

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



Consecuencias del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes

(Artículo Especializado)

Emmy Carola López Saucedo

Huehuetenango, agosto 2014

Consecuencias del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes

(Artículo Especializado)

Emmy Carola López Saucedo

Licda. Eudy Viviana Morales Morales (**Asesora**)

Licda. Glendy Noemi Pojoy Sontay (**Revisora**)

Huehuetenango, agosto 2014

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretario General	EMBA. Adolfo Noguera Bosque

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Decana	M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan
Coordinadora de Licenciaturas	Licda. Ana Muñoz
Coordinadora de Egresos	Licda. Eymi Castro de Marroquín

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría

ARTÍCULO ESPECIALIZADO

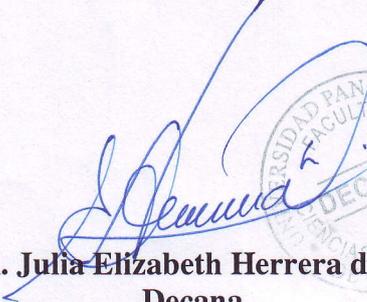
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ASUNTO: Emmy Carola López Saucedo
Estudiante de la **Licenciatura en
Psicopedagogía** de esta Facultad solicita
autorización para realizar su **Artículo
Especializado** para completar requisitos
de graduación.

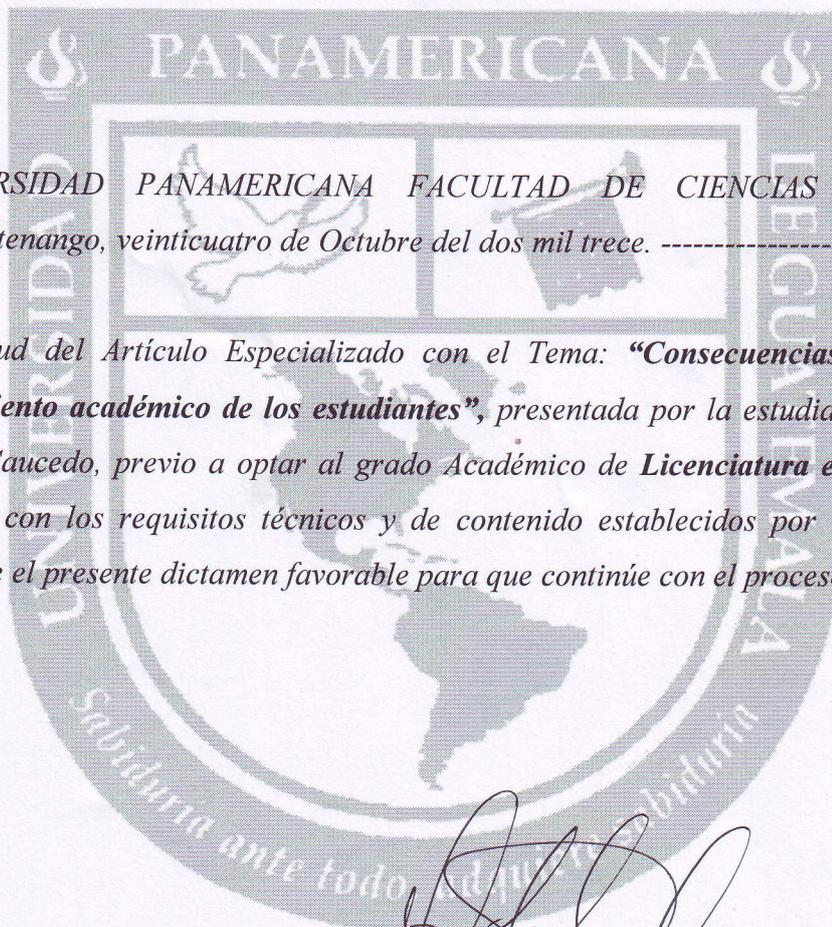
DICTAMEN: 28 de mayo 2,013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:

1. La solicitud hecha para realizar **El Artículo Especializado** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante **Emmy Carola López Saucedo** recibe la aprobación para realizar su Artículo Especializado.

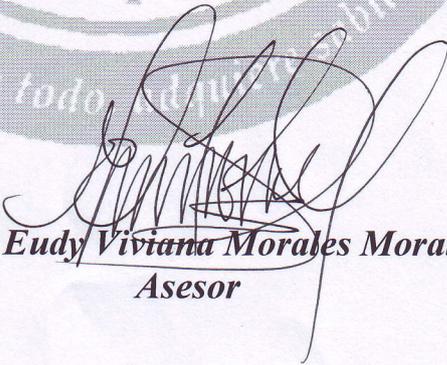

M.A. Julia Elizabeth Herrera de Tan
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas.





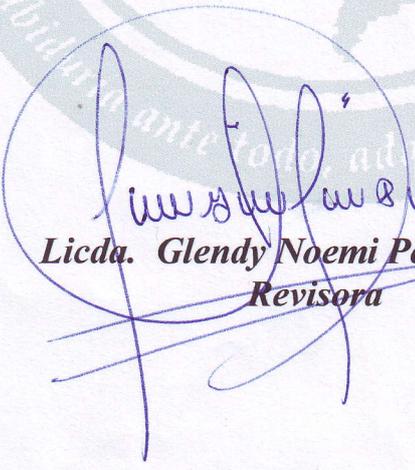
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Huehuetenango, veinticuatro de Octubre del dos mil trece. -----

En virtud del Artículo Especializado con el Tema: **“Consecuencias del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes”**, presentada por la estudiante: Emmy Carola López Saucedo, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Licda. Eudy Viviana Morales Morales
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS,
Guatemala once de Enero del dos mil catorce.-----

En virtud del Artículo Especializado con el tema: **“Consecuencias del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes”** Presentado por el estudiante: **Emmy Carola López Saucedo**, previo a optar al grado Académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Licda. Glendy Noemi Pojoy Sontay
Revisora

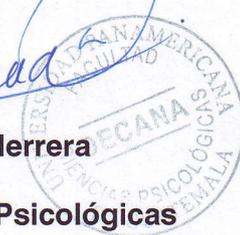
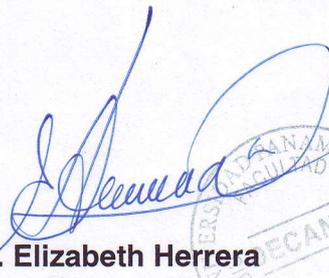


UNIVERSIDAD PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala a los cuatro días del mes de agosto año 2014.

En virtud de que *El Artículo Especializado* con el tema "**Consecuencias del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes.**" presentado por: *Emmy Carola López Saucedo* previo a optar grado académico de Licenciatura en: Psicopedagogía, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final del *Artículo Especializado*.



