



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN

Estrés académico

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE:
BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

AUTOR

Gómez Grijalva, Melina Esther

ASESOR

Dr. Evaristo Borja, Eugenio Marlon.

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ - 2017

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN

El Jurado encargado de evaluar el Trabajo de Investigación, PRESENTADO EN LA MODALIDAD DE: MONOGRAFÍA

Presentado por don (a)

GOMEZ GRIJALVA, MELINA ESTHER

Cuyo Título es:

ESTRÉS ACADÉMICO

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: *17*.....(número) *diecisiete*.....(letras).

Trujillo, 25 de noviembre del 2017.


.....
Mg. ELISA CRÉSPO RODRIGUEZ
PRESIDENTA


.....
DR. EUGENIO MARLON EVARISTO BORJA
SECRETARIO

NOTA: En el caso de que haya nuevas observaciones en el informe, el estudiante debe levantar las observaciones para dar el pase a Resolución.

RESUMEN

El término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción para la literatura clínica. Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales. En este artículo se describen los principales síntomas asociados a la presencia de estrés escolar, que pueden ser foco de atención para los profesionales de la salud.

Palabras clave: Estrés, ansiosos , conductuales

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	CUERPO	4
III.	CONCLUSIONES	12
IV.	REFERENCIAS	12

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema latente, en la actualidad existen en el mundo existen miles de artículos periodísticos y comentarios publicados en diarios y revistas académicas de actualidad, así como libros científicos que demuestran su gran presencia en todos medios de nuestra cultura. Es tanta la popularidad del tema, que no es solo una cuestión de difusión, por el contrario, muchas veces es considerada como una experiencia dolorosa.

El estrés es también entendido como un fenómeno adaptativo de los seres humanos, que coadyuva en gran medida, a su supervivencia, también a un adecuado rendimiento en cualquiera de sus actividades y a un desempeño eficaz en muchos ámbitos de la vida. Comin, De la Fuente y Gracia (2003) menciona que el estrés es un fenómeno que se repite con mucha frecuencia en el ámbito laboral, por lo general acarrear serias consecuencias para la salud de las personas que la sufren.

La forma en que cada estudiante transite su educación secundaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores que se sufran dentro del ámbito educativo. En consecuencia, aquellos estudiantes que se asimilen bien a los cambios que conlleva el ámbito de la educación secundaria logran aprender de la situación y se enriquecerán de manera personal teniendo en consideración los mencionados cambios como un desafío (ya que de acuerdo a la necesidad a veces es de necesidad el experimentar cierto nivel de estrés para que pueda iniciarse una acción) pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.

Los estudiantes son considerados como una población sometida a una actividad homogénea que está constituida por periodos particularmente estresantes. Estas exigencias pueden ser las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos, los que hacen que, muy aparte de estudiar en una institución educativa pública o privada, las personas que en esa etapa de su vida que en ese momento juegan un rol de alumnos, vivencien un primer año secundario estresante. Este cúmulo de demandas exigen de los estudiantes grandes esfuerzos adaptativos haciéndoles experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo de manera transitoria.

De acuerdo con lo publicado en el diario de circulación nacional La república (24-07-16) en el

Perú el 58% de los peruanos sufre o padece de estrés, lo que implica que 6 de cada 10 personas se sienten estresados en su vida diaria, obteniendo también que son las mujeres las que tienen el porcentaje más elevado de estrés, esto es bastante preocupante puesto que si se convierte en un estado permanente y pasa de los límites que se consideran como normales, el estrés se constituye en un asesino silencioso.

En las diferentes Instituciones Educativas de la ciudad de Huánuco se puede observar en muchos estudiantes, un exceso de preocupación, el mismo que se va acrecentado a medida que se aproximan las evaluaciones de fin de bimestre, estas preocupaciones se van acrecentado con las diferentes actividades que se desarrollan dentro de las aulas. Los estudiantes que vienen sufriendo sobrecarga de tareas, por lo general, vuelcan esas consecuencias a otros aspectos de su vida, dentro de ellas se puede contar al rendimiento académico, el cambio de conducta, los malestares físicos, entre otros.

