR 10 puntas).

El Rendimiento Académico se define como el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional Figueroa (2004). En otras palabras, se refiere al resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos, conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias.

Además para conocer las causas que afectan directamente al rendimiento académico, el 52% respondió que no les gusta la materia, el 44% no les gusta la metodología de los profesores, el 40% la incomprensión de los profesores, el 34% que no entienden la explicación de los profesores. De los resultados obtenidos se manifiesta que las causas que afectan directamente a su rendimiento escolar es por la materia, la metodología de los profesores, lo cual dificulta su normal desenvolvimiento en el ámbito educativo.

Por ser cuantificable, el Rendimiento Académico determina el nivel de conocimiento alcanzado, y es tomado como único criterio para medir el éxito o fracaso escolar a través de un sistema de calificaciones de 0 a 10 en la mayoría de los centros educativos públicos y privados.

Por los datos recabados se estima que en la mayoría de materias alcanzan los estudiantes un promedio entre 7-8 puntos que corresponde a alcanzar los aprendizajes requeridos, ubicándose en un nivel medio de rendimiento escolar.

El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo no sólo del estudiante, sino también del docente; el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso de ambos. El desempeño de los estudiantes depende del esfuerzo y de la motivación que reciban, las técnicas y estrategias que utilicen los docentes para incentivar el interés a los estudiantes y mejorar su rendimiento académico.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3

- Establecer la relación entre el estrés y el nivel de rendimiento de los estudiantes.

Finalmente, en lo que respecta la relación entre estrés escolar y rendimiento académico de los resultados obtenidos, se puede deducir que los estudiantes investigados presentan un porcentaje significativo correspondiente a la calificación entre 7 a 8. En cuanto al nivel de estrés, la mayoría presentan un nivel de estrés académico medio. Por tanto, si el rendimiento es aceptable y el nivel de estrés es medio, se concluye que existe una relación entre el estrés académico (psicológico) con el rendimiento académico en donde solo alcanzan los Aprendizajes requeridos.

h. CONCLUSIONES

- A través de los resultados obtenidos del Inventario Sisco del Estrés Académico, los factores que determinan el estrés académico están los físicos (dolores de cabeza); los factores psicológicos (ansiedad o desesperación); los factores comportamentales (desgano para realizar las labores escolares).

- El nivel alcanzado en el Rendimiento académico es de 7-8 puntos es decir Alcanza los Aprendizajes Requeridos.

- Por los datos obtenidos se puede decir que existe una relación entre el estrés escolar (psicológico) con el rendimiento académico en donde solo alcanzan los Aprendizajes requeridos.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los profesores, que planifiquen sus clases oportunamente y utilicen otras didácticas de estudio, utilizando el entorno para realizar actividades de esparcimiento y recreación, con la finalidad de minorar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que manifiestan los alumnos debido a la materia y a la metodología de los profesores.

- Los estudiantes deben de mejorar su rendimiento académico, a través de la interrelación con sus maestros, participando activamente en clases, con el propósito de lograr un mejor rendimiento académico.

- Se recomienda a las autoridades que velen por el bienestar estudiantil, dialogando con los maestros, padres de familia y alumnos, para conjuntamente buscar mecanismos de solución que les permitan disminuir el problema sobre el estrés medio que presentan.

j. BIBLIOGRAFÍA

ÁLVARO Page, M. (1990) Hacia un modelo causal de rendimiento. Madrid:

AMIGO, V.I. (2000). El precio Biológico de la Civilización. España. RGM

Barcelona: Promoción de publicaciones universitarias.

BELTRÁN, J. (1993) Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid:

BELTRÁN, J. (1995) Psicología de la Educación. Barcelona: Boixareu

BELTRÁN, J. y Genovard, C. (1996) Psicología de la Instrucción I. Variables

BUENO, J.A. y Castanedo, C. (1998) Psicología de la educación aplicada.

EDEL, R. (2010). Factores Asociados al Rendimiento Escolar. Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado el 1 de Febrero de 20011 de http://www.rieoel.org/investigacion/512Edel.PDF.

DORO, Joe (2013). Un grito de lo más profundo de su alma infantil. Niños bajo estrés y acoso escolar. Guía para padres y maestros. Copyright, Estados Unidos, Pág. 19-21

Educativos. Revista de Ciencias de la Educación, 153, 69-83.

Enciclopedia de pedagogía, (2002). Editorial Espasa. Volumen 1. España. Pág. 107.

Víctor R. Huaquín Mora. Renato Loaiza Herrera. estud. pedagóg. n.30 Valdivia (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile. Investigadores pp. 39-59.

FERNÁNDEZ, M.J. y Asensio, I. (1993) Evaluación del clima de centros.

GARCÍA y Palacios (1991) Teoría y práctica. Edición: 4ª, País: España.

GEORGIA Witkin, (2004) Manual de Supervivencia para Mujeres Con Estrés, editorial Amat, Barcelona, Pág. 217

GÓMEZ Dacal, G. (1992) Centros educativos eficaces y eficientes.

GÓMEZ, G. (1992). Rasgos del Alumno. Eficiencia Docente y Éxito Escolar. España. Editorial la muralla.

GONZÁLEZ Pienda, J. y otros (2002). Inducción parental a la autorregulación, autoconcepto y rendimiento académico. Psicothema, 14, 853 – 860

HADDAD, W.D. (1991). Efectos educacionales y económicos de las prácticas de promoción y reprobación. Nueva Imagen. México.

JIMÉNEZ, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. Infancia Sociedad

LE Gall, G. (2001), "Los Fracasos Escolares". México. Editorial visor.

LOPÉZ, M. (1994). Relación entre la autopercepción de rendimiento académico y el consumo de drogas en estudiantes de educación media y media superior. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.

MORA, JUAN (1998), "Acción tutorial y educación educativa", Diagnóstico y tratamiento de los fracasos escolares. "Cap. 4: Orientación por el tutor de los hábitos de trabajo y estudio", Editorial Narcea, pág. 66-84.

MORRIS, CHARLES & MAISTO, ALBERT. (2005). Psicología. Ciudad de México Pearson Educación. 10ª. edición. Pág. 36 – 37.

ORLANDINI, Alberto (1999). El estrés, que es y cómo evitarlo, México, Fc.

HERNÁNDEZ Polo, A, J. M. & POZA, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés, 2-3,* 159-172.

REICE. Rubén, Edel Navarro (2003). El rendimiento académico /vol.1, número 002 pág. 8 a 11.

RODRÍGUEZ, S., González-Cabanach, R.G., Valle, A., Núñez, J.C. y González Pienda, J.A. (2009). Diferencias en el uso del self – handicapping y pesimismo defensivo y sus relaciones con las metas de logro, la autoestima y las estrategias de autorregulación del aprendizaje. Psicothema, 16, 625 – 631.

SCAGLIOTTI, Jacinta (1997), Abordaje integral de los trastornos de aprendizaje, Universidad Católica de Chile, Facultad de Educación, pág. 810,

SCHMITZ Connie y HIPP Ear (2005), Como enseñar a manejar el estrés. Editorial Pax México, pág. 72.

TABA H. (1996). Elaboración del Currículo. Ediciones Troquel, Buenos Aires.

UNL. (2009-2010) Carrera de psicología Educativa y Orientación Modulo 7: El aprendizaje y sus problemáticas pág.168, 170 compilado por la Dra. Sonia Sisalima y la Dra. María Samaniego.

WEBGRAFÍA

www.mercuriovalpo.cl/prontus4_noticias/site/artic/20071112/pags/20071112100008.html

Lic. Rhiner Vanesa. 29 septiembre, (2012). http://www.red-psi.org/articulos/estres-vs-distres/

www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-2-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html

http://.oei.es/quipu/ecuador/Plan_Decenal.pdf

http://aprendaespanhol.wordpress.com/2010/08/10/estres-escolar/

http://es.scribd.com/doc/50295800/Tesis-Estres-escolar

http://gogle.com.ec/search?q=analisisdelporcentajedeestresdeestudiantesecuador&ie=utf-8&rls=org.m

www.psicopedagogia.com/definicion/estres%20escolar

y Procesos Básicos. Madrid: Síntesis.

D'Arcy Lyness, PhD, Fecha de revisión: abril de (2011). http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/5_steps_esp.html

Por Lic. Verónica Wolman, psicóloga. 03/09/13. http://salud.univision.com/es/trastornos-mentales-y-de-comportamiento/c%C3%B3mo-lidiar-con-los-primeros-signos-de-estr%C3%A9s-escolar.

Polo Antonia, Hernández José Manuel y Poza Carmen (1996), Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, en la Revista Ansiedad y Estrés disponible en internet en la URL

http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo, pdf.

FONSECA Marante, Y. (2010) El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral, Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2010a/643/

Cárdenas, (2014). Recuperado: http://cancelacionesicesi. blogspot. com/2012/11/ensayo-final-el-estres-academico-causas.html, domingo, 05 de octubre de 2014 0:

Melgosa, Julián martes, 08 de octubre de (2013) 12:41:40. http://dialogue.adventist.org/articles/07_3_melgosa_s.htm.

K. ANEXO PROYECTO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA ÈDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA:

EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO PERIODO 2012.

Proyecto de investigación previa a la obtención del Título de licenciada en Ciencias de la Educación, Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA:

YSABEL MARGARITA PAUCAR QUISHPE.

Loja – Ecuador

2013

a. TEMA

EL ESTRÉS ESCOLAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS/LAS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO PERIODO 2012.

b. PROBLEMATIZACIÓN

Las exigencias académicas se comportan como estresores curriculares conocidas específicamente como estrés escolar, de esta manera, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales son considerados relevantes para estudiar el estrés escolar. Según un estudio llevado a cabo por un grupo de científicos de la Universidad de Michigan Ann Arbor, una tercera parte de los adolescentes norteamericanos experimentan estrés motivado por "las enormes expectativas de sus padres y la sociedad" y dos tercios experimentan síntomas del estrés al menos una vez a la semana.