M.A. Elizabeth Herrera
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas

Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Acto que dedico

A Dios Soberano, Señor de Señores, gratitud infinita en mi corazón, por su fidelidad provisión, fortaleza y sabiduría. Infinitas gracias.

A mi madre Gratitud infinita por su ayuda incondicional.

A mi esposo Wilson gracias por su paciencia y comprensión.

A mis hijos Mariana, Pablo y Mario, que son fuente de mi inspiración, razón de vivir, a ellos les entrego este fruto, los amo mucho

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
El estrés como reacción del organismo	1
1.1 Factores Estresantes	2
1.1.1 Factores medio ambientales	2
1.1.2 Factores hormonales	3
1.2 Fisiopatología del estrés	4
Capítulo 2	6
Relación entre estrés y rendimiento académico	6
2.1 El estrés y el entorno educativo	8
2.2 Las evaluaciones cómo producto sumativo	8
2.3 El docente en el proceso enseñanza –aprendizaje	10
2.4 Presión de los padres de familia	11
2.5 La escuela	13
Capítulo 3	15
Consecuencias del estrés en el rendimiento académico	15
3.1 El alto costo del estrés	15
3.2 Dificultades psicológicas causadas por el estrés	16
3.3 Dificultades físicas causadas por el estrés	19
3.4 Estilos de afrontamiento del estrés	20
3.5 Estrategías de afrontamiento	21
Capítulo 4	23
Guía de tratamiento para controlar el estrés	23
4.1 Terapias para controlar el estrés	23
4.1.1 Dietoterapia	23
4.1.2 Fisioterapia	26

4.1.3 Hidroterapia	27
4.1.4 Psicoterapia	28
Comentarios finales	30
Conclusiones	32
Referencias	33
Lista de cuadros	
Cuadro 1 Área Cognitiva (Pensamiento e ideas)	8
Cuadro 2 Jerarquías de las necesidades humanas	14
Cuadro 3 Causas de las frustraciones	19
Cuadro 4 Estilos de afrontamiento del estrés	21
Cuadro 5 Dietoterapia	25

Resumen

Los seres humanos están sujetos a presiones, agobios u otro tipo de atosigamientos, no importa la actividad a la que se dedique, puede ser el trabajo, la familia, el deporte, o en el presente caso, los estudios. En todos los ámbitos de la vida se generan tensiones y cuando se pretenden eliminarlas es probable que la persona se estrese más, por lo cual, lo más inteligente es aprender a controlarlo, para luego poder canalizarlo de forma positiva y constructiva.

El estrés no solamente es una de las enfermedades más comunes en la actualidad, sino que tiene la capacidad de afectar el aspecto físico y emocional del individuo, de igual forma va a crear condiciones inadecuadas para el desenvolvimiento de la persona en sus actividades diarias. Este artículo de investigación, propone ciertas medidas que se pueden tomar para lograr controlar el estrés y como puede manejarse dentro del aula, las definiciones más comunes y fáciles de manejar acerca del tema, de igual manera, se realizó una descripción de los factores o agentes que pueden producir el estrés, sus causas, consecuencias y efectos en la vida de las personas y particularmente de los estudiantes, los efectos psicológicos que sobre ellos puede causar y la relación con el rendimiento académico.

Palabras clave

Rendimiento académico. Estudiantes. Agentes. Estresores. Estado emocional. Estado afectivo.

Introducción

En la actualidad la educación ha cambiado con relación a épocas anteriores, hoy, los estudiantes se ven rodeados de una serie de eventos y situaciones estresantes. El estrés es una reacción de alarma ante sucesos amenazantes, que puede ser afrontado, pero algunas personas no son capaces de superarlo y por ende les trae consecuencias negativas, tanto físicas como emocionales.

La realización del presente artículo especializado fue con el objeto de dar a conocer a través del tema “Consecuencias del estrés en el rendimiento académico”, el impacto que estas van a tener en el proceso enseñanza- aprendizaje. Hoy los estudiantes se ven rodeados de una serie de situaciones como: las exigencias por parte de los padres de familia, las exigencias por parte de los docentes y autoridades administrativas. Estos y otros aspectos son los que se van convirtiendo constantemente en factores estresantes que dificultan el aprendizaje de los estudiantes.

La investigación documental es el aspecto tomado en cuenta para conocer de forma científica las razones necesarias del ¿por qué?, el estrés puede ser un problema o barrera dentro del rendimiento escolar, pero también con el propósito de proponer soluciones que ayuden al estudiantado a controlar el estrés, se ha propuesto una guía para controlarlo, y así de esta forma evitar que le afecte en su vida estudiantil y personal.

Capítulo 1

El Estrés como una reacción del organismo

El término estrés es una adaptación al castellano de la voz inglesa stress. Esta palabra apareció en el inglés medieval en la forma distress, (hace referencia a tensión o presión) destresse (situación de dolor, sufrimiento o angustia). Julián Melgosa doctor en psicología, en su libro Nuevo estilo de vida ¡Sin estrés!, define el término estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas. El fenómeno del estrés puede causar daños tanto a la salud física como a la psicológica que pueden llegar a causar diferentes sucesos o situaciones negativas, inclusive puede ser probable que una persona tienda a dejar de vivir.

Según el diccionario enciclopédico Continental .Estrés es un estado de sobrecarga y tensión físico psíquica con la sensación consiguiente de cansancio. El término estrés viene desde la tercera década del siglo XX, se observó que todos los enfermos indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales como: cansancio, pérdida del apetito, disminución de peso, debilidad general. Como señala Melgosa “síndrome de estar enfermo” (1995: 21), son muchas las causas que pueden generar estrés, las exigencias sociales y las amenazas del entorno, que requieren capacidad de adaptación del individuo, provocan el trastorno de estrés.

Otras definiciones que se puede brindar sobre el estrés:

“Situación de un individuo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo de enfermar. El término estrés, así como el de tensión, a menudo se confunden...el estrés es uno de los responsables directos de las enfermedades psíquicas y físicas más comunes y más mortales que afectan a la humanidad: patología cardiovascular, diabetes, asma, cáncer, hipertensión, osteoporosis, ansiedad, depresión, insomnio, pérdida de memoria e incluso, envejecimiento. El organismo mantiene un medio interno relativamente constante a través de un proceso que

se denomina homeóstasis y por el que se regulan las funciones corporales vitales, como la respiración, la circulación de la sangre y la temperatura corporal...” *Diccionario de Pedagogía y Psicología* (2009:117).

“El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. “El estrés, es una respuesta ante sucesos que resultan amenazadores o que generan conflicto. (Sarason y Siegel, 1978)” (Fieldman, 1998, p. 326)

1.1 Factores estresantes

Los estímulos estresantes se clasifican en cuatro clases generales.