El presente trabajo se ha elaborado con el propósito de dar a conocer a la comunidad educativa en general las causas y consecuencias del estrés académico en nuestros estudiantes y como aporte me permito hacer unas cuantas recomendaciones para atenuar sus consecuencias.

II. CUERPO

Definición de estrés, a lo largo de la historia se han escrito diferentes definiciones de estrés, pues se ha convertido en objeto de estudio, a la luz del descubrimiento de las consecuencias que llega a tener en la salud como en otros factores de la vida diaria, dentro de las principales definiciones que se le han otorgado podemos citar a las siguientes:

De acuerdo con Murphy, Gray Sterling, Reeves y Ducette (2009) el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que intenta adaptarse y reajustarse a presiones que pueden ser internas o externas. En base a ello, podemos afirmar que el estrés es una reacción del organismo para que se adapte a un esfuerzo corriente, pero se debe considerar que la sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas como también en factores de comportamiento.

Para Melgosa (2006) el estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, por lo general lo sufrimos cuando se incrementan los requerimientos, como también las necesidades familiares y/o sociales, un estado de fuerte tensión fisiológica y psicológica, en el caso de los animales podría considerarse como la preparación para el ataque o la huida; por lo general un animal con una fuerte carga de estrés responde a la amenaza en función del nivel de esta, si es una situación que involucra un peligro inminente, lo más atinado es la huida mientras que si el peligro no es mayor contestará con un ataque igual o mayor al recibido, en el peor de los casos es el comienzo de una serie de enfermedades. Lo que implica la gran importancia que tiene el estrés para regular diferentes aspectos, ya sea para conservar la vida como también para dañar la vida de la persona que la padece.

Melgosa (2006) afirma también que el estrés, no es necesariamente un aspecto nocivo, puesto que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados, una carga adecuada de estrés contribuye a motivar al trabajador, tampoco es ansiedad, no es miedo y mucho menos es la causa directa de las enfermedades, aunque con frecuencia contribuye a su desarrollo. Con esta afirmación puede entenderse que no siempre el estrés tiene porque tener consecuencias negativas, muchas veces es gracias al estrés que se logran alcanzar los objetivos que nos planteamos, pues se constituye en un factor que nos motiva a poder alcanzar los objetivos deseados, la realización o no de estos objetivos dependerán de la sobrecarga de estrés que se tenga.

El término “estrés” es una adaptación de la palabra stress. En un principio apareció como distress, que también proviene del francés *distresse* que significa estar bajo opresión. Con el paso de los años se llegó a utilizar ambos términos estrés y distress, en el caso del estrés se utiliza para los factores negativos como para los factores positivos; pero en el caso de la palabra distress es siempre usado en sentido negativo, una situación de angustia o dolor psíquico. Esta afirmación marca una gran diferencia entre lo que implica el estrés con el distrés, si bien en un principio fueron consideradas como factores similares, hoy en día se utiliza distrés para hacer referencia a las consecuencias negativas que el estrés acarrea, entre ellas se le atribuye la existencia de muchas enfermedades, así como otras más.

Comín, E.; De la Fuente, I. y Gracia, A. (2003) definen el estrés como el conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y del comportamiento del trabajador, para intentar adaptarse a los estímulos que le rodean, este enfoque se concentra en el estrés desde el punto de vista del trabajador, teniendo en consideración los factores estresores que se generan en el ámbito laboral, como consecuencia de la realización del conjunto de actividades diarias y permanentes.

Se puede definir el concepto de estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas. A razón de ello, se puede afirmar que el estrés se incrementará en función de las necesidades que se tengan, en función de aquello que se pretenda alcanzar; en otras palabras, cuanto mayor sea nuestro deseo de alcanzar alguna meta, esta se convertirá en un factor que incremente el estrés en el cuerpo de la persona que lo padece.