Desde que Selye hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores causales, es decir, los Estresores de manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Tanto que los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuestos por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas.

A nivel mundial, se estima que el 50% de las personas sufren de estrés. El problema es grave, porque el estrés es un generador de patologías. En países como Estados Unidos, el 70% de las consultas médicas son por problemas derivados del estrés y una cuarta parte de los medicamentos que se venden en ese país, son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central.

La sociedad competitiva, la escasez de tiempo y el creciente número de responsabilidades del mundo actual, no sólo afecta a las personas adultas. De

manera creciente en la actualidad se ha incrementado el fenómeno del estrés escolar, como una enfermedad a la que debemos estar atentos.

El estrés escolar es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, las que pueden estar definidas por el exceso de actividades, la presión de los profesores en el proceso de aprendizaje de sus alumnos y obviamente por el que ejercen los padres sobre sus hijos. Durante el padecimiento de esta enfermedad, el alumno reducirá su capacidad de aprendizaje, sufrirá alteración en sus estados emocionales, y podrá incluso generar cierto tipo de fobias que son mucho más complejas de tratar. En un artículo hace referencia que el fin de año y en la gran mayoría de los contextos educativos (jardines, escuelas, colegios, liceos, universidades, institutos, etc.) en Chile, se están acabando las clases y es el periodo de últimas evaluaciones, causa para que surja el estrés.

Entonces, según algunos autores sostienen que los niños empiezan a sentir estrés desde muy temprana edad y son más vulnerables que los adultos, porque aún no han aprendido maneras efectivas de lidiar con ciertas situaciones, además que la escuela es una de las causas principales de estrés infantil. Esta institución representa un lugar distante del hogar en donde el niño experimenta algunos de sus mayores retos, éxitos, miedos, fracasos y momentos vergonzosos. Agregan que el nivel de estrés en un niño está influido por la presión, expectativas y exigencias de la familia y los maestros, sobre todo de los padres, así como la autoestima y los rasgos de personalidad propios del niño, que lo llevan a ser extremadamente perfeccionista y autocrítico.

De acuerdo con el Hospital Psiquiátrico Infantil “Juan N. Navarro” de la Secretaría de Salud de Chile, la mayoría de las escuelas someten a los niños a una presión importante que genera, en quienes son susceptibles, altos niveles de estrés y ansiedad. El estrés escolar puede desencadenar trastornos emocionales como ansiedad, tristeza, depresión, problemas de conducta, déficit de atención y psicosis. Si no se atiende oportunamente, podría terminar en suicidio.

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) reporta que el número de suicidios entre niños y adolescentes se ha incrementado entre 15 y 20% en los últimos 5 años.

También se estima a nivel nacional en Chile hay 3 mil suicidios al año, de los cuales el 8% corresponde a menores de 4 a 15 años de edad. Datos estadísticos que no se debe soslayar, es necesario y muy importante que, los padres, brinden toda la atención al estado emocional de los hijos y los apoyen para enfrentar los retos escolares.

México no es la excepción sino parte de una regla generalizada a casi todo el mundo globalizado de hoy. Según un informe de la Universidad Sussex (2001), de Inglaterra, “México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad tales como pobreza y cambios constantes de situación. El reporte agrega que los cambios que se viven a nivel político y social y el elevado índice de pobreza que registra el país provocan que la gente viva en constante tensión y depresión, no solo los adultos si no también los niños y jóvenes, y que el estrés escolar causa gran ausentismo, aunque muchas veces estas bajas se disfrazan con otros nombres. Sus consecuencias van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etc. Es posible que una de los conceptos más revolucionarios de la psicología y la medicina del siglo XX haya sido el del estrés. Debido al protagonismo central que este concepto ha ocupado en la salud y en la vida de cada individuo se ha constituido una nueva disciplina, la Estresología, dedicada al estudio de las teorías, causas, efectos y diferencias individuales del estrés, como sus aplicaciones a los diferentes ámbitos de la vida humana.

Este breve análisis revela la trascendencia y extensión del problema del estrés y la necesidad de estudiarlo a fondo, de conocer sus diferentes dimensiones, la manera cómo opera y especialmente aprender a cómo manejarlo adecuadamente.

El sistema educativo ecuatoriano y su política educativa, está garantizando la calidad de la educación nacional con equidad, visión intercultural e inclusive, desde un enfoque de los derechos y deberes para fortalecer la formación ciudadana y la unidad en la diversidad de la sociedad ecuatoriana.

La política de universalización de la Educación General Básica de primero a décimo años, admite que niños y niñas desarrollen competencias que les permitan aprender a ser, aprender a hacer, aprender a conocer, aprender a convivir con los demás y aprender a aprender en su entorno social y natural, conscientes de su identidad nacional, con enfoque pluricultural y multiétnico, en el marco de respeto a los derechos humanos y colectivos, a la naturaleza y la vida. Para de esta manera proyectarse a la eliminación total de barreras de ingreso al sistema fiscal de educación garantizando la gratuidad general de la enseñanza. Mediante el mejoramiento de la retención escolar para alcanzar al menos el 75% de la tasa de salida y con el propósito de brindar una educación de calidad, e inclusive con equidad, a todos los niños y niñas, para que desarrollen sus competencias de manera integral y se conviertan en ciudadanos positivos activos capaces de preservar el medio natural y cultural, lingüístico, sentirse orgullosos de su identidad pluricultural y multiétnica con enfoque de derechos.

Dentro de las políticas educativas actuales esta instituida la revisión y actualización del sistema curricular, en donde se prioriza la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica, a partir de la evaluación del currículo de 1996, de la acumulación de experiencias de aula logradas en su aplicación, del estudio de modelos curriculares de otros países y, sobre todo, del criterio de especialistas y docentes ecuatorianos de la Educación General Básica en las áreas de Lengua y Literatura, Matemática, Estudios Sociales y Ciencias Naturales[1].

[1] MEC Consejo Nacional de Educación y cultura http://.oei.es/quipu/ecuador/Plan_Decenal.pdf

Este documento constituye un referente curricular flexible que establece aprendizajes comunes mínimos y que puede adaptarse de acuerdo al contexto y a las necesidades del medio escolar.

El 11 de enero de 2010 en Guayaquil, y el 15 de enero del 2010 en Quito, el Ministerio de Educación realizó actos de socialización del currículo actualizado y fortalecido dirigido a establecimientos educativos particulares. Ambos eventos contaron con la participación de las asociaciones de educación privada en el país: Corporación Ecuatoriana para la Calidad de la Educación (Corpeducar), Federación de Establecimientos Educativos Católicos (Fedec), Confederación de Establecimientos Católicos del Ecuador (Confedec) y, Confederación de Establecimientos Particulares Laicos (Confedepal).

En las reuniones de socialización se destacaron también las tareas fundamentales en el proceso de actualización y fortalecimiento del currículo, distinguiendo la potenciación, desde la propuesta curricular, de un proceso educativo inclusivo de equidad con el propósito de fortalecer la formación ciudadana para la democracia, en el contexto de una sociedad intercultural y plurinacional. Por otra parte, se mencionó la ampliación y profundización del sistema de destrezas y de conocimientos a concretar en el aula, la oferta de orientaciones metodológicas proactivas y viables para la enseñanza-aprendizaje, y la precisión de indicadores de evaluación que permitan delimitar el nivel de calidad del aprendizaje en cada año de Educación Básica.

La aplicación de este currículo en los siete primeros años de educación general básica (EGB) entro en vigencia en septiembre de 2010, para los establecimientos educativos que funcionan con régimen de Sierra. Por su parte, para el año lectivo 2011-2012, el currículo se aplicó en su totalidad en todo el país[2].

El sistema curricular para la educación general básica (EGB), las exigencias académicas son: el currículo para la educación general básica (EGB),

[2] Fuente: Ministerio de Educación. Ecuador
http://oei.es/noticias/spip.php?article6321

estructurada de tal forma que los docentes y directivos están comprometidos en el desarrollo educativo; a la par las exigencias académicas, en algunos estudiantes podría causar estrés, el nivel de estrés se incrementa ya sea por el sistema curricular como la situación personal, familiar y social, aparece y hace que se eleven los estresores.

Las exigencias académicas se vuelven como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil. El paradigma común de "salud versus enfermedad" se traduce, no pocas veces, en las mentes de las personas a la analogía "relajación versus tensión". Esto es comprensible, porque gran cantidad de la literatura sobre estrés se ha centrado, desde sus orígenes, en el desarrollo de enfermedades. Fue Hans Selye (1956, 1974) el que le dio su actual significado al término "stress". Sin embargo, el estrés no puede percibirse solamente desde esta perspectiva.

"Muchas investigaciones han relacionado el tema del estrés con temas psicológicos y conductuales. De esta forma, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales han sido considerados relevantes para estudiar el estrés. Esto determinó una diferencia entre el término "ansiedad" que refleja solamente una perspectiva cognitivo-afectiva del estrés que representa, además de otras como las perspectivas o dimensiones biológico-conductual, cognitivo-conductual y cognitivo-biológica.

El estrés debe considerarse en forma global. No considerar que el fenómeno sea multidimensional puede llevar a confusión. Sin embargo, las habilidades de las personas son diferentes: un médico tenderá a estar más atento a lo biológico; un psicólogo, a lo psicológico y un educador, a lo pedagógico"[3].

[3] exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile
Investigadores Víctor R. Huaquín Mora. Renato Loaiza Herrera. estud. pedagóg. n.30 Valdivia 2004 pp. 39-59
http://.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052004000100003&script=sciarttext

Desde este criterio como psicólogos educativos en el centro educativo, sus acciones estarán direccionadas a promover el bienestar estudiantil; prevenir estados tensionales, a través de programas de prevención fortaleciendo la salud mental.