- ✓ Eventos cataclísmicos: ocurren de forma inesperada y afectan a muchas personas al mismo tiempo, ejemplo, desastres naturales, terremotos, accidentes, entre otros.
- ✓ Estímulos estresantes personales: incluyen sucesos importantes de la vida, como por ejemplo, la muerte de los padres, un fracaso personal significativo o el diagnóstico de una enfermedad que ponga en peligro la vida.
- ✓ Estímulos estresantes de fondo o vicisitudes diarias: Representan las molestias menores de la vida y que se dan una y otra vez, ejemplo, retrasos, automóviles y camiones ruidosos, entre otros.
- ✓ Trastorno de estrés postraumático: Las personas que han sido víctimas de sucesos catastróficos experimentan de nuevo recuerdos estresantes y los sentimientos que se asocian con él mediante recuerdos vividos o sueños, ejemplo, personas que han sufrido abuso o violación en la infancia.

1.1.1 Factores medio-ambientales

El desarrollo de las personas está determinado en ciertos momentos por su entorno, físico y social, el mismo, interviene de forma marcada en el comportamiento y desempeño de cada ser, a la vez, permite un mejor nivel de asimilación y retención de las experiencias.

- ✓ El ruido: el exceso de ruido es el origen del estrés en muchos casos. Y es que el ruido tiene la capacidad de acumularse y provocar, cansancio, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza y tensión muscular.
- ✓ El espacio es vital: La escasez del espacio vital tiende a generar estrés. Para los seres humanos, la OMS (Organización Mundial de la Salud) establece un mínimo de 16 metros cuadrados por persona.
- ✓ El espacio personal: Cuando las personas se relacionan entre sí mantienen una distancia física delimitada. Dependiendo de la cultura y del grado de relación, el espacio personal varía.

“Todo lo que nos rodea físicamente contribuye a una mayor o menor cantidad de estrés. Un ambiente interior limpio, ordenado, amplio, silencioso y con la temperatura ideal, contribuye en la tarea de evitar el estrés, así como un ambiente exterior de aire puro, agua limpia vegetación hermosa, ruido mínimo”.(Melgosa, 1995:57)

1.1.2 Factores hormonales

Los cambios físicos que el educando experimenta en su desarrollo personal, puede provocar variaciones en su estado de ánimo y emocional, estos a la vez, pueden convertirse en factores desestabilizantes de su aprendizaje.

La adolescencia constituye un momento en el ciclo vital esencialmente complejo, en el cual el joven se enfrenta a numerosos obstáculos y desafíos. En los que se pueden mencionar los siguientes:

- ✓ Cambios fisiológicos: En el adolescente surgen los caracteres sexuales primarios y secundarios, cambios endocrinológicos, variaciones de la apariencia física, como el adaptarse a su nueva imagen y aceptarse así mismo.
- ✓ Cambios psicológicos: En estos cambios se dan a conocer, la evaluación de los valores familiares, concepto de sí mismo, evolución de la personalidad, entre otros.
- ✓ Cambios sociales: Su importancia se ve en la relación que tienen con otras personas.

Todas estas variaciones o cambios pueden generar en los adolescentes un grado elevado de estrés en los que este provoca en cierta manera una notable manifestación de incomodidad y desgaste emocional, físico y personal.

“Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente "cambia" de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante”. (Melgosa, 1995: 91)

1.2 Fisiopatología del estrés

El estrés no sobreviene de modo repentino, tampoco se apodera de la gente como si se tratara de una emboscada se tratase. Afortunadamente, el ser humano está dotado de capacidades para detectar las señales que indican peligro. El estrés, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas:

- ✓ **Reacción de Alarma:** Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante; las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Cuando la persona detecta la situación, puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente; con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

“Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma”. (Melgosa, 1995:23)

- ✓ **Estado de Resistencia:** La persona intenta sacar adelante él mismo todo el trabajo atrasado, y su capacidad tiene también un límite, se frustra y sufre como consecuencia de la situación. Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, tiene que hacer algo para salir adelante, pero no encuentra la forma.

“Las personas entra en un círculo vicioso, porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo; pero, desde un punto de vista realista, no es posible materialmente hacer tanto, sobre todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por un posible fracaso”. (Melgosa, 1995:23)

- ✓ Agotamiento: Es la etapa final del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que pueden aparecer por separado o simultáneamente .La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, normalmente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad tensión e ira.

En la ansiedad la persona la vive frente a una multitud de situaciones; no solo ante la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente producen ansiedad.

En la depresión carece de motivación para encontrar placentera sus actividades la persona sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas, y los sentimientos hacia sí mismo cada vez más negativos.

“En esta fase la persona se encuentra en una situación física y psicológica bastante deteriorada. Trabaja largas horas sin producir mucho, y volvería a casa para ser incapaz de descansar. Tarda horas sin conciliar el sueño”. (Melgosa, 1995:23)

Otros estímulos estresantes incluyen; sucesos personales en la vida como:

- ✓ La presión en el centro de estudios, saber que se acercan las evaluaciones.
- ✓ La muerte de los padres.
- ✓ la pérdida del empleo.
- ✓ Un fracaso personal significativo.
- ✓ Diagnóstico de una enfermedad que ponga en peligro la vida.

Por lo general, un estímulo estresante personal produce una reacción importante inmediata que disminuye pronto, sin embargo, en algunos de los casos los efectos del estrés son prolongados.

Capítulo 2

Relación entre estrés y rendimiento académico

El ser humano necesita cierto grado o nivel de estrés, porque le permite estimular sus sentidos para estar atento a lo que pasa en su alrededor, de tal manera, es necesario que el estudiante se encuentre alerta para tener un desempeño óptimo en sus capacidades cognitivas. Este hecho reviste especial trascendencia en el rendimiento escolar.

Los niveles de estrés que se pueden presentar son los siguientes:

- ✓ Estrés moderado: Se puede decir que el estudiante manifiesta satisfacción personal en cuanto a un rendimiento académico óptimo, manteniéndose ocupado y en alerta, cuando en determinado momento la carga de exigencias es demasiada, en cuanto a esto él se esfuerza por hacer sus trabajos lo mejor posible, y maneja de manera razonable el estrés con lo que trabaja, su rendimiento es óptimo.
- ✓ Exceso de estrés: Se manifiesta en los estudiantes cuando su rendimiento académico es inestable, en este caso se puede notar una ligera caída por causa del estrés, como por ejemplo: no tiene motivación por realizar sus tareas y trabajos, se queja constantemente de dolores abdominales, su rendimiento académico es inaceptable por todos los problemas o barreras que están en su contra, buen rendimiento, pero en constante deterioro.

“Los individuos apáticos, los indecisos, así como los que aluden cualquier riesgo, hasta en pequeñas dosis, son asimismo candidatos habituales a la falta de estrés. Por una parte, tienen la gran ventaja de vivir libres del riesgo de un ataque cardíaco, que el estrés puede producir; pero, por la otra, se encuentran en el extremo opuesto de no contar con ímpetu y energía”. (Melgosa, 1995:26)

Cuando hay demasiado estrés, los estudiantes se ven afectados en diferentes áreas de su vida; sus sentimientos, emociones actitudes y comportamientos. A continuación se presentan diferentes reacciones que afecta en gran manera su rendimiento escolar.