Para Trianes, Fernández, Escobar y Maldonado (2012) estrés académico, es aquel que se produce en función de las actividades relacionadas con el ámbito educativo, este podría afectar tanto a profesores, como a estudiantes. Incluso podría afectar al estudiante de cualquier nivel educativo. Este autor hace referencia al estrés desde el punto de vista educativo, pues este fenómeno tiene efectos tanto en estudiantes como en profesores, por lo general cuando se trata del estudiante hace referencia al estrés académico y en cuanto se trata de los docentes hace referencia al estrés laboral. El autor pone especial énfasis en que el estrés educativo no es una preocupación únicamente del nivel superior como se creía con anterioridad, puede darse en cualquier nivel educativo, inclusive en el nivel inicial, dependiendo de la preocupación que le genere las actividades que se desarrollen en clase.

Otra definición de Estrés académico nos la proporciona Barraza (2005) quién expresa que el

estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Bajo esta afirmación se hace relación al estrés académico con el estudio en los niveles secundario y superior, dejando de lado al que se origina en los niveles inicial y primario, aunque no se niega del todo su existencia, pues está demostrado por muchos autores que este llega a darse en las diferentes etapas de la vida.

Componentes del estrés, para Melgosa (2006) el estrés tiene dos componentes básicos, estos son: A) Los agentes estresantes o estresores, que vienen a ser las circunstancias del entorno que producen el estrés; B) Las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante la existencia de los agentes estresores.

A) Los estresores, de acuerdo con Orlandini (2012) pueden denominarse estresores al conjunto de estímulos que provocan respuesta biológica y psicológica; ya sea del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. Los estresores pueden ser clasificados en trece criterios: i) Los momentos en que actúan, estos pueden ser remotos, que son aquellas que atacan, en tiempos distantes, o en periodos largos de tiempo, recientes que atacan en etapas de tiempo cortas, actuales relativos a los problemas actuales que sufrimos y futuros relacionados a los problemas que se puedan producir en un futuro cercano o lejano; ii) Periodo en el que actúan, que pueden ser muy breves, cuando actúan por un tiempo muy corto, breves cuando el estrés ataca por momentos un tanto más largos, prolongados cuando el estrés ataca por tiempos largos, y crónicos que se da cuando el estrés parece atacar durante todo el tiempo; iii) Según la repetición del tema traumático, pueden ser únicos para aquellos casos que son muy difíciles de repetir pero que dejan fuertes huellas en las personas que la sufren, como pueden ser asaltos, violaciones entre otras y reiterados que suelen darse de manera repetitivas estas por lo general se encuentran relacionadas al trabajo en donde los factores estresantes se repiten continuamente; iv) Según la cantidad en que se representan, estos pueden ser únicos y múltiples; v) De acuerdo con la intensidad del impacto, pueden ser microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad; vi) Según la naturaleza del agente, pueden llegar a ser físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales; vii) De acuerdo con la magnitud social, pueden llegar a ser microsociales y macrosociales; viii) En función del tema traumático, pueden llegar a ser sexual relativo a problemas sexuales que sufre la persona que padece el estrés, marital relativo a la convivencia con la pareja, familiar relacionada a las relaciones con los demás familiares, ocupacional relativo a las relaciones que se dan dentro del ámbito laboral; ix) De acuerdo con

la realidad del estímulo, pueden llegar a ser real relativo a factores reales, representado condicionado, imaginario; x) En base a la localización de la demanda, pueden llegar a ser exógenas o ambiental, endógena, intrapsíquica; xi) De acuerdo a sus relaciones intrapsíquicas pueden ser de sinergia positiva, de sinergia negativa, de antagonismo, de ambivalencia; xii) En base a los efectos sobre la salud, estos pueden ser positivos o también denominada eutres, como también pueden ser negativas o conocidas como distrés; en base a la fórmula diátesis pueden ser por el factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad.