"En una investigación realizada se encontró que, la materia que más estreso a los estudiantes a la hora de presentar un examen, fue matemática, seguida de cálculo que es una materia con una carga esencialmente matemática preocupaba al más del 50% de los alumnos. El 98% de los estudiantes reportó haber presentado estrés durante el periodo de exámenes. Las demandas del entorno consideradas estresores con mayor nivel de frecuencia fueron: la calificación que pudiera obtenerse y el tipo de preguntas, ejercicios o problemas que se encontraron en el examen. Se observó el predominio absoluto de los síntomas psicológicos, entre los diferentes tipos de síntomas, entre los que cabe destacar los problemas de concentración. Las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia fueron: platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia o el maestro) y volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen. Esto es en cuanto una investigación desarrollada (en prensa) abordó el estudio del estrés de examen en una Institución de educación media superior del Sistema Colegio de Bachilleres, aplicada a 343 estudiantes"[4]. Con estos análisis, me permite plantearme algunas interrogantes ¿Qué ocasiona más estrés: la materia o el método de enseñanza del profesor? ¿Los exámenes o las lecciones? ¿Las calificaciones obtenidas y las reacciones de los padres?, conscientes de que el estrés resulta problemático y multidimensional, se intenta descubrir específicamente, desde la forma en que estas exigencias académicas determinan niveles de estrés en los estudiantes.

Analizando la realidad contextual de la población estudiantil a investigarse constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes: además, los

[4] http://google.com.ec/search?q=analisisdelporcentajedeestresdeestudiantesecuador&ie=utf-8&rls=org.m

estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demanda una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole, tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, e, incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, el conjunto de actividades académicas constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes ya que pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico; igualmente, causa un efecto de bajo rendimiento académico.

Siendo así, surgió una preocupación e Interesada en conocer si los estudiantes por causa del estrés escolar acuden al hospital, al consultar a la Licenciada Inés Lozano, psicóloga de la Unidad Mental del Hospital Isidro Ayora de Loja; al respecto manifiesta que la mayoría de jóvenes llegan a la consulta con trastornos depresivos, ansiedad y de comportamiento, adolescentes que no aceptan la separación de sus padres, compulsivos al consumo del alcohol, droga entre otros, pero específicamente por estrés escolar no; así mismo la profesional estima que el 18.2% los adolescentes acuden a la unidad mental desde enero al mes de abril del 2012 con problemas ya mencionados.

Por lo tanto se deduce que los adolescentes al estrés no lo consideran como un estado emocional que afecte la salud mental ni que preocupe a la familia, sin embargo hay síntomas emocionales que pueden generar entre otras consecuencias como: bajo rendimiento académico; porque enfrentarse a las exigencias escolares es una experiencia que genera inseguridad; aislamiento del grupo par. Existen estudios, que evidencia que los adolescentes muestran despreocupación ante el colegio, su rendimiento se afecta por la desmotivación vocacional y la baja autoestima, al sentirse incapaces de hacer cosas o tomar decisiones.

Según la revisión bibliográfica, autores sostienen que los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuesto por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas. También sostienen que el bajo rendimiento escolar está asociado directamente al aprendizaje, que es un

proceso en el cual se adquiere conocimientos, aptitudes, habilidades, actitudes y comportamientos. El aprendizaje supone un cambio adaptativo y también es la resultante de la interacción con el medio socio familiar; sus bases indiscutibles son la maduración biológica y la educación.

En el contexto escolar y familiar, hay adolescentes que muestra bajo rendimiento escolar, asunto que lleva a reflexionar y a indagar sobre qué y quienes están incidiendo; generalmente los padres y maestros en forma ligera reaccionan acusando al adolescente del problema, y casi nunca se analizan otras causas fuera del estudiante como: la escuela, el maestro, la metodología, la salud del estudiante, los compañeros; por lo tanto como psicóloga educativa, interesa conocer estas problemáticas que son parte de los adolescentes en el contexto escolar, con los resultados establecer alternativas de solución. Los problemas de bajo rendimiento no puede explicarse por la acción aislada de un solo factor, sino que suelen ser, más bien, el resultado de la concurrencia de varios y están ligados a nuestro modelo cultural y al sistema escolar en el cual se presentan.

El bajo rendimiento académico tiene graves repercusiones, a nivel escolar, social, familiar y a nivel personal. Pero lo más importante es el hecho de que éste problema se puede prevenir, con un diagnóstico adecuado y oportuno y su respectivo tratamiento”[5]

Con estos referentes teóricos analizados, se formula el siguiente problema: ¿En qué medida el estrés escolar influye en el rendimiento académico de los/las estudiantes de los 8vos años de educación básica del colegio nacional Adolfo Valarezo periodo 2012?

[5] Scagliotti, Jacinta, Abordaje integral de los trastornos de aprendizaje, Universidad Católica de Chile, Facultad de Educación 1997, pág 810, tomado del módulo VII El Aprendizaje y sus problemáticas. Carrera de Psicología Educativa y Orientación pág. 168,169.

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo, se justifica porque es un tema importante de interés social, académico, al tratar de conocer el estrés escolar y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por ello como egresada de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja, es sentida la necesidad, porque hay un vacío de conocimiento sobre la temática en relación de esta población de estudiantes, y se vuelve necesario estudiar este problema, sus resultados permitirán plantear alternativas de solución.

El trabajo investigativo a llevarse a efecto, será de gran utilidad para otros investigadores sobre este problema, para unificar criterios fundamentados sobre el estrés escolar y su influencia en el rendimiento académico. Además será de utilidad tanto para los estudiantes, sus familias, profesores y autoridades del establecimiento con el fin de visibilizar la realidad y en base a esa realidad implementar acciones necesarias para dar solución a este problema.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar la influencia del estrés escolar en el rendimiento académico de los/las estudiantes de los 8vos años del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los factores determinantes del estrés escolar de los/as estudiantes.

- Determinar el nivel de rendimiento académico de los/as estudiantes a través de los informes de secretaría.

- Establecer la relación entre el estrés y el nivel de rendimiento de los estudiantes.

e. MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS ACADÉMICO

1.1. Qué es el estrés académico

1.2. Los síntomas más frecuentes de estrés

1.3. Causas del estrés académico en los adolescentes

1.4. Efectos del estrés escolar en el rendimiento académico

1.4.1. Estrés causado por los profesores

1.4.2. Estrés causado por los compañeros

1.4.3. El estrés en los exámenes

1.5. Los estresores

1.6. Porque se estresan

1.7. Peligros del estrés

1.8. Estrés positivo

2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2. Bajo rendimiento académico

2.3. La motivación escolar

2.4. El autocontrol

2.5. La investigación sobre el rendimiento académico

2.6. Características del rendimiento académico

2.7. Causas del bajo rendimiento académico

2.8. Factores asociados a las dificultades de aprendizaje

2.9. Factores ambientales de aprendizaje

2.10. Condiciones familiares

2.11. Condiciones desfavorables de la escuela

2.12. Retraso, desgano y bajón del rendimiento

2.13. Desgana o desinterés escolar

2.14. La fobia escolar

2.15. Consecuencias del fracaso escolar
2.16. Ansiedad
2.17. Conductas disruptivas o inadaptadas
2.18. Adolescencia y rendimiento académico
2.19. Disminución del rendimiento académico
2.20. Consejos pre-examen para mejorar el bajo rendimiento académico.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés es una alteración provocada por el exterior en el caso escolar es por la presión que ejerce el profesor sobre el alumno. Bajo presión ninguna persona es capaz de llevar acabo un buen aprendizaje y si estamos hablando de generar fobia al estudio por negligencia escolar recuerda a un niño y cualquier persona hay que hablarle a su nivel sin presionarlo ni criticarlo menos etiquetarlo. (Ruth Chávez). Los alumnos lo padecen en determinadas épocas del año. Sus emociones y situación psicológica cambian. Por diferentes motivos es muy común. La solución estaría en la mayor comprensión por parte de los docentes con respecto a la actitud del alumno (Ana Ramírez)[6]

1.1. Qué es el estrés académico

Es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar en un alumno universitario en forma positiva o negativa. Positivamente: cuando este nos permite realiza una actividad con mayor expectativa y de mejor forma, no permitiéndonos cansarnos con facilidad y dándonos mayor capacidad de concentración (también llamado como modo de alarma). Negativamente: cuando no nos permite responder de manera adecuada o en la manera que nos preparamos para realizar una actividad. Cuando un alumno sostiene mucho tiempo en modo de alarma realizando un cansancio excesivo, lo cual se representa a veces como dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, problemas para concentrarse o tomar atención, cambio de humar, entre tantos.

1.2. Los síntomas más frecuentes de estrés son:

Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación. Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, Temor al fracaso, preocupación por el futuro,

[6] http://www.psicopedagogia.com/definicion/estres%20escolar

pensamientos repetitivos, excesivo. (5) Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito. Cambios físicos: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, Gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca. (5) Desde antes de nacer, los padres empiezan a proyectar lo que su hijo será: médico, ingeniero, abogado, agrónomo etc. A los pocos años de nacidos los ingresan a instituciones que se encargarán de su educación, lejos de la comodidad de su casa, y empiezan a estar sometidos desde ya a las más estrictas normas académicas y disciplinarias, lejos del calor materno.(3) El ingreso al pre-escolar y a la escuela primaria es igualmente tormentoso: aprender las vocales, el abecedario, las tablas de multiplicar, los departamentos, el proceso de la fotosíntesis y las primeras nociones de química, se convierten en las primeras grandes descargas de conocimientos, además de los cursos suplementarios, por necesidad global, los cursos de verano de inglés, mandarín, percusión o violín. El tiempo de disfrutar la infancia, a plenitud, se acabó. Entra el niño en una etapa que trae consigo un mundo lleno de nuevas aventuras y retos por enfrentar que no termina con la culminación del bachillerato. (3) Otras definiciones tienen que ver con la reacción que presenta el individuo sometido a acontecimientos amenazantes o desafiantes tanto los cambios psicológicos como fisiológicos o conductuales que aparecen en la persona como es ascender en el trabajo, casarse, divorciarse, mudarse de casa o de ciudad, etc.; evidentemente la psicología clínica centra su atención en aquellas condiciones que perjudican, en algún sentido, la salud o la vida de las personas. (1) El estrés tiene dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo entre los mencionados agentes. Descubrir estrés en el ambiente es estudiar las condiciones estresantes en el ámbito laboral, que pretende descifrar cuestiones

relativas a la cantidad de trabajo que el sujeto ha de realizar y las responsabilidades adquiridas.