Área emotiva: Sus sentimientos y emociones tienen efectos cómo:

- ✓ Tensión, dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
- ✓ Rasgos de la personalidad, en los estudiantes se enmarca claramente el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia y el autoritarismo.
- ✓ Ética, los principios morales o éticos se descuidan y se posee menor dominio propio.
- ✓ Depresión y desánimo, aumenta su desánimo, al extremo que no quiere vivir.
- ✓ Autoestima, En el estudiante se reflejan pensamientos de incapacidad y de inferioridad, esto hace que se aleje y se aisle.

Área conductual: Los efectos que los estudiantes presentan en sus actitudes y comportamientos pueden ser los siguientes:

- ✓ Lenguaje, en los estudiantes la incapacidad de comunicación en un grupo de personas se ve manifiesto en cuanto hay descenso de fluidez verbal.
- ✓ Intereses, la falta de entusiasmo, al no participar en actividades individuales y en grupo hace que se note su indiferencia y falta de interés.
- ✓ Ausencia, este aspecto es constantemente repetitivo en los estudiantes, ya que su asistencia a clases es inconstante.
- ✓ Relaciones, el estudiante no asume responsabilidades, en cuanto a estudio y tareas se refiere puesto que tiende a culpar a los demás.
- ✓ Cambios en la conducta, se dan reacciones extrañas en los estudiantes, que no son propias de ellos.

En todos los aspectos mencionados con anterioridad, es necesario aplicar mecanismos positivos, que mejoren el rendimiento académico del estudiante; tomando en consideración las diferentes manifestaciones estresantes que se den a conocer por parte del estudiante.

2.1 El estrés y el entorno educativo

En el entorno educativo son de gran utilidad las alarmas de emergencia que permiten detectar a tiempo el estrés que un estudiante pueda estar acumulando, o, las manifestaciones de algunos factores estresantes “La mayoría de los trabajos cuenta con la interacción de varias personas. Los grandes proyectos en la ciencia y en la tecnología dependen del esfuerzo común...” (Melgosa, 1995:72). Cuando los docentes detectan y dan seguimiento a casos que en determinado momento se puedan presentar, el sistema educativo, puede cumplir con las funciones establecidas; brinda a los estudiantes un ambiente de confianza, seguridad y estabilidad, esto les ayuda a mejorar su rendimiento escolar y crear en ellos una visión positiva para el futuro.

El papel del Ministerio de Educación es muy importante, ya que al contar con una comisión de orientación, observación e investigación propician a la comunidad educativa las herramientas necesarias en cuanto a la detección de acontecimientos, en este caso, ¿cómo afecta el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes y las consecuencias que éstos pueden generar en el entorno educativo? Para esto es necesaria la existencia de profesionales especializados que traten este tipo de dificultades.

“En el marco general de la transformación curricular, en el contexto socioeconómico de la Reforma Educativa, debe responder a las necesidades de fortalecer la producción, mejorar la calidad de vida, calificar la fuerza de trabajo, promover el fortalecimiento del ambiente como una expresión de una sólida conciencia ecológica”. *Currículum Nacional Base. Ciclo Básico, (2007:6)*

2.2 Las evaluaciones como producto sumativo

Uno de los estresores más notorios en los estudiantes son las evaluaciones, motivo por el cual, los jóvenes y señoritas enfrentan presiones que afectan sus emociones, esto lleva como consecuencia

una serie de dificultades alternas que generan un alto grado de estrés, la presión de las responsabilidades y el cumplimiento de las exigencias de los padres hace que los estudiantes manifiesten estrés y por consiguiente sus efectos.

Con relación a los estudiantes el estrés puede afectarles de la manera que se presenta en el siguiente cuadro:

Área cognitiva (pensamiento e ideas)	
Características	Efectos
Concentración y memoria	Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil, frecuentemente pérdida de atención.
Memoria	Retención memorística reducida, tanto en la memoria a corto plazo, como en la memoria a largo plazo.
Reacciones inmediatas	Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
Errores	Cualquier problema requiere actividad mental, tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
Evaluación actual y proyección futura	La mente es incapaz de evaluar acertadamente, una situación del presente, tampoco puede aceptar proyectarse en el futuro.
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizado.

Fuente: Melgosa, 1995: 36

“A menudo la principal causa del nerviosismo y el estrés es por la falta de tiempo. El estudiante se ve sobrepasado por la cantidad de contenido a estudiar eso le provoca angustia y tensión”. (Melgosa, 1995: 36)

Para ayudar a los estudiantes, el trabajo del docente, y padres de familia se puede orientar en varios sentidos como por ejemplo:

- ✓ De estructura cognoscitiva: Consistirá en repasar constantemente, aquí interfiere el padre de familia y estudiante. Se recomienda no ridiculizar al estudiante e infundirle miedo y preocupación, haciéndole saber que puede mejorar para no hacer que se sienta frustrado.
- ✓ De apoyo: Se pretende animar y estimular de forma positivamente al estudiante. La presencia física de los docentes o de otro adulto que le inspire confianza y le ayude. ¿Qué se puede hacer? expresar al estudiante su afecto y amor por él, acercarse y abrazarlo mirándolo a los ojos cuando se le hable, sonreír y decirle que se le apoya, actuar optimista haciéndole saber que todo tiene solución, creándole un ambiente de seguridad y confianza en sí mismo.
- ✓ Seguridad en sí mismo: Una de las reacciones de los estudiantes en un momento de emergencia es perder la seguridad en sí mismo. La presión del evento lo hace sentirse impotente e incapaz. ¿Qué se puede hacer? Reconocer los logros aunque sean mínimos y decírselo. Decirle cuando tienen razón en vez de fijarse en lo que hace mal o incorrecto.

2.3 El docente en el proceso enseñanza-aprendizaje

El papel del docente en el proceso de enseñanza y aprendizaje se orienta en los modelos y pilares de la educación, quedando a criterio utilizar uno u otro, que genere un ambiente de empatía, de compañerismo, en el que intervienen las técnicas, metodología de enseñanza. Uno de los principales objetivos es el de crear fortalezas entre los estudiantes.