Los estresores sociales, de acuerdo con Comín, De la Fuente y Gracia (2003) los principales estresores sociales que atentan contra las personas son: i) Los factores laborales o académicos; ii) los factores familiares, y iii) Los factores personales.

i) Factores laborales o académicos, dentro de estos factores podemos encontrar los siguientes: a) Los factores físicos, los principales son: 1) La iluminación, puesto que tanto el exceso como la carencia de iluminación dificulta la correcta percepción de los estímulos visuales, lo que asume una pérdida de tiempo ya sea en la ejecución del trabajo o en el acto académico, creando mayor estado de tensión. 2) El ruido, cuando los niveles de ruido son muy graves y continuos, que llegan a producir irritabilidad, fatiga y dificultad para la concentración. Es el ruido intermitente como el no esperado el que altera mucho la concentración tanto para el trabajo como para las actividades académicas. 3) La temperatura, es otro de los factores muy importantes puesto que de él depende la comodidad de la persona, ya sea en su puesto de trabajo en el lugar de estudio. Una temperatura muy elevada, puede producir somnolencia, lo que requerirá que se aumente el estado de alerta; la baja temperatura produce una limitación importante en las tareas manuales. b) Factores químicos, estos son factores estresores muy importantes, puesto que los nuevos materiales y sustancias están apareciendo tanto en el mundo laboral como en el entorno académico, las que pueden generar estrés tanto en trabajadores como en estudiantes. c) Factores dependientes del trabajo, los principales son los siguientes: 1) La carga mental, está constituida por la cantidad de energía y la capacidad mental que las personas tienen que desarrollar para realizar su trabajo, por lo general, una carga mental excesiva puede terminar en una fatiga psicológica. 2) Control sobre el trabajo, también entendida como el grado de tensión que permite al individuo controlar las actividades a realizar. d) Factores dependientes de la organización del trabajo, dentro de ellas podemos encontrar: 1) La jornada laboral o la jornada de estudio, contiene implicaciones sociales, puesto que los turnos pueden generar estrés, dificultando la realización de actividades

extralaborales. 2) La productividad, este es un factor muy importante, puesto que es la gran cantidad de competencia ya sea en el ámbito laboral como en el académico, que el trabajador y/o el estudiante reciben estrés en función de este factor. 3) El dinero, en el caso de los trabajadores consiste en el salario y en el caso de los estudiantes de la propina o dinero destinado a sostener sus estudios, este debe de ser suficiente para que el trabajador y/o estudiante pueda vivir con cierta comodidad y sostener sus necesidades propias de su actividad y que esta también es un factor de estrés. 4) Relaciones con los compañeros, si las relaciones con los compañeros son malas, estas se convertirán en estresores importantes y como consecuencia de ello tanto el trabajador como el estudiante no llegarán a cumplir con su trabajo pleno. 5) Relaciones con los superiores, en el caso de existir cordialidad entre el trabajador y la empresa o entre el estudiante y la escuela, este permitirá cumplir con las actividades propias de su responsabilidad, ya sea trabajar y/o estudiar, caso contrario se constituirá en un factor para generar estrés.

ii) Factores familiares, muchas veces cuando el trabajador y/o estudiante llegan a ser absorbidos por cuestiones laborales y/o académicas, termina por afectar sus relaciones familiares, estas pueden ser las siguientes: 1) Relaciones conyugales, por lo general cuando son los dos integrantes de la pareja los que trabajan que estas relaciones se dislocan, y se incrementan los problemas, debido a los horarios laborales, tareas domésticas, cuidado de los hijos, etc. 2) Relaciones con los hijos, en gran medida el tiempo invertido en el trabajo es el que disminuye las relaciones con los hijos, lo que termina por deteriorar la relación. 3) Educación de los hijos, la gran mayoría de los padres aspiran a que sus hijos aspiren a puestos de trabajo muy bien remunerados, sometiéndolos a un exceso de competitividad que termina por dañar de alguna u otra forma a los estudiantes.

iii) Factores personales, dentro de los principales factores personales podemos encontrar: a) Personalidad del individuo, en este punto se tienen en cuenta los patrones de conducta, el patrón de conducta de tipo A (personas con un alto nivel de competitividad), patrón de conducta de tipo B (personas que no son competitivas, poco ambiciosas, y que prefieren el trabajo en equipo). b) Otras clasificaciones de la personalidad, cíclica que se presenta en individuos que tienen grandes oscilaciones entre exaltación y la depresión, por lo general pasan de la alegría a la tristeza, de la actividad a la fatiga o del cariño al odio con gran facilidad; compulsiva, las encontramos en personas muy tenaces, críticos con su entorno y su trabajo, muy escrupulosos en el trabajo, llegando muchas veces a la obsesión.