1.3. Causas del estrés académico en los adolescentes

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto, en general los padres quieren a sus hijos pero a muchos les cuesta demostrar ese afecto o cariño. Por tanto este aspecto viene a afectar al joven y por esta razón ellos sufre y se tensiona o se estresa. Un elemento que dura casi toda la vida está dentro de las responsabilidades que le corresponden asumir al joven, son los estudios, para unos cuantos, esta responsabilidad la asumen positivamente (aunque esta sea una forma de escabullirse de sus problemas personales) es decir se refugian en el estudio y sus notas pueden ser de 10. Además El personal de un centro educativo debe considerar la posibilidad de que ante una emergencia para la cual no se está preparado, la población Estudiantil podría reaccionar como grupo-masa mostrando comportamientos Negativos y quizás incontrolables.

Esta posibilidad plantea retos lógicos en el área preventiva y de preparación Para casos de emergencia. Por tanto los jóvenes sufren de una sobrecarga psicológica. A otros jóvenes les cuesta más asumir el rol de estudiante a veces enfrentan tanto estrés que los jóvenes no tienen motivación para estudiar o bien se les hace incomodo, pierden la concentración y por ende la memoria, y cuesta que pasen sus clases.

1.4. Efectos del estrés escolar en el rendimiento académico.

Llamaríamos estrés a las respuestas fisiológicas o psicológicas que la persona da ante un estímulo ambiental «amenazante». El estrés se entiende como síndrome general de adaptación, que incluye tres fases: de alarma, de resistencia o adaptación del organismo y de agotamiento, pudiendo, si la

amenaza es suficientemente severa y prolongada, producir la muerte. Las consecuencias del estrés tranquilamente podrían dividirse en dos áreas. Una dimensión psicológica y actitudinal, donde se advierten claramente en la personalidad del que padece de este problema cambios severos y, a su vez, un plano físico, donde el estrés termina repercutiendo invariablemente en el organismo. Las consecuencias del estrés pueden afectar al organismo de diversas formas y las características pueden variar de persona a persona. Existe una sensibilidad personal que se exterioriza cuando se enfrenta un problema y esa característica explica cómo se lucha en situaciones desafiantes y la decisión de enfrentarlas o huir de ellas.

A nivel visible los efectos del estrés pueden aparecer mediante diferentes manifestaciones, las señales más frecuentes de estrés son:

Emociones: Irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación.

Pensamientos: Excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.

Conductas: Tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas (bruxismo); aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito. Cambios físicos: Músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

El estrés entendido como estímulo, como respuesta o como proceso de interacción entre ambos, actúa en el organismo desencadenando un gran número de alteraciones y enfermedades a distintos niveles. Entre los trastornos cardiovasculares pueden mencionarse la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria o las taquicardias. Hay dos tipos de personalidad con tendencia a

sufrir de estrés crónico, la personalidad obsesiva que enmascara generalmente una depresión y la competitiva. La personalidad obsesiva se caracteriza por el deseo de control, de seguridad, de poder y de perfeccionismo; y la lucha es consigo mismo. Los síntomas del estrés crónico en las personas obsesivas son la ansiedad, las fobias y el ataque de pánico. Las personas competitivas son hiperactivas, audaces, desean ser líderes, les agradan los desafíos y destacarse del resto de la gente; y su lucha es con los demás. Los síntomas del estrés crónico en las personalidades competitivas son la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

Aunque los trastornos más graves ocasionados por el estrés son los Cardiovasculares, el desajuste puede afectar a otros muchos sistemas del Organismo. Esto se debe a que la respuesta al estrés está regulada por el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Endocrino y estos sistemas son los encargados de activar la totalidad de las funciones fisiológicas. (11) Es por esto por lo que una sobrecarga en la actividad del Sistema Endocrino y del Sistema Nervioso Autónomo tiene consecuencias en muchas de las funciones vitales aunque no llegue a producir un trastorno”[7].

1.4.1. Estrés causado por los profesores

“Mis profesores quieren que sobresalga y que saque las mejores notas posibles. Me siento muy presionada para conseguir su aprobación.” (Sandra, de Fiji.).

1.4.2. Estrés causado por los compañeros

“En la secundaria, los muchachos tienen más libertad y son más rebeldes. Si no te unes a ellos, piensan que no estás en la onda.” (Kevin, de Estados Unidos.)[8]

[7] http://es.scribd.com/doc/50295800/Tesis-Estres-escolar
[8] http://aprendaespanhol.wordpress.com/2010/08/10/estres-escolar/

1.4.3. El estrés en los exámenes

Este es un proceso sistemático, el cual sirve para la adaptación y de esencia psicológica, y se determinan en 3 pasos:

Primero: el alumno se siente presionado por las demandas escolares, series de evaluaciones y que bajo la valoración del estudiante son considerada estresores.

Segundo: esos estresores realizan un desequilibrio sistemático, lo cual lleva como resultado a una serie de síntomas (estrés negativo).

Tercero: este desequilibrio hace que el individuo busque una forma de recuperar su equilibrio.[9]

1.5. Los estresores

Desde que Selye hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores causales, es decir, los Estresores de manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

Las situaciones estresantes, llamadas estresores, que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte. Desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede. A veces, la causa difiere enormemente. Un divorcio es normalmente muy estresante, pero una boda también puede serlo. El fallecimiento de un familiar produce estrés pero también un nacimientoBordón y Durán (2002).

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso

[9] Publicado por: Psicología Universidad Miguel de Cervantes 2008

para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; Cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario que aplicó Barraza (2003) fueron seleccionados por los alumnos, con mayor o menor frecuencia, pero no hubo alguno que no fuera seleccionado.

Estresores del estrés académico

Barraza (2003)	**Polo, Hernández y Poza (1996)**
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

Como se puede observar, hay coincidencias importantes entre los dos listados y algunas diferencias notables (sin contar el estilo de redacción), sin embargo,

para efectos del presente trabajo consideramos más adecuada, para nuestro contexto, la de Barraza (2003).[10]

1.6. Porqué se estresan

El nivel de estrés en un niño está influido por la presión, expectativas y exigencias de la familia y los maestros, sobre todo de los padres, así como la autoestima y los rasgos de personalidad propios del niño, que lo llevan a ser extremadamente perfeccionista y autocrítico.

De acuerdo con el Hospital Psiquiátrico Infantil "Juan N. Navarro" de la Secretaría de Salud, la mayoría de las escuelas someten a los niños a una presión importante que genera, en quienes son susceptibles, altos niveles de estrés y ansiedad.

1.7. Peligros del estrés

El primer desafío es el cierre del año escolar. La atención se centra en que los hijos pasen de curso satisfactoriamente lo que a fin de cuentas se convierte en una espiral que redunda en conflictos familiares a todo nivel. "para los niños y jóvenes es especialmente conflictivo porque tienen que enfrentar pruebas como SIMCE o la PSU, además de las evaluaciones tradicionales. Es un periodo en el que hay que estar rindiendo más porque están siendo permanente evaluados y es agobiante".

La psicóloga y terapeuta Neva Milicic, autora de varios libros producto de extensas investigativas, sentencia que lo fundamental es entender que el estrés tiene efectos tóxicos en el sistema nervioso central y que en dosis altas puede, incluso, afectar el sistema neural.

Su receta aparentemente es sencilla, pero dadas las evidencias no lo es. "Hay que conservar la serenidad, descubrir lo que es relevante y darle al tema

[10] http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-2-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html

escolar un espacio en la familia, pero no dejar que las dificultades inunden el sistema”[11].

1.8. Estrés Positivo

El sicopedagogo Cristián Malhue, egresado de la Universidad Andrés Bello, enfatiza que cada cosa que hacemos está teñida de algún tipo de exigencia, ya sea de orden competitivo, interés, deseo o motivación. "Son características que podrían llamarse estrés positivo o Estrés y es beneficioso en la medida que no menoscabe mis propias capacidades".

Establece diferencia en cuanto a la importancia de observar por parte de los padres y profesores claros signos de angustia o estrés negativo -también llamado distrés-. "Se somatiza o evidencia en los alumnos con escasas ganas de ir al colegio, pocos deseos de cumplir con sus deberes, actitud introspectiva, poca comunicación y, en casos de alumnos menores, berrinches. Ante estos síntomas es indispensable consultar".

Para el especialista falta generar instancias de comunicación en las que los chicos sean capaces de preguntar a los papás. "Hay un cambio epistemológico en Chile que tiene que ver con que los padres trabajan mucho y están preocupados de desarrollarse profesionalmente; entonces las necesidades de los niños las tratan de solucionar con estímulos concretos más que con estímulos sociales como podía ser una conversación".

Y aunque mucho se habla de la importancia de la comunicación pocos padres saben cómo hacerlo. Cristián explica: "En vez de traerlos al espacio nuestro, hay que participar del contexto que les pertenece, sus amigos, sus juegos, el mismo computador. Tratar de identificar el lenguaje para insertarnos en su mundo. Entender las señales. Los códigos son distintos y hay que tratar de comprender los de ellos. Así va a fluir el diálogo".