“Los buenos maestros proveen un ambiente de enseñanza, que es excitante, estimulante y libre, sin embargo, es tranquilo y ordenado siempre”. (Esquivel, 2009:18)

En el ámbito nacional educativo, las exigencias implementadas con respecto al nuevo currículo han generado que el docente presione de tal manera al estudiante en tanto a él se le exige, es indiscutible el cumplimiento de las demandas educativas, pero a la vez el docente puede organizar, implementar, de manera estratégica los contenidos, las actividades y las técnicas, de

manera que al estudiante no se le recargue más de lo necesario. El docente puede seguir los lineamientos siguientes:

- ✓ El docente puede fomentar un ambiente afectivo adecuado en el aula a través del uso de diferentes metodologías y estrategias.
- ✓ Puede fortalecer positivamente una mejora en el clima escolar de las aulas.
 - ✓ Implementación de diferentes estrategias fomentando el compañerismo.
 - ✓ Aplicación de la metodología del aprendizaje colaborativo.
 - ✓ Preparación de un clima afectivo y participativo.
 - ✓ Fomentar la igualdad logrando así los objetivos deseados.
 - ✓ Establecer normas de convivencia.
 - ✓ Evitar agresiones físicas o verbales.
 - ✓ Evitar presiones, ansiedad o exigencias que no se puedan satisfacer

“Las manifestaciones divinas están en todas partes, sólo basta con observar lo amoroso que es un maestro responsable cuando trata a sus alumnos”. (Esquivel, 2009:87)

2.4 Presión de los padres de familia

Los padres empujan a sus hijos aunque sea un poco, es parte de su trabajo. Empezando desde que ayudan al bebé a decir “mamá” o “papá” (hasta hacer que hablen) o ayudarlos a dar el primer paso (hasta hacer que caminen).

Los padres presionan a sus hijos durante su desarrollo, para que sean educados, coman bien y sean obedientes. Ese tipo de presión es muy normal; Presionarlos un poco más para que den el 100% de esfuerzo tampoco es malo. Muchos padres premian a sus hijos por un buen comportamiento o un buen examen, premia a sus hijos, puede ser un buen incentivo que comunica que lo hicieron bien y que se repita.

La dinámica cambia cuando los padres se empiezan a identificar mucho con los logros de sus hijos; dejan de apoyarlos o se enfadan cuando los hijos no logran una meta y se sienten avergonzados cuando no alcanzan los estándares establecidos. Esto les crea estrés innecesario a los estudiantes y esto causa que desarrollen baja autoestima y una auto-imagen de inferioridad.

También crecen con la idea que nunca pueden ser buenos para ganar el respeto y admiración de sus padres. Los hijos pueden hasta empezar a sentirse como que no sirven para nada. Estas situaciones se ven mucho en diferentes escalas; Por ejemplo, un niño de 8 a 10 años de edad trata de ayudar a sus padres con tareas del hogar, el niño no las hace tan bien como el padre (pues no tienen la práctica) y el padre pide la tarea, que la hizo mal. Otro ejemplo, un adolescente en deportes en su escuela no gana un partido importante, y sus padres le echan la culpa o humillan.

El resultado de esta constante presión se ve cuando los hijos desarrollan problemas emocionales, manifestados en una depresión (o intento de suicidio), ataques de ansiedad, migrañas, asma, pérdida de peso, bajas calificaciones académicas, baja tolerancia a la frustración, agresividad, bulimia y hasta uso o abuso de drogas y sustancias controladas.

Como padres es muy necesaria la comunicación con sus hijos. Es importante apoyarles aunque no logren el primer lugar, animar su esfuerzo y enseñarles a aceptar la derrota con dignidad, sintiéndose, orgullosos de sus hijos en todo, incluyendo sus virtudes y retos.

Papalia (2001) afirma

El modelo de Diana Baumrind, identifica tres estilos de progenitores

Los progenitores valoran el control y la obediencia incuestionable, intentan hacer que sus hijos se ajusten a una conducta estándar y los castiguen arbitraria y enérgicamente cuando no la respeten. Los progenitores permisivos, valoran la propia expresión y control. Ellos se consideran así mismos como recursos, no como modelos. Los progenitores democráticos, valoran la individualidad de sus hijos pero también destacan las limitaciones sociales. (p. 300)

2.5 La escuela

La escuela es el ambiente físico en donde los estudiantes se preparan académicamente. Es la institución educativa en donde se ven reflejados los conocimientos, valores y la formación de los estudiantes. La escuela como el medio físico y social donde se reflejan las características y demandas del ambiente socio-económico de los estudiantes y sus familias, su radio de influencia y relación con otros. Las relaciones interpersonales, se ven manifestadas en este contexto, dependerá de la comunicación positiva que se tenga entre la comunidad educativa, esto como resultado va a crear un ambiente de seguridad y estabilidad para los estudiantes.

La escuela, es el espacio vital que todo ser humano necesita para su normal desarrollo. Es en esta en donde los estudiantes reflejan en su totalidad la mayoría de los hechos que determinan la conducta en un momento determinado. No se trata del espacio geográfico sino del espacio que contiene todo lo que afecta a los estudiantes y de cómo percibe su entorno. Este espacio vital tiene mucha importancia en la forma en que se comporta una persona, así como en las metas que busca cómo persona.

A los estudiantes se les pueden propiciar lugares a partir de su proceso evolutivo, dígase en este caso, un lugar en la familia, un lugar en un grupo, un lugar en la sociedad, en donde a ellos se les lleva a un ambiente en donde puedan replantearse continuamente los lugares que ocupa, y los que va necesitando ocupar. Al no concretar o perder ese lugar lo remite a un solo lugar, al lugar de la angustia. La angustia los lleva a retrotraerse en el espacio vivencial con su cuerpo que expresa lo que la palabra silencio.

Si se crea un ambiente de seguridad y sobre todo que preste atención a las necesidades que los estudiantes manifiesten en determinados estados de ánimo, ya que aquí es en donde juega un papel muy importante el docente, en la escuela se refleja los acontecimientos positivos o negativos que presentan los estudiantes.

Cuándo se le pide a alguien que señale las situaciones que más estrés le producen, empezará la lista refiriéndose a algún problema interpersonal, ya sea de familia, de trabajo, o con amigos.

“Abraham Maslow, el notable psicólogo humanista, diseñó su pirámide de necesidades humanas, puso como fundamento las necesidades fisiológicas y las de seguridad, después de la alimentación, el descanso, el cobijo y la seguridad, la primera de las necesidades que surge es la de afecto y pertenencia; es decir, la necesidad de que otros nos acepten y nos consideren amigos. Por tanto, no se trata de un lujo. La relación es una necesidad”. (Melgosa, 1995:71)

Jerarquías de las Necesidades Humanas

Necesidades Fisiológicas	Necesidades de Seguridad	Necesidades de Amor y Pertenencia	Necesidades de Autoestima	Necesidades de Autorrealización
Son las imprescindibles para la supervivencia: comer, beber, dormir, protegerse del frío y calor.	Todo ser humano necesita sentirse protegido contra cualquier amenaza vital.	Una vez cubiertas las necesidades básicas, esta es la más importante. Nadie puede realizarse como persona sin ser querido y aceptado por otros seres humanos.	Todo ser humano necesita respetarse a sí mismo y tener un concepto adecuado de su propia persona.	Una de cada diez personas siente intensamente esa necesidad. La autorrealización incluye objetivos más elevados y abstractos.