Por lo general, existen diferentes factores que ocasionan el estrés estas pasan desde factores personales, que están relacionadas con la personalidad del individuo que la padece, los factores familiares que son los que están relacionados con el conjunto de relaciones que se desarrollan dentro del ámbito familiar, este puede darse con la pareja, con los hijos, con los padres etc.; y por último pero no menos importante se encuentran los factores laborales, que está compuesta por el conjunto de relaciones que se desenvuelven dentro del trabajo.

B) Las respuestas al estrés, en función de lo expresado por Orlandini (2012) podemos clasificar las respuestas al estrés de la siguiente manera: i) La respuesta del cerebro al estrés, considerando que el cerebro es un órgano en el cual se ubican el conjunto de conocimientos, las emociones, el sistema de alerta, el control de las vísceras y la regulación del dolor. Es en la corteza cerebral donde ocurre el reconocimiento psicológico del estrés, en el lóbulo límbico donde suceden las respuestas de emoción que sugieren los estímulos, el sistema reticular responde despertando el sistema de vigilancia cerebral, es en el hipotálamo que se ubica el centro de control visceral que se activan con los estresores. Es el hipotálamo el que dispone de los dos modos de influencia, como también de segregar los factores liberadores de hormonas que actúan sobre la glándula hipófisis, por medio de las vías nerviosas que también activan la médula de la glándula suprarrenal; ii) La respuesta endocrina al estrés, es durante el estrés que se liberan las hormonas a través del hipotálamo. De la hipófisis y de las glándulas endocrinas periféricas. La hipófisis responde al estrés por medio de la secreción de la CRF, la del péptido somatostatina (STS) que inhibe la secreción hipofisiaria de la hormona de crecimiento de tirotropina y de sustancias opiáceas. Por otro lado las glándulas endocrinas periféricas producen una secreción aumentada de cortisol y la tiroides disminuye la conversión de la tiroxina en triyodotironina, así como el páncreas aumenta la producción de glucagón y los testículos disminuyen la testosterona, como respuesta al estrés.

Fases del estrés, por lo general el estrés no sobreviene de manera repentina, básicamente el estrés desde que aparece hasta llegar a alcanzar su mayor efecto, pasa por tres etapas: a) Fase de alarma, está constituida por el aviso de la presencia de un agente que causa estrés; las reacciones fisiológicas son las primeras reacciones que aparecen, para avisar a la persona que la padece que debe ponerse en guardia, el conjunto de eventos que pueden producir la alarma pueden ser de naturaleza única o de naturaleza polimorfa; b) Fase de resistencia, una vez que el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, las personas ingresan a la fase de resistencia, que generalmente va acompañado de ansiedad; c) Fase de agotamiento, esta es considerada también como la etapa terminal del estrés, normalmente se caracteriza por la

fatiga, la ansiedad y la depresión, que en casos aparece por separado y en muchas en simultaneo.

Fisiología del estrés, según Melgosa (2006) la mayoría de las señales de alarma que ingresan al cerebro se envían al hipotálamo, que es un pequeño órgano que está situado en el centro de la masa cerebral. El hipotálamo envía los mensajes a todo el organismo por vía nerviosa y por la vía sanguínea. Una vez en la vía nerviosa, los estímulos producidos por el hipotálamo se transmiten al sistema nervioso simpático, que es la que regula las funciones orgánicas. Los mencionados estímulos llegan a producir alteraciones en el funcionamiento de los órganos. Estos estímulos nerviosos también alcanzan a la médula de las glándulas suprarrenales, causando un aumento en la creación de adrenalina y noradrenalina, que pasan a la sangre y producen también alteraciones en todo el organismo. En cuanto a la vía sanguínea, el hipotálamo estimula a la hipófisis, la que es segrega diversas hormonas, que luego de pasar a la sangre, llegan a actuar sobre todo el organismo. La hormona más importante de las que segrega la hipófisis, cuando es estimulada por el hipotálamo es la corticotropina, la que hace que en la corteza de las glándulas suprarrenales se produzca otra hormona, la cortisona, que producen muchos efectos y alteraciones en el organismo. Otras hormonas distribuidas por la hipófisis actúa sobre la glándula tiroides, los testículos u ovarios, con grandes efectos sobre diversos órganos.