[11] Fernanda García, Portada Como sobrevivir al estrés escolar http://www.mercuriovalpo.cl/prontus4_noticias/site/artic/20071112/pags/20071112100008.html

2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Para Jacques (1993), en Conde y De-Jacobis (2001) la educación no se puede comprender si no se hace una relación con la estructura del sistema de relaciones sociales de que forma parte. Por lo tanto, la educación es el proceso mediante el cual se transmiten conocimientos.

Debido a las deficiencias del sistema educativo, el personal docente no puede en muchas ocasiones cumplir con los objetivos de la materia. Además, las actitudes de los adolescentes pueden llegar a complicar al mejor profesor, es un círculo vicioso entre las deficiencias de hace años, y el desorden que pueden provocar un grupo de adolescentes.

Sin embargo, como lo señalaron Conde y De-Jacobis (2001) la causa del bajo rendimiento escolar es la vida emocional del adolescente, la falta de comunicación con los integrantes de la familia, la inestabilidad de su desarrollo físico y emocional, que dan como resultado justamente el bajo desempeño, la reprobación de materias, e incluso la deserción escolar.

Además, el sistema educativo de gobierno maneja una base de conocimientos general, y este manejo de la información mediante la memorización y repetición, deja a un lado la enseñanza de “aprender a aprender”; creando así un círculo vicioso, un cúmulo de conocimientos deformados, y no una guía para superar niveles de educación y promover que se responsabilicen por su aprendizaje y que adquieran el gusto e iniciativa por aprender.[12]

2.1 Bajo rendimiento académico

Desde el punto de vista de la evaluación escolar consideramos al bajo rendimiento escolar como el nivel de conocimientos de un alumno, medido en una prueba de evaluación. Los problemas de bajo rendimiento, son efecto de un desajuste entre los objetivos propuestos por el maestro, por el programa, las metodologías empleadas y las capacidades actuales de los estudiantes

[12] Diccionario de pedagogía y psicología (2002) Madrid: Editorial Cultural Craig, G. (2001). Desarrollo psicológico. Madrid: Prentice Hall. Horrocks, J. (1993). Psicología de la Adolescencia. México: Trillas http://www.udlondres.com/revista_psicologia/articulos/factores.htm

para asimilarlas y utilizar la experiencia y los conocimientos a situaciones nuevas. También se conoce como la relación negativa entre la edad cronológica, el tiempo de permanencia en la institución escolar y los resultados educativos que el alumno ha adquirido. El retraso escolar se produce cuando hay un desfase entre el rendimiento del alumno y el de sus compañeros de clase. Tiene un carácter referencial ya que mide el rendimiento del estudiante, tomando como grupo de referencia al resto de compañeros de aula.

El bajo rendimiento escolar está asociado directamente al aprendizaje, que es un proceso por el cual el individuo adquiere ciertos conocimientos, aptitudes, habilidades, actitudes y comportamientos. Esta adquisición es siempre consecuencia de un entrenamiento determinado. El aprendizaje supone un cambio adaptativo y es la resultante de la interacción con el medio ambiental. Sus bases indiscutibles son la maduración biológica y la educación. Los problemas de bajo rendimiento no constituyen una variable independiente ni pueden explicarse por la acción aislada de un solo factor, sino que suelen ser, más bien, el resultado de la concurrencia de varios y están ligados a nuestro modelo cultural y al sistema escolar en el cual se presentan.

El bajo rendimiento tiene graves e importantes repercusiones, a nivel social, institucional y a nivel personal. Pero lo más importante es el hecho de que éste problema se puede prevenir, puede ser evitado antes de que ocurra, con un diagnóstico adecuado y oportuno y su respectivo tratamiento.[13]

2.2 Motivación escolar.

La motivación escolar es un proceso por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto, etc.” Alcalay y Antonijevic (1987).

[13]UNL, carrera de psicología educativa y orientación módulo 7 El aprendizaje y sus problemáticas 2009-2010 pág.168, 170 compilado por la Dra. Sonia Sisalima y la Dra. María Samaniego.

Ambas variables actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar: el aprendizaje. En su obra Psicología Educativa Woolfolk (1995), establece cuatro planteamientos generales para la motivación escolar.

Los seguidores de los planteamientos conductuales explican la motivación con conceptos como “recompensas” e “incentivo”. Un incentivo que se proporciona como consecuencia de una conducta particular. Un incentivo es un objeto que alienta o desalienta la conducta, la promesa de una calificación alta es un incentivo, recibir la calificación es una recompensa. Por tanto, de acuerdo con la perspectiva conductual, una comprensión de la motivación del estudiante comienza con un análisis cuidadoso de los incentivos y recompensas en la clase.

2.3 El autocontrol.

Las teorías de atribución del aprendizaje relacionan el “locus de control”, es decir, el lugar de control donde la persona ubica el origen de los resultados obtenidos, con el éxito escolar.

Por otra parte, existen autores como Goleman (1996), quien en su libro Emotional Intelligence: why it can matter more tan IQ, relacionan el rendimiento académico con la inteligencia emocional y destacan el papel del autocontrol como uno de los componentes a reeducar en los estudiantes.

“la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

- ✓ El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes:

- ✓ Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esta tarea.
- ✓ Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.
- ✓ Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.
- ✓ Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; sensación de control interno.
- ✓ Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos.
- ✓ Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.
- ✓ Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales". Goleman (1996: 22 y 221).

  Sin embargo, desde la perspectiva del autor, considerar la dimensión motivacional del rendimiento académico a través del autocontrol del alumno y destacar su importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje, no es suficiente para impactar de manera significativa en el desempeño escolar, también debe considerarse el desarrollo de las habilidades sociales para el logro del éxito académico.

2.4 La investigación sobre el rendimiento académico

En la actualidad existen diversas investigaciones que se dirigen a encontrar explicaciones del bajo rendimiento académico, las cuales van desde estudios

exploratorios, descriptivos y correlaciones hasta estudios explicativos; si bien es cierto que resulta una tarea ardua localizar investigaciones específicas que describan ó expliquen la naturaleza de las variables asociadas al éxito o fracaso académico, también es verdad que el acervo teórico y bibliográfico para sustentar una investigación de ésta naturaleza resulta enriquecedor.

Maclure y Davies (1994), en sus estudios sobre capacidad cognitiva en estudiantes, postulan que el desempeño retrasado (escolar) es sólo la capacidad cognitiva manifiesta del alumno en un momento dado, no es una etiqueta para cualquier característica supuestamente estable o inmutable del potencial definitivo del individuo. Asimismo concluyen que el funcionamiento cognitivo deficiente no está ligado a la cultura ni limitado al aula”[14].

2.5 Características del rendimiento académico

En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.6 Causas del bajo rendimiento académico

“Las causas del bajo rendimiento escolar pueden ser varias, como por ejemplo, aspectos emocionales y afectivos, orgánicos o biológicos o una conjunción de

[14] REICE. Rubén Edel Navarro. El rendimiento académico año 2003/vol.1, número 002 pág. 8 a 11. www.ice.deusto.es/rinace/reice/volln2/Edel.pdf.

varios factores. En este artículo verás una serie de consideraciones básicas sobre las posibles causas en el bajo rendimiento escolar de tus hijos.

El bajo rendimiento escolar el rendimiento en los estudios puede tener sus altibajos pero en general, cuando históricamente ha habido un rendimiento bueno y luego se pasa por una etapa de bajo rendimiento, es casi seguro que son los aspectos emocionales los que están repercutiendo en esta baja. Obviamente que aspectos orgánicos como una enfermedad pueden afectar el rendimiento en los estudios así como también una conjunción de ambos aspectos. En un niño o adolescente puede haber varias causas emocionales que repercutan en una baja del rendimiento escolar:

- ✓ Mudanzas
- ✓ Incomodidad en el centro de estudios en el que concurre
- ✓ Separaciones familiares
- ✓ Pérdidas
- ✓ Conflictos familiares.

Las causas emocionales junto con las orgánicas y las conductuales configuran en general una gran causa por la que el rendimiento en los estudios baja. Por ejemplo, un niño que no está cómodo en su escuela ya que no se logra integrar o sufre de hostigamiento por parte de otros niños. Este mismo niño llega a su casa y no duerme ni se alimenta bien, debido a esta preocupación. El resultado es que no rinde bien en su estudio”[15].

2.7 Factores asociados a las dificultades de aprendizaje

Compartiendo con el criterio de los entendidos en dificultades y problemas de aprendizaje, como Brueckner y Bond, es riesgoso, y aventurado señalar causas específicas de éstos, por la interacción biopsicosocial que existe entre ellas,

[15] http://educacion.idoneos.com/index.php/356087

por tanto es apropiado referirse a factores asociados a los problemas o a las dificultades de aprendizaje.

Entre los factores asociados a los problemas de aprendizaje están:
Factores intelectuales y neurológicos, factores sensoriales y físicos, problemas emocionales, problemas de adaptación personal y social, y factores ambientales y educativos"[16].

2.8 Factores ambientales y educativos

Los factores ambientales y educativos se encuentran en la rama de la mayor parte de los problemas escolares que degeneran en casos serios de incapacidad discente. Entre los factores de este tipo anotamos los siguientes como más importantes:

1. Condiciones desfavorables en el hogar.
2. Inadaptación del programa a los intereses del niño.
3. Desequilibrio del programa.
4. Métodos de instrucción defectuosa.