Fuente: Melgosa, 1995:7

Capítulo 3

Consecuencias del estrés en el rendimiento académico

3.1 El alto costo del estrés

El estrés puede generar consecuencias dañinas para el estudiante, provocando así, bajo rendimiento escolar, como también obstrucción de su aprendizaje, esto debido a la falta de capacidad de manejar sus emociones.

“El estrés puede causar daño en muchas formas y tiene consecuencias biológicas y psicológicas. Con frecuencia, la reacción inmediata al estrés es biológica. La exposición a estímulos estresantes incrementa determinadas reacciones como: presión arterial y ritmo cardiaco y produce cambios en la capacidad de la piel para conducir impulsos eléctricos (Mason, 1998)” (Feldman, 1998, p.326)

Se puede deducir que a corto plazo, estas respuestas pueden ser adaptativas debido a que producen una reacción de emergencia, estas respuestas pueden permitir un afrontamiento más efectivo de la situación estresante.

No obstante, si hay una exposición continua al estrés se produce una disminución en la eficiencia del nivel general del funcionamiento biológico del organismo a causa de la segregación constante de las hormonas relacionadas al estrés.

Con el paso del tiempo, las reacciones ante el estrés provocan el deterioro de ciertos tejidos como los vasos sanguíneos y el corazón, el cuerpo se hace más susceptible a las enfermedades, dado que disminuye la capacidad para combatir a los gérmenes, dolores leves que empeoran por el estrés, entre estos se encuentran las jaquecas, los dolores de espalda, la irritación de la piel, la indigestión, el cansancio y el estreñimiento.

“El estrés ha sido relacionado incluso con el resfriado común (Brown 1998)” (Feldman, 1998, p.326). Estos problemas de salud son provocados por una interacción entre dificultades psicológicas, emocionales y físicas. Es constante ver a estudiantes quejarse de dolores de cabeza, dolores de espalda, problemas gastrointestinales, entre otros.

Julián Melgosa menciona que desde la perspectiva pedagógica el rendimiento escolar de los estudiantes, sufren cambios constantes de conductas y comportamientos que llevan a manifestarse constantemente, por ejemplo, la negación constante de la realización de tareas, reproches, mal humor, agresividad e irritabilidad, hasta el punto de no querer continuar con sus estudios, esto produce un desajuste emocional tanto para el estudiante como para sus progenitores, por eso es indispensable la comunicación entre docentes, estudiantes y padres de familia, con el fin de que el estudiante realice su actividad en comprensión y tranquilidad, para beneficio propio y de la comunidad educativa, logrando así resultados positivos

3.2 Dificultades psicológicas causadas por el estrés

Cada persona es diferente en sus capacidades físicas, psicológicas, emocionales y cognitivas, por lo mismo, cada uno maneja de diferente forma las circunstancias que atraviesa, esa capacidad particular de manejar el estrés provocado por los problemas o dificultades, es la que puede determinar en el estudiante el éxito que puede alcanzar en sus estudios.

“Desde la perspectiva psicológica, padecer niveles elevados de estrés impide a las personas afrontar de manera adecuada la vida, en los niveles más altos de estrés, las respuestas emocionales pueden ser tan graves que las personas son incapaces de actuar en absoluto. Además, los individuos con altos niveles de estrés pierden la capacidad de enfrentar nuevos estímulos estresantes. Por lo tanto la capacidad para enfrentar el estrés en el futuro disminuye (Glaser 1998)” (Feldman, 1998, p.326)

A partir de los 12 a 18 años (pubertad y adolescencia), esta etapa está llena de cambios importantes fisiológicos, como los caracteres sexuales primarios y secundarios, cambios

endocrinológicos, variación de la apariencia física, pero incluye otros cambios psicológicos, como la evaluación de los valores familiares, concepto de sí mismo, evolución de la personalidad, experiencias emotivas, y por último sufren transformaciones sociales, por depender en gran parte de las relaciones que el adolescente mantiene con las demás personas.

Estos cambios decisivos pueden generar, como es de esperar, un grado de estrés bastante elevado. También le provocan estrés las múltiples funciones que el adolescente tiene que realizar en esta etapa de su vida como el hecho de ser hijo, estudiante, amigo y otros; además de otras situaciones, entre las que se encuentran:

Feldman (1998) citando a Lehman (1998) afirma

Adaptarse a su nueva imagen. El adolescente experimenta más cambios en dos o tres años que en cualquier otro momento concreto de su desarrollo. Ello implica la necesidad de aprender a aceptar de modo satisfactorio. Aprender a utilizar el nuevo potencial intelectual. Este hecho reviste en especial trascendencia en el rendimiento escolar. Desafortunadamente, los planes de estudio no se adaptan a todos los individuos. Adquirir su propia identidad personal. A partir de este momento, el adolescente necesita integrar todas las experiencias previas con el fin de formar su propia identidad única y personal. (p. 333)

La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés, como la aprensión, la preocupación, la tensión y el miedo por el futuro.

El estrés es como una montaña, trabajo, problemas familiares, exámenes difíciles. La ansiedad sobreviene cuando el estudiante analiza lo que le pueda pasar si sucumbe en la escalada, en especial si las consecuencias del fracaso son penosas.

Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas, pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia a los estudiantes ni a los que con él conviven. Es importante no olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchos

en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes.

Al realizar el análisis de lo que muchos autores mencionan con relación al estrés y sus consecuencias se puede establecer que la depresión, es uno de los riesgos terminales del estrés. Cuando el estrés ha continuado más allá de su fase de alarma, y se ha mantenido constante durante mucho tiempo en la fase de resistencia, entrando finalmente en la del agotamiento, el abismo más cercano es la depresión. La persona que alcanza estos límites empieza a sufrir los temibles “Síntomas de la depresión”, sentir la incapacidad de sobrepasar la montaña del estrés aboca al afectado a una situación depresiva. De ahí es importante actuar contra el estrés antes de haber llegado a esas situaciones límites.

“Los efectos del estrés que se pueden apreciar en los estudiantes pueden ser: sentimientos de inferioridad y de reproche hacia sí mismo, tristeza, melancolía, sensación de culpabilidad, insomnio (dificultad para conciliar el sueño con un despertar muy temprano) pérdida de apetito, fatiga (ausencia de fuerza física para las tareas más ligeras) desgano general por todo, falta de placer en todo”. (Seligman, 1998:332)

Los trastornos psicósomáticos, son todas las dolencias que dan manifestaciones orgánicas, pero su origen es provocado por causas psicológicas. En este caso el estrés u otros estados mentales adversos; Todos los órganos vitales del cuerpo humano pueden, directa o indirectamente, verse afectados por los estados emocionales y enfermedades psicósomáticas como las siguientes:

- ✓ Cutáneas: Alopecias (caída de pelo), acné, urticaria, entre otras.
- ✓ Del aparato locomotor: dolores de espalda, calambres musculares, reumatismo.
- ✓ Respiratorias: Asma, alergia, rinitis, bronquitis.
- ✓ Endócrinas: Obesidad, hipertiroidismo.
- ✓ De los ojos: conjuntivitis

En el siguiente cuadro, tomado del libro ¡Sin estrés! se mencionan otras causas que pueden producir estrés.