Tipos de estrés, frente a un evento extremo el organismo responde de dos maneras: i) El distrés, es la reacción de manera negativa o también conocida como distrés, que provoca consecuencias nocivas tanto para la salud física como de la salud mental, se da cuando las respuestas han resultado insuficientes en función con la demanda, estas pueden darse en el plano biológico, físico o psicológico; ii) El eutrés, que es la reacción positiva, es ente caso cuando la respuesta está en armonía con los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo. Es en este caso que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de llevar a término los retos y las demandas concretas. También podríamos denominarla como la cantidad de estrés necesaria para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos.

Prevención del estrés, algunas estrategias para poder afrontar el estrés de acuerdo con Comín, De la Fuente y Gracia (2003) son las siguientes: i) A nivel de horarios, adecuar de los horarios para que repercutan en la menor medida en labores externas al trabajo; ii) Participación, es conveniente que los trabajadores y/o estudiantes sean capaces de explicar sus problemas

laborales y que sean capaces de aportar ideas para su solución; iii) Carga de trabajo, el trabajo debe de ser compatible con el trabajador y permitir una correcta recuperación de los trabajos físicos y mentales exigentes; iv) Responsabilidades, evitar el exceso de responsabilidades; v) Reposo, contar con suficientes horas de descanso consecutivo; v) Usar técnicas de relajación, que son muy necesarias para aprender a controlar tensiones; vi) Ocio, que es necesario para huir de la problemática laboral; vii) Delegar funciones, afianzando la confianza y el trabajo en equipo; viii) Dieta, debe de ser equilibrada, siempre de acuerdo con el trabajo que se tiene que hacer; ix) Ejercicio físico, es muy importante para la prevención del estrés y la mejora del sueño, normaliza la tensión arterial, estimula la circulación y mejora el rendimiento físico y psíquico. Es importante poder practicar un conjunto de estrategias que puedan ayudarnos a combatir o al menos prevenir el estrés para así poder aminorar las consecuencias que estas tienen en nuestro comportamiento como también en nuestro organismo.

Consecuencias del estrés, el estrés es el resultado del fracaso del intento de adaptación del hombre, este intento de adaptación puede realizarse con el entorno que le rodea; en consecuencia con las características psicofísicas de cada persona llegarán a determinar la aparición de diferentes síntomas del estrés, estas pueden ser rápidas o tardías, que por lo general se trata de disfunciones que tienen un potencial peligro que afecta a la totalidad de órganos, estas consecuencias pueden dividirse en las siguientes:

A) Alteraciones fisiológica, puede manifestarse en: a) Alteraciones digestivas, estas se expresan en úlceras de estómago, también en el colon irritable, dispepsia funcional, colitis ulcerosa y aerofagia. b) Alteraciones respiratorias, se expresan en enfermedades tales como hiperventilación, disnea, asma psicógena, sensación de ahogo. c) Alteraciones nerviosas, estas se dan en diferentes aspectos como pueden ser, la pérdida de memoria, cefaleas, insomnio, astenia, ansiedad, cambios de humor, aumento de consumo de drogas sociales, depresión. d) Alteraciones sexuales, que se pueden expresar en impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, dispareunia. e) Alteraciones dermatológicas, se pueden expresar en enfermedades de la piel tales como prurito, eczema, hipersudoración, alopecia, dermatitis atípica. f) Alteraciones musculares, puede expresarse en calambres contracturas, rigidez, hiperreflexia, hiporreflexia, dolor muscular. g) Alteraciones cardiovasculares, se pueden manifestar en taquicardia, extrasístoles, dolor precordial, angina de pecho, infarto al miocardio. h) Alteraciones inmunológicas se expresan en herpes e infecciones frecuentes.