2.9 Condiciones familiares

El adecuado desarrollo educativo de un muchacho es una empresa común de la familia, la escuela y otras instituciones interesadas en la formación de la infancia y de la juventud. El papel del hogar en este sentido es de una importancia capital. Es en el seno de la familia donde se modelan, en los primeros años de la vida, la capacidad del niño para terminar las obras que comienza, su aptitud para interpretar y cumplir las órdenes que se le dan, su lenguaje básico, muchas de sus actitudes, su fondo experiencial y de conocimientos y su sentimiento de seguridad. Si los miembros del grupo familiar disputan agriamente, son demasiado exigentes y rigurosos o se muestran excesivamente protectores o inconsistentes en sus actos, es muy

[16] L.J.Brueckner.Buy L. Bond. Diagnóstico y tratamiento de las Dificultades en el Aprendizaje.1986.Edic RIALP. S.A. España.

probable que el niño llegue a la edad escolar insuficiente o defectuosamente preparado para hacer frente a las exigencias de aprendizajes tan complejos como el de lectura, aritmética, ortografía y expresión oral y escrita.
Pero es que la responsabilidad del hogar no termina ni decrece al ingresar el niño en la escuela. La actitud de los padres respecto a la escuela y el trabajo escolar de sus hijos influye decisivamente sobre el éxito o el fracaso de éstos.

El interés permanente del hogar por las realizaciones del niño en las distintas materias de enseñanza le hará comprender y sentir la importancia de su aprendizaje. En otras palabras, es deber insoslayable de los padres preocuparse del trabajo escolar de sus hijos y estimular a éstos para que lo lleven a cabo lo más perfectamente posible, evitando al mismo tiempo ejercer una excesiva presión y toda crítica negativa; especialmente en los casos en que el niño se halla ante dificultades discentes. En tales situaciones, el alumno necesita más que nunca una positiva estimulación; una actitud de reproche o la inoportuna comparación con los hermanos pueden agravar el problema. La cooperación con la escuela en el planteamiento y ejecución de un programa correctivo constituye la única vía para superar estos obstáculos.

2.10 Condiciones desfavorables de la escuela

En ciertas condiciones escolares no resulta fácil la utilización de métodos de enseñanza adecuados. Las clases demasiado numerosas, por ejemplo, no permiten al maestro el estudio de cada uno de sus alumnos. Existen, no obstante, técnicas de evaluación que hacen posible el diagnóstico individual, y materiales de instrucción que permiten adaptar la enseñanza a las necesidades de cada niño. Pero sí además de tener clases sobrecargadas, la escuela no dispone de buenos métodos de apreciación del rendimiento ni del material escolar necesario, las probabilidades de fracaso discente se multiplican. Los métodos modernos de enseñanza requieren para su aplicación clases bien equipadas de material.

2.11 Retraso, desgano y bajón del rendimiento

Aunque en realidad el retraso en el aprendizaje escolar siempre precede al fracaso y termina en él si no se pone remedio oportuno, en rigor el término fracaso se reserva para los retrasos escolares que superen los dos años, en relación al nivel de estudios que correspondería al alumno por su edad. En la práctica cotidiana, el niño y el adolescente presentan toda una gama de conductas que se manifiestan primariamente en el ámbito docente, pero que terminan en las consultas de psiquiatría infantil y juvenil.

2.12 Desgana o desinterés escolar

Se caracteriza por apatía, pasividad, indiferencia y desmotivación por las enseñanzas que imparte la escuela. Es la causa más frecuente de fracaso escolar y la más descorazonadora, ya que se trata de alumnos con un aceptable nivel intelectual, desganados y sin que nada les interese (aunque en casos de mejor pronóstico muestran entusiasmo por actividades no escolares).

Esta desgana puede haberse manifestado muy precozmente en la vida del niño, mostrando ya de pequeño escasa actividad indagatoria o exploratoria del mundo circundante (son niños que esperan que se les dé todo hecho), que luego continúa con una pereza en el pensamiento y el razonamiento que no le permite progresar en sus estudios. En otros casos, el desinterés se ha ido fraguando a causa de ambientes restrictivos, represivos o muy empobrecidos económica y culturalmente.

2.13 La fobia escolar

Se trata de una entidad en creciente alza actualmente. Cada día nos toca atender más consultas de adolescentes en la penosa situación de sentirse incapaces de ir a la escuela. La más precisa descripción clínica de la fobia (fobia es una palabra griega que significa horror) escolar sigue siendo la que

formuló hace años A. Johnson: «Son niños que, por razones irracionales, rehúsan ir a la escuela y se resisten con reacciones de ansiedad muy viva o de pánico cuando se trata de forzarlos».
Más frecuente en el chico que en la chica, esta fobia puede aparecer a cualquier edad de la vida escolar, pero es más habitual en dos etapas del desarrollo: en los pequeños, a la entrada en la enseñanza primaria, hacia los 6 o 7 años, y en la adolescencia temprana (entre los 10 y los 14 años).

Lo más característico del adolescente fóbico escolar es que no quiere romper con la enseñanza que imparte la escuela y desea seguir adquiriendo conocimientos (no está, pues, desvalorizando el contenido de la enseñanza), pero es incapaz de superar la angustia que siente cuando tiene que ir a la escuela (incluso la mera imagen mental anticipatoria, de pensar en ello, le produce pánico). Esta fobia escolar encubierta por síntomas físicos (lo que se llama enfermedad psicosomática), es motivo de un largo recorrido de especialistas y una larga lista de pruebas y tratamientos; pero es muy común la resistencia a una evaluación del estado emocional del joven a cargo de un psiquiatra infante-juvenil. «El niño no está loco, doctor, ¡le duele la cabeza!», «usted no querrá decir que todo lo que le está pasando es psicológico, ¿verdad?», son expresiones habituales de los padres que exigen certificado médico que excuse la ausencia escolar del hijo enfermo.

En realidad, el joven está preocupado por cuestiones hogareñas y cree que su deber es quedarse en casa para que todo siga bien; así es acompañante grato de una madre triste y guardián vigilante de que nadie abandone el hogar. Generalmente, las preocupaciones acerca de posibles divorcios, deserciones, suicidios, alcoholismo, etc., son más una fantasía del adolescente que una posibilidad real. Pero es una fantasía que enferma, ciertamente.

¿Cómo es la familia del adolescente fóbico? Acostumbra a ser una familia de clase social acomodada, con padres blandos y muy permisivos; a veces padres ausentes o inaccesibles, que acostumbran a estar decepcionados de su papel

y función parental. Puede existir una dificultad del chico en identificarse con la imagen paterna. También puede haber un alejamiento del padre por separación o defunción. Por otro lado, puede observarse una excesiva relación madre-hijo, muy absorbente. Y, en algunos casos, se trata de una madre con sus propias fobias o depresiones. Obviamente, no todos los casos tienen por qué reunir estas características, pero el que damos es un retrato-robot de los personajes.

La intervención del especialista es obligada, contemplando toda la dinámica familiar del paciente que ha llevado a esta disyuntiva de fobia escolar. El tratamiento puede seguir diversas vías: desde la intervención blanda, con ansiolíticos o antidepresivos, la terapia familiar, y la ayuda personal del paciente para que aprenda a controlar su situación de ansiedad y pueda paulatinamente acceder a la escuela, hasta la actuación dura, convenciendo a los padres de que el hijo vaya a la escuela «pase lo que pase» (a veces ha de ser llevado a la fuerza entre los dos), con la colaboración del estamento docente que ha de estar informado puntualmente de cómo debe actuar en la escuela.

2.14 Consecuencias del fracaso escolar

Algunos son chavales que yo he bautizado y todos son fracasados de la escuela. Es lo que más me impresiona, porque se habla de antecedentes penales pero antes están los antecedentes escolares, que en las escuelas los consideran malos y los expulsan y con esa conciencia empiezan a ser malos. Así se expresaba José María Llanos, sacerdote jesuita encargado de una parroquia de un barrio marginal de Madrid, el llamado Pozo del tío Raimundo. Al padre Llanos se le apodó en España durante años el cura rojo, por su talante progresista, comprometido en la ayuda de los jóvenes socialmente más desfavorecidos. Sus palabras están entresacadas de una entrevista, en la cual hacía referencia a los chicos de su barrio, algunos de ellos en situación de delincuencia y drogadicción, que acudían a visitarle a la parroquia.

Consideramos que la respuesta de este sacerdote es bien explícita, señalando al fracaso escolar como la mayor cantera de la marginación social. Y lo que sucede en Madrid es extrapolable a cualquier otra ciudad del mundo.

En el fracaso escolar todas las estructuras sociales se ven salpicadas. Tiene efectos en los chicos y en las chicas, en sus padres, en sus maestros y, en diferentes formas y medidas, en la colectividad en general. También las repercusiones del fracaso escolar son más grandes en los chicos que en las chicas, por aquello de que aún las expectativas laborales, discriminando los sexos, son mayores en los varones que en las mujeres; y por estas razones se sienten más afectados los padres cuando es el hijo, y no la hija, quien fracasa en la escuela.

Siguiendo un magnífico estudio realizado por la paidopsiquiatra Joaquina Judez y por el catedrático de pediatría José Argemí, en el Hospital del Niño Jesús de Sabadell, en la provincia de Barcelona, veamos ahora cómo todos nos involucramos en el fracaso escolar.

Las consecuencias en los padres se manifiestan en que, de entrada, la madre y el padre toman distintas posiciones, según el papel que los dos ejerzan en la familia. Así, por ejemplo, el padre acostumbra a adoptar una actitud, abierta o encubierta, de rechazo y hostilidad hacia el hijo adolescente fracasado, utilizando castigos y/o agresividad verbal o física, mientras que la madre habitualmente opta por la sobreprotección de este hijo. Para los padres, en general, se rompen las expectativas puestas en el hijo, ven su futuro muy inseguro, se sienten impotentes y fracasados en su labor parental, se muestran resentidos por la inversión (económica y de tiempo) que creen haber malgastado en el chico, etc. Es decir: se sienten culpables, y proyectan en el adolescente fracasado su impotencia y su hostilidad emocional."[17]

[17] Ibídem 146 a 158.