Causas de las frustraciones		
Externas	Sociales	Fallo de otros Incompatibilidad de caracteres
	Materiales	Fallo de objetos Problemas con mecanismos
Internas		Personalidad/carácter propenso a la frustración. Incapacidad individual, incompetencia. Esfuerzos insuficientes Falta de motivación

Fuente: Melgosa, 1995:45

“Cuando una persona se encuentra frustrada pueden reaccionar de diversas formas con frecuencia improductivas. Las frustraciones requieren un análisis y una toma de decisión encausada a desmontar los obstáculos con paciencia y determinación”. (Melgosa, 1995: 123)

3.3 Dificultades físicas causadas por el estrés

El contacto con las personas es la principal fuente de estrés, pero el aislamiento prolongado, es asimismo altamente estresante. Hay que mantener un equilibrio entre el tiempo que se dedica a la convivencia familiar y amistosa, y el que conviene pasar a solas y en contactos con la naturaleza.

Lazarus y Cohen mencionan que las vicisitudes diarias son todas las molestias que se deben enfrentar a diario, una y otra vez en los estudiante se manifiestan con los retrasos, e incumplimiento de horarios, el comportamiento irritante de otras personas, estar insatisfecho con la escuela, tener una relación infeliz o vivir en un espacio saturado.

En los estudiantes se pueden presentar problemas de salud como gripe, garganta irritada, alergias jaquecas, dolores de cabeza, dolores de espalda, es necesario brindar un ambiente agradable, de confianza, empatía, en donde los que intervienen en el proceso enseñanza aprendizaje puedan propiciar un ambiente adecuado.

Es importante mencionar algunos consejos básicos en cuanto a la convivencia familiar y amistosa de esto dependerá, cómo saber mantener una convivencia pacífica, manteniendo así un equilibrio emocional adecuado:

- ✓ Ser sociables y solidarios: En este aspecto se da la interacción de personas, en donde el ser humano es sociable por naturaleza y se busca la compañía de sus semejantes.
- ✓ La convivencia es la base de todo aprendizaje: Con esto se manifiesta, la tolerancia y aceptación unos con otros.
- ✓ El intercambio de convivencia: En solitario es imposible realizarse como persona, es necesario con esto el intercambio afectivo y material, de una familia o un grupo de consejos

3.4 Estilos de afrontamiento del estrés

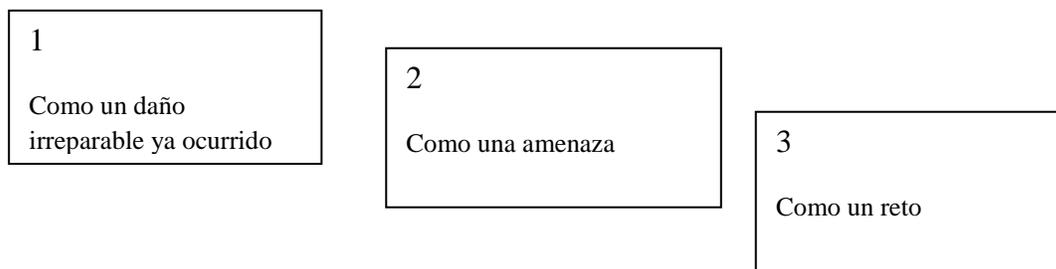
Los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés reciben el nombre de afrontamiento, este se pone en marcha cuando la situación o el entorno resulta amenazante.

La mayoría de personas, resisten el estrés de modo específico, mediante la aplicación de un “estilo de afrontamiento”, esto representa una tendencia general para enfrentar el estrés de un modo determinado. Quienes afrontan el estrés con mayor éxito cuentan con un estilo de resistencia denominado Intrepidez .Las personas intrépidas tienen desarrollado el sentido del reto, creen en el cambio y no la estabilidad, es la condición natural de la vida.

La intrepidez implica el sentido del control. Parece funcionar como un amortiguador contra las enfermedades relacionadas con el estrés, por lo mismo, ellos viven buscando constantemente

nuevos retos para no sentirse estresados. “La personalidad Intrépida. La intrepidez es una característica de la personalidad asociada con una frecuencia baja de enfermedades relacionadas con el estrés, consta de tres componentes, compromiso, reto y control (Kobasa y Gentry, 1984)” (Feldman, 1998, p.334)

Después de múltiples investigaciones, los célebres psicólogos norteamericanos Lazarus y Folkman, llegaron a la conclusión de que la gente avalúa los agentes estresantes, llamados también estresores, de tres formas distintas.



Fuente: Melgosa, 1995:24

3.5 Estrategias de afrontamiento

Los mecanismos de defensa son las estrategias inconscientes que usan el aislamiento emocional, mediante el cual la persona deja de experimentar emociones por completo; así no le afectan ni conmueven los sucesos negativos o positivos y no se verá afectado por estos factores externos.

El problema que tienen los mecanismos de defensa, es que no enfrentan la realidad, solo ocultan el problema. Las estrategias de afrontamiento centrado en las emociones, se caracteriza por regulación consciente de las emociones, ejemplo, aceptar la simpatía de los demás o buscar el lado bueno de una situación.

“El afrontamiento centrado en el problema, intenta manejar el problema o estímulo estresante, pretende lograr que la persona que experimenta el estrés cambie su conducta o desarrolle un plan de acción para enfrentarlo, ejemplo, iniciar un grupo de estudio para

mejorar el rendimiento deficiente de la clase (Folkman y Lazarus, 1998) “(Feldman, 1998, p. 334)

Las recomendaciones para afrontar los problemas que causan estrés, dependen de la naturaleza del estímulo estresante y del grado en que sea posible controlarlo, para esto es necesario seguir algunos lineamientos como:

- ✓ Convertir la amenaza en un reto: Cuando una situación estresante puede ser controlada, la mejor estrategia de afrontamiento consiste en tratarla como un reto, concentrándose en los modos de controlar la situación.
- ✓ Disminuir la intensidad de la amenaza de la situación: Cuando un suceso parece incontrolable, es preciso recurrir a otro enfoque. Se puede tomar una postura de modificar y evaluar la posición personal de la situación, permitir verla bajo otra luz y cambiar de actitud hacia ella, como dice el antiguo dicho “ver el lado bueno de la vida”.
- ✓ Modificar las metas personales: Cuando la situación estresante es incontrolable, una estrategia razonable podría ser adoptar nuevas metas que sean prácticas en vista de la situación específica.
- ✓ Optar por acciones que incidan en aspectos físicos: Consiste en producir cambios en nuestras reacciones fisiológicas hacia éste. Por ejemplo, el ejercicio constante reduce el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio y la presión arterial. Además, el ejercicio otorga un sentido de control sobre el cuerpo, al igual que una sensación de logro.
- ✓ Prepararse para el estrés antes de que ocurra: La inoculación, este método prepara a las personas para las experiencias estresantes, sean de naturaleza física o emocional, por medio de la explicación, con el mayor detalle posible, de los eventos difíciles que con probabilidad encuentren.