B) Alteraciones psicológicas, algunas alteraciones que pueden ser producidas por el estrés son

las siguientes: Preocupación excesiva, falta de concentración, falta de control, consumo de fármacos, desorientación, incapacidad de decisión, adicción a drogas, hipersensibilidad a las críticas.

Son las consecuencias del estrés las que han hecho posible la generación de un gran número de investigaciones para así poder profundizar en el conocimiento de este fenómeno, las primeras investigaciones estuvieron dirigidas al ámbito de la salud pues es innegable la gran cantidad de consecuencias que tiene el estrés en la salud, para luego empezar a relacionarla con diferentes aspectos de la vida; demostrándose también que las consecuencias que el estrés acarrea no sólo afectan al cuerpo sino que termina por afectar la mente llegando así a causar alteraciones psicológicas, las que terminan por deteriorar nuestro comportamiento trayendo consigo implicancias en la manera en la que nos llegamos a interrelacionar con otras personas como también con el grado de satisfacción que tenemos para con nosotros mismos.

III. CONCLUSIONES

- Se ha llegado a la conclusión que el estrés académico está presente en un gran grupo de estudiantes, por lo general esta se va incrementando, en relación al conjunto de actividades que se desarrollan en las instituciones educativas, por el carácter de los docentes, así como por la convivencia con los compañeros de clase. Como docentes debe convertirse en una preocupación para nosotros el evitar que nuestros estudiantes desarrollen estrés, puesto que ello terminará por afectar la salud de nuestros estudiantes, como su capacidad para adquirir nuevos aprendizajes.
- Se concluye que son tres las fases del estrés, la fase de alarma que es la primera de las etapas también conocida como la fase de aviso, la fase de resistencia considerada así al momento en el que les da ansiedad y la fase de agotamiento, también conocida como la fase terminal.
- Se concluye que son dos los tipos básicos de estrés, el distrés, que es también conocida como la reacción negativa, a la que por lo general se le relaciona como el origen de las enfermedades y el eutrés también conocida como la reacción positiva, que es aquella que nos empuja al logro de nuestros principales objetivos, del que también se ha dicho que es necesario.
- Se concluye que las consecuencias del estrés se pueden reflejar en dos formas primordiales: Alteraciones fisiológicas, que son las que tienen relación con las enfermedades, dolores, tics, entre otros que se llegan a sufrir y también a las alteraciones psicológicas, que están vinculadas a conjunto de alteraciones en el comportamiento que llega a sufrir la persona que la padece, como pueden ser molestias, mal humores.
- Se concluye que existen diferentes actividades que se pueden realizar para poder prevenir que el estrés ataque a las personas, como también para evitar las consecuencias negativas que llegue a tener en el sujeto que la padece, dentro de las principales podemos mencionar, las actividades deportivas que contribuyen al desfogue de las energías restantes de nuestro organismo; también se pueden mencionar a las actividades sociales tales como fiestas reuniones sociales, entre otras, la práctica del sexo, la lectura, entre otras.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Comín, E.; De la Fuente, I. y Gracia, A. (2003). *El estrés y el riesgo para la salud*. Madrid: Maz.