2.15 Ansiedad

Es una reacción de miedo frente a acontecimientos desencadenantes, que “normalmente” no se considera algo que provoque miedo. La persona que la experimenta, no es capaz de explicarla; incluso la juzga como algo injustificado e involuntario y termina considerándola como una enfermedad, o bien como un aspecto del carácter del cual hay que librarse.

La ansiedad no es ciertamente inmotivada y sin sentido, sino que deriva de razonamientos precisos, aunque exagerados y absolutistas, que transforman algo aparentemente inocuo para la mayoría de la gente en un acontecimiento exageradamente peligroso para el sujeto. En el caso de los estudiantes con este problema, una prueba de evaluación, por ejemplo puede causar alteraciones orgánicas, sudoración, falta de sueño, temblores, etc. con consecuencias negativas que afectan su autoestima y así se van complicando problemas escolares.

2.16 Conductas disruptivas o inadaptadas

Una conducta "normal" se refiere a aquella conforme con lo que la sociedad espera de cada uno. Quien se adapta a lo que la sociedad exige es "normal" y quien no, es anormal o diferente. Sin embargo, la adaptación no siempre es sinónimo de normalidad, hay personas que se conforman y aceptan las estructuras sociales para controlar la ansiedad que les producen ciertos trastornos internos, son sujetos conformistas.

Así mismo, el inconformista no siempre tiene una conducta desviada, a veces son ellos quienes realizan progresos científicos y contribuyen al avance del desarrollo tecnológico y social.

En el caso de los niños y adolescentes, como son sujetos en desarrollo, movibles en la organización de sus estructuras funcionales y lábiles en la manifestación de sus conductas, es difícil establecer este criterio diferenciador,

obsesiones, timidez, sentimientos de inferioridad, inadaptación social y marginación, psicopatías, fracaso escolar. etc. González, E (1995).

Estas conductas a veces aparecen de forma manifiesta o, en ocasiones, de manera encubierta. A veces son permanentes o sólo temporales. Son comportamientos que pueden tener sujetos con inteligencia normal, superior o inferior, con trastornos orgánicos o sin ellos, con alteraciones psíquicas o sin ellas. Pueden darse por exceso o por defecto.

La mayoría de alumnos con comportamientos problemáticos, disruptivos o inadaptados presentan dificultes de aprendizaje sobre todo en las materias instrumentales (lenguaje y matemáticas).

Las causas son muy diversas y variadas. En las conductas adaptadas o inadaptadas hay que admitir: causas de origen biológico (debidas a factores innatos o hereditarios); causas de origen psicoeducativo (alteraciones de los procesos internos y de enseñanza - aprendizaje del individuo); causas de origen sociológico (nivel económico, cultural, etc.)

Las conductas normales e inadaptadas son fruto de la interacción de la persona con su entorno social, derivan de los diferentes procesos de socialización y culturización que cada sociedad impone a sus miembros, así como de la propia psicología de cada individuo.

Las conductas han sido enseñadas a través de las generaciones adultas y aprendidas por los niños y jóvenes mediante un proceso de interacción social. Pero el orden social existente no es único., sino que puede existir una pluralidad de ellos.

La sociedad entonces marca y sella la personalidad de cada uno de sus miembros, no lo determina para ser de una forma específica pero sí que lo configura y condiciona para que se comporte según las pautas vigentes en ella.

El desarrollo del niño depende del proceso de socialización al que ha estado expuesto y del trato que recibe, así, si el niño percibe un ambiente injusto, e incluso inhumano, se siente en una situación de desamparo tal que aumenta la

probabilidad de que su conducta actual y futura se aparte de la normalidad. A no ser que esta exposición de riesgo social sea contrarrestada con otra que le proporcione paz y serenidad.

La familia es el mejor trasmisor de los valores y pautas de una sociedad de manera que los individuos más jóvenes los asimilen y acepten. Sin embargo, las familias están adaptadas a las exigencias ambientales, culturales, sociales, económicas, jurídicas... que las rodean y eso es lo que trasmite.

Hay así, familias de aristócratas, de burgueses, de marginados, padres alcohólicos, drogadictos, etc. Que sirven de modelos a sus hijos, y ellos de forma voluntaria o involuntaria adoptan esta conducta. Los padres están socializando y culturizando a su descendencia dentro de sus propios parámetros, los niños no obedecen sino que imitan lo que ven en las conductas de sus padres o lo que asimilan de sus conversaciones habituales.

Se puede entonces decir que en cada conducta problemática de un menor, casi siempre hay un problema familiar, manifiesto o encubierto:

Por ejemplo, la falta de autoridad, el paternalismo y la permisividad sin límites, y el autoritarismo en exceso son elementos que distorsionan las conductas de los hijos. No es la escasez de los medios económicos lo que más influye, aunque es importante, sino la escasez de entendimiento de los padres entre si y de éstos con los hijos". (González, E. 1995: 3S1) Los déficit afectivos y los errores educativos son más graves cuando es más grande la falta de cariño y más pronto se manifiesta.

La problemática familiar es la que más influencia tiene, causando conductas conflictivas”[18].

2.17 Adolescencia y rendimiento académico

La adolescencia es un periodo de la vida que oscila entre la niñez y la adultez, y cuya duración e incluso existencia han sido discutidas y definidas como "Época de Crisis".

[18] Ibídem pág. 198-200

Las exigencias parentales irrazonables en cosas que no tienen, a veces importancia, pueden conducir a problemas más graves; tal es el caso en relación a la vestimenta, el largo del pelo y el peinado, el cuarto sucio y la casa en desorden, la música ensordecedora, el uso del teléfono, el levantarse por la mañana, las peleas entre hermanos, etcétera. Si bien algunas de estas situaciones suelen no ser graves, no podemos decir lo mismo cuando se tratan del rendimiento académico, ya que cuando un adolescente manifiesta "mal" rendimiento o "bajo" rendimiento los padres se molestan o se asustan y los educadores se sienten amenazados.

Es importante que los padres se lo tomen en serio, pero sin mostrar reacciones exageradas, ya que esto último puede hacer que el problema empeore.

La lista de posibles causas es larguísima; tenemos entonces que van desde las personales a las no personales y que involucran tanto lo familiar como lo educativo y lo social, encontrando que en la mayoría de los casos las causas suelen ser mixtas, es decir tanto personales como no personales, lo que hace necesario que ante un adolescente (o niño) que no rinde adecuadamente se tenga que hacer una valoración muy cuidadosa que nos lleve a identificar las mencionadas causas y así tener la posibilidad de poder manejarlas más adecuadamente y resolverlas para evitar la complicación más lamentable en estos casos: el fracaso escolar.

Lamentablemente es común que haya una "complicidad en el anonimato", pues nos -culpamos- unos a otros, y el adolescente dirá que no rinde porque "las clases son aburridas", "el maestro no enseña bien", etcétera, el maestro culparía a los padres porque no supervisan al hijo, el padre que trabaja todo el día dirá que eso le corresponde a la madre y ésta a su vez dirá que es el chico quien "no cumple con sus obligaciones", y así sucesivamente.

Es evidente que no se trata de buscar culpables, más bien se trata de asumir cada uno responsabilidades y de esa manera participar en la solución, ya que este problema requiere no sólo de un abordaje desde el punto de vista de psiquiatría infantil, sino también desde el punto de vista de lo familiar, lo

educativo y lo social, pues no hay que olvidar que cuando el adolescente está pasando por una situación emocional o de tensión le es difícil o imposible expresarlo y posiblemente no sirva de nada que los padres le pregunten cuál es el problema.

2.18 Disminución del rendimiento académico

Los alumnos con dificultades de aprendizaje y con bajo rendimiento escolar se ven expuestos continuamente en la escuela a situaciones estresantes como evaluaciones negativas, excesivo control o comparación con los compañeros, percibidas por lo general negativamente y conducentes a un estilo atribución des-adaptativo típico de estos estudiantes: se sienten culpables de sus fallos y consideran que se deben a su propia incompetencia, mientras que atribuyen sus éxitos a factores externos fuera de su propio control como la facilidad de la tarea o la suerte. Las investigaciones muestran que los estudiantes con deficiencias en el aprendizaje tienen síntomas de depresión significativamente superiores a los estudiantes que no presentan estas deficiencias (A. Miranda, Soriano y Roselló, 2000). Además, los alumnos con dificultades de aprendizaje en ocasiones también presentan problemas de conducta. La explicación de este aumento de las conductas disruptivas se basaría en que los alumnos con más dificultades se comportan peor para evitar ser percibidos por sus compañeros como poco competentes, y en su lugar prefieren que sus malos resultados académicos se atribuyan a su mal comportamiento y no a su baja habilidad.

2.19 Consejos pre-examen para mejorar el bajo rendimiento académico

- ✓ Planear un repaso de antemano, listando los objetivos a cumplir y tachándolos una vez completados.
- ✓ Practicar respiración profunda y técnicas de relajación antes del examen.

- ✓ No dejes vagar a tu mente por pensamientos catastróficos como "no puedo entender este autor”, "voy a reprobar este trabajo" o "no voy a obtener mi título".
- ✓ Haz tiempo para divertirte, pero evita el alcohol o las drogas, ya que pueden afectar tu memoria y tus habilidades. Evita ir inmediatamente a la cama después de un repaso, de lo contrario podrías tener dificultad para dormir, con tanto pensamiento corriendo tu mente.
- ✓ Utilizar técnicas de aprendizaje activo como el resumen sobre la marcha y hacerte preguntas a ti mismo a medida que lees.
- ✓ Asegurarse de mantenerte en contacto con amigos comprensivos y tu familia: tener a alguien con quien descargar tus problemas puede ayudar.

e. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la presente investigación titulada el estrés escolar y su influencia en el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8° año de educación básica del colegio nacional Adolfo Valarezo periodo 2012**,** se aplicará el método científico, iniciando con la observación que será explicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta, y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos tanto el estrés escolar como la influencia del bajo rendimiento académico, que en un proceso de análisis y síntesis, cuya utilización permitirá al descubrimiento de los anexos que estarán presentes en las partes y aspectos del objeto de investigación, además permitirá elaborar la discusión de los resultados, el método inductivo-deductivo esto permitirá la generalización lógica de los datos que se realizarán a través del inventario sisco del estrés académico" del Lcdo. Arturo Barraza Macías. Obtenido de esta manera las conclusiones, lo que a su vez posibilitará, las respectivas recomendaciones.

El tipo de investigación será descriptiva, implica la recopilación y presentación sistemática de los datos para tener una idea precisa de cómo se manifiesta la relación entre la influencia del rendimiento académico y estrés escolar al grupo de estudiantes a investigar.
Se procederá a solicitar autorización a los directivos del Colegio para aplicar el desarrollo de la investigación con el compromiso de informar los resultados mediante un acto de socialización, además para la aplicación de las encuestas a los estudiantes se les leerá el consentimiento para la aplicación de la técnica e instrumento (anexo1).

La técnica para la recolección de la información a utilizarse, la encuesta estructurada de cinco preguntas (anexo 2) para ser aplicada a los estudiantes, que contiene datos de información general como edad, sexo, e indicadores de las dos variables.

El instrumento a aplicarse es “El inventario sisco del estrés académico” del Lcdo. Arturo Barraza Macías (anexo 3), se figura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera.

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

La población estudiantil del Colegio Nacional Adolfo Valarezo es de 1000 estudiantes, de los cuales se tomará los ocho paralelos de los octavos años de Educación básica, a petición del Psicólogo del colegio quien sugiere que se tome como muestra los 8vos años de educación básica; por lo tanto se constituye en 190 estudiantes como muestra de la población de estudio.

Con los datos obtenidos en la investigación de campo, y la utilización de la estadística descriptiva, se procederá a organizar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis- síntesis, inducción y contrastación con el marco teórico, concretará la discusión (no es otra cosa más que la comparación de los resultados con estudios similares realizados por los autores consultados y también con el criterio ilustrado del investigador) para dar respuesta al problema planteado, al logro de los objetivos, y establecer las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN (OBJETIVOS)

CATEGORIA	VARIABLES	INDICADORES	ÍNDICES
ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO	**-ESTRÉS ESCOLAR**	-Frecuencia que inquietaron situaciones escolares.	-Nunca -Rara ves -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
		-Frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.	-Nunca -Rara ves -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
		-Factores determinantes del estrés.	-SI -NO
		-Niveles del estrés escolar.	-Alto -Medio -Bajo
	-RENDIMIENTO ACADÉMICO	-Rendimiento académico en: ciencias naturales, matemáticas, lenguaje, inglés, francés, cultura estética.	-Sobre saliente (S) -Muy buena (MB) -Buena (B) -Regular (R) -Insuficiente (I)
		-Causas del bajo rendimiento escolar: - No le gusta la materia -No le gusta el colegio -La incomprensión de los profesores. -No entiende la explicación de los profesores. -La metodología que tienen los profesores. -Los problemas de los padres -Los problemas de la familia -Los problemas personales etc.	-SI -NO

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2013								2014											
	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACTIVIDADES																				
Elaboración del perfil del proyecto.																				
Revisión del proyecto.																				
Aprobación del proyecto.																				
Aplicación de los instrumentos de investigación.																				
Tabulación de la información.																				
Análisis y verificación de resultados.																				
Contrastación de variables.																				
Redacción del primer borrador.																				
Revisión del borrador por el director.																				
Presentación del informe final.																				
Sustentación de la tesis e incorporación.																				

h. PRESUPUESTO

El presupuesto y financiamiento, con lo que se contará para la realización del proyecto investigativo son los siguientes:

- **Presupuesto**

RECURSOS	COSTO TOTAL
Material de oficina. 5 resmas de papel Flash memory Libro de campo Impresiones Copias	63.50
Laptop	875.00
Impresora	130.00
Movilización, transporte	185.00
Entrevistas, aplicación de instrumentos	150.00
Internet	90.00
Imprevistos	200.00
TOTAL	**$ 1693.50**

i. BIBLIOGRAFÍA

MORRIS, CHARLES & MAISTO, ALBERT. 2005. Psicología. Ciudad de México Pearson Educación. 10ª. edición. Pág. 36 – 37.

MORA, JUAN (1998), "Acción tutorial y educación educativa", Diagnóstico y tratamiento de los fracasos escolares. "Cap. 4: Orientación por el tutor de los hábitos de trabajo y estudio", Editorial Narcea, pág. 66-84.

L.J.BRUECKNER.Buy L. Bond. Diagnóstico y tratamiento de las Dificultades en el Aprendizaje.1986.Edic RIALP. S.A. España.

SCAGLIOTTI, Jacinta, Abordaje integral de los trastornos de aprendizaje, Universidad Católica de Chile, Facultad de Educación 1997, pág 810,

REICE. Rubén Edel Navarro. El rendimiento académico año 2003/vol.1, número 002 pág. 8 a 11.

REFERENTES:

.UNL. Carrera de psicología Educativa y Orientación Modulo 7: El aprendizaje y sus problemáticas 2009-2010 pág.168, 170 compilado por la Dra. Sonia Sisalima y la Dra. María Samaniego

Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile. Investigadores Víctor R. Huaquín Mora. Renato Loaiza Herrera. estud. pedagóg. n.30 Valdivia 2004 pp. 39-59.

http://.oei.es/quipu/ecuador/Plan_Decenal.pdf

http://oei.es/noticias/spip.php?article6321

http://.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052004000100003&script=sciarttext

http://gogle.com.ec/search?q=analisisdelporcentajedeestresdeestudiantesecuador&ie=utf-8&rls=org.m

www.psicopedagogia.com/definicion/estres%20escolar

http://es.scribd.com/doc/50295800/Tesis-Estres-escolar

http://aprendaespanhol.wordpress.com/2010/08/10/estres-escolar/

www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-2-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html

www.mercuriovalpo.cl/prontus4_noticias/site/artic/20071112/pags/20071112100008.html

www.udlondres.com/revista_psicologia/articulos/factores.htm

www.ice.deusto.es/rinace/reice/volln2/Edel.pdf.

http://educacion.idoneos.com/index.php/356087

www.VidaySalud.com

ANEXO 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

ENCUESTA

Sr y Srta. Estudiante agradezco a usted, se digne contestar la siguiente encuesta, la información tendrá absoluta reserva por la investigadora por lo que le pido mayor sinceridad en sus respuestas.

Edad……. sexo: femenino ( ) masculino ( )
Fecha: ……..

1. **Qué le produce más estrés:**

La materia ( ) el profesor ( ) la exigencia ( ) los compañeros ( )

La forma de enseñar el docente ( ) la forma de tratar los profesores ( )

Otros…….

2. **señale con una sola (X) la respuesta que más le estresa, para determinar los estresores del estrés académico.**
   - Realización de un examen ( )
   - Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en conferencias, etc.) ( )
   - Conversan con los profesores en horas de clases. ( )
   - Sobrecarga escolar (muchos trabajos) ( )
   - Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas. ( )
   - Competitividad entre compañeros. ( )
   - Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.) ( )
   - Trabajar en grupo. ( )
   - Exponer el trabajo frente a los demás ( )

3. **Escala de rendimiento académico en las materias**

Escala de Rendimiento	**(SAR)** Supera El Aprendizaje Requerido (10)	**(DAR)** Domina Los Aprendizajes Requeridos (9)	**(AAR)** Alcanza Los Aprendizajes Requeridos (7-8)	**(PAAR)** Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos (5-6)	**(NAAR)** No Alcanza los Aprendizajes Requeridos (4)	**TOTAL**
Asignaturas						
Matemáticas						
Ciencias Naturales						
Estudios Sociales						
enguaje						
nglés						
Cultura estética						
francés						

4. **señale las causas que afecta más indirectamente en su rendimiento escolar:**

No le gusta la materia ( )

No le gusta el colegio ( )

La incomprensión de los profesores ( )

No entiende la explicación de los profesores ( )

La metodología que tienen los profesores ( )

La exigencia de los padres para que tengan buenas notas ( )

Los problemas de los padres ( )

Los problemas de la familia ( )

Los problemas personales ( )

Los problemas con los compañeros ( )

Tener que trabajar y estudiar ( )

Falta de apoyo de los padres ( )

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

ANEXO 2

Inventario SISCO de Estrés Académico

El inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

INVENTARIO

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

1. **Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?** SI ( ) NO ( )

En caso de seleccionar la alternativa “NO” se da por concluido el inventario, en caso de seleccionar “SI” pasar a la siguiente pregunta.

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

3. En una escala del (1) al (5), es donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre, (5) es siempre.

Sexo: M ( ) F ( )

1.- Señale una X 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					

Señale una X con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales 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)					

Factor determinante del estrés	SI	NO
La sobre carga de trabajos escolares		
La cantidad de evaluaciones		
Las exigencias del profesor		
La mala enseñanza del profesor		
Los problemas afectivos		
La mala organización del tiempo		
Las enfermedades		

EVALUACIÓN

10 – 39 nivel de estrés Bajo

40 - 79 niveles de estrés Medio

80 - 110 niveles de estrés Alto

ÍNDICE

Portada…… i
Certificación…… ii
Autoría…… iii
Carta de autorización de tesis…… iv
Agradecimiento…… v
Dedicatoria…… vi
Ámbito Geográfico…… vii
Situación Geográfica…… viii
Esquema de contenidos…… ix
Título…… 1
Resumen en castellano…… 2
Summary…… 3
Introducción…… 4
Revisión de Literatura…… 6
Materiales y Métodos …… 28
Resultados …… 31
Discusión…… 44
Conclusiones…… 47
Recomendaciones…… 48
Bibliografía…… 49
Anexos. Proyecto de Tesis …… 53
Índice…… 108