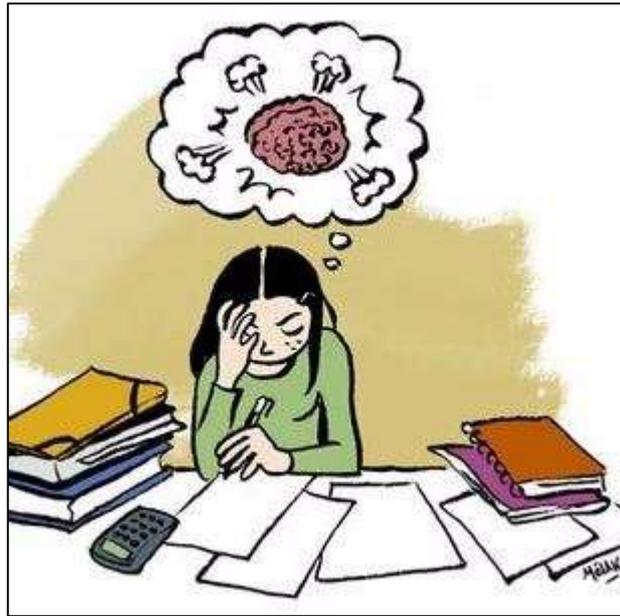
Melgosa, J. (2006). *¡Sin estrés!*. Madrid: Safeliz.

Murphy, R.; Gray, S.; Sterling, G.; Reeves, K. y Ducette, J. (2009). Comparative Study of Professional Student Stress. En *European Journal of Dental Education* 2009, 73 (3) 328 – 337.

Orlandini, A. (2012). *El estrés – Qué es y cómo evitarlo*. México D.F.: Fondo de cultura económica.

Trianes, M.; Fernández, F.; Escobar, M. y Maldonado, E. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. En *Papeles del Psicólogo*. 33 (1) 30-35.

ANEXOS



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD
DE LOS TRABAJOS ACADÉMICOS DE LA UCV

Yo, Dr. Eugenio Marlon Evaristo Borja docente del Área de Investigación de la Escuela de Posgrado – Trujillo; y revisor del trabajo monográfico titulado: “**ESTRÉS ACADÉMICO**”, de la estudiante **Gómez Grijalva, Melina Esther**, he constatado por medio del uso de la herramienta **turnitin** lo siguiente:

Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud de **25%** verificable en el **Reporte de Originalidad** del programa **turnitin**, grado de coincidencia mínimo que convierte el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la **Universidad César Vallejo**.

Trujillo, 04 de diciembre del 2017.



Dr. Eugenio Marlon Evaristo Borja
DNI: 80186856

Feedback Studio - Google Chrome
 Es seguro | https://ev.turnitin.com/app/carta/ev/73+73.dimg+endo+10008206408u+1051154057
 UCY

feedback studio

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
 PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
 TITULACIÓN

Enrés académico

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE:
 BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA**

AUTOR
 Gómez Grigjiva, Melina Esther.

ASESOR
 Dr. Evaristo Borja, Eugenio Marlon.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
 Atención integral del idioma, uso y adopción

PERÚ - 2017

Resumen de coincidencias X

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (beta)

Coincidencias

1	Entregado a Universidad...	1 %
2	documents.mv	1 %
3	encuestasabibicacastillo...	1 %
4	blog.massalia.com	1 %
5	Entregado a Universidad...	<1 %
6	grit.scribd.com	<1 %
7	www.ciberpiques.net	<1 %
8	www.15.broadster.com	<1 %



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

..... *Gómez Conzales Melina Esther*
D.N.I. : *04084377*
Domicilio : *Av. Andrés Bello y Corredor 5/14*
Teléfono : Fijo : Móvil : *949006122*
E-mail : *esther.gomez204@hotmail.com*

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : *Educación e Idiomas*
Escuela : *Educación Secundaria*
Carrera : *Educación Secundaria*
Título : *Docente en educación Secundaria*

Tesis de Post Grado

Maestría

Grado :

Mención :

Doctorado

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

..... *Gómez Conzales Melina Esther*

Título de la tesis:

..... *Estres Académica*

Año de publicación :

..... *2017*

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

[Handwritten Signature]

Fecha :

07/02/19



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA MAGISTERIAL

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Gómez Grijalva, Melina Esther

INFORME TÍTULADO:

Estrés académico

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Bachiller en educación Secundaria

SUSTENTADO EN FECHA: 25/11/2017

NOTA O MENCIÓN: 17



Dr. Fernando Eli Ledesma Pérez

Jefe de Complementación Académica Magisterial

UCV-Lima