Capítulo 4

Guía de tratamiento para controlar el estrés

En casos fuertes de estrés, angustia o depresión, algunas personas pueden verse en la necesidad de ingerir somníferos u otros fármacos. La mayoría de estos medicamentos, deben ser tomados con precaución y siempre bajo control facultativo. Y en todo caso, lo mejor es recurrir a los tratamientos naturales.

“Los tratamientos naturales del estrés, consisten en disponer al organismo en condiciones ideales para que sea capaz de superarlo por sí mismo. La mayor parte de las veces esto no se consigue mediante medicamentos ni tratamientos sofisticados, sino simplemente siguiendo un estilo de vida sano, y haciendo un empleo adecuado de los elementos que nos ofrece la naturaleza. La alimentación natural, el ejercicio físico moderado, el reposo, la recreación y la relajación son en determinado momento muy necesarios”. (Melgosa, 1995:141)

4.1 Terapias para controlar el estrés

4.1.1 Dieta terapia

Es la aplicación del arte de la nutrición a los problemas de la alimentación. La dieta terapia se basa en modificaciones de la alimentación habitual que respondan a las necesidades de cada enfermo

.Dieta terapéutica: son aquellas dietas que se necesitan para el tratamiento de determinadas enfermedades y que sirven para curarlas o compensarlas, a veces, como único tratamiento o como tratamiento combinado con otras medidas terapéuticas.

Los hábitos alimentarios son importantes en cualquier situación, pero aún más en el caso del estrés. Como señala Melgosa "Las personas que sufren estrés tienden a comer demasiado, a no comer lo suficiente, o a hacerlo de forma apresurada y a cualquier hora." (1995: 166)

Por otra parte el organismo estresado utiliza mayor energía de una forma más rápida, y, al mismo tiempo, el estrés añade una sobrecarga al sistema cardiovascular.

En el caso de los estudiantes del nivel medio, se aconseja referir u orientar a seguir una dieta equilibrada que beneficie de alguna manera su nivel de estrés, para esto se presentan algunos principios básicos que ayudan a cualquier persona estresada.

- ✓ Controle la cantidad de grasas, evitar el consumo de quesos muy curados, mantequilla y carne, sustituyéndolos por grasas vegetales (aceite de oliva o de semillas).
- ✓ Consumir frutas, verduras y cereales integrales en abundancia. Estos alimentos suplen la cantidad justa de vitaminas, minerales y fibra que nuestro organismo necesita.
- ✓ Reducir la ingesta de azúcar, sal y condimentos, es posible disfrutar de estos ingredientes, pero de una forma moderadas. Y el gusto se adapta en poco tiempo.
- ✓ El complejo vitamínico B se ha demostrado que resulta imprescindible para conservar el equilibrio nervioso y una buena función cerebral. Evidentemente esto es fundamental para prevenir y vencer el estrés. Son especialmente necesarias las vitaminas B1 (tiamina) y la B6 (piridoxina ambas se encuentran en abundancia en los cereales integrales, las frutas y las hortalizas. La piridoxina también se halla en la leche, los huevos, y la carne.
- ✓ La vitamina C desempeña asimismo una función de suma importancia en el mecanismo de estrés. Por lo tanto, se aconseja tomar alimentos ricos en esta vitamina, estos pueden ingerirse habitualmente, ya que el organismo no almacena la vitamina C. Las frutas, las fresas especialmente las cítricas (naranjas, pomelos, limones), los kiwis, también las verduras y las hortalizas (pimientos, espinacas, rábanos, guisantes frescos y tomates) son las fuentes naturales de vitamina C.
- ✓ Es conveniente reducir al mínimo el consumo de todo tipo de productos que contengan grasa animal.

- ✓ Evitar comer fuera de casa, sobre todo donde sirven comidas rápidas.
- ✓ El control de peso, cada uno se conoce así mismo, con el fin de mantener un peso moderado y constante.
- ✓ El agua, constituye una buena ayuda para el estrés y para la salud en general.

A continuación se ofrecen algunas alternativas saludables a los productos alimenticios nocivos, para quienes deseen mejorar sus hábitos dietéticos y disfrutar de una buena salud y de bajos niveles de estrés.

Productos habituales	Opciones sanas
<p>Alimentos procesados</p> <p>Arroz y pan blanco, harina refinada, conservas, platos pr e cocidos.</p>	<p>Alimentos naturales</p> <p>Arroz y pan integral, cereal y harina completa, fruta y hortalizas frescas.</p>
<p>Grasas saturadas</p> <p>Carnes rojas, cerdo, embutidos, manteca, mantequilla, queso graso,(leche entera completa)</p>	<p>Grasas insaturadas</p> <p>Derivados de la hoja, aceites vegetales, margarinas vegetales con moderación, queso fresco, requesón, yogur, leche semidescremada.</p>
<p>Dulces</p> <p>Chocolate, azúcar blanco, bollería y pastelería, helados, mermeladas.</p>	<p>Dulces</p> <p>Uvas, ciruelas, pasas, higos, secos, dátiles, miel.</p>
<p>Bebidas</p> <p>Refrescos industriales, bebidas, gaseosas, cerveza, licores, vino.</p> <p>Cafeína</p> <p>Café, té, mate, bebidas a base de cola, analgésicos.</p>	<p>Bebidas</p> <p>Agua, zumos de frutas naturales (sin azúcar ni colorantes).</p> <p>Te sanos</p> <p>Plantas medicinales, extractos solubles de cereales</p>
<p>Complementos y condimentos</p> <p>Papas fritas saladas, frutos secos salados, quesos muy curados, chile picante, mostaza, pimienta y otros condimentos y especias irritantes.</p>	<p>Complementos y condimentos</p> <p>Frutos secos naturales, pepas de girasol, sal con moderación, condimentos suaves, perejil, hierbas, ajo, cebolla.</p>

Fuente: Melgosa, 199:115

4.1.2 Fisioterapia

La Fisioterapia es una rama de las Ciencias de la Salud, que se dedica a la prevención, curación o paliación de diversas patologías, mediante la aplicación de agentes físicos, como son: masajes, calor, frío, corrientes eléctricas y sus derivados, baños, ejercicios, estiramientos, entre otros. Es una disciplina que ofrece una alternativa terapéutica no farmacológica que, en muchos casos, ayuda a paliar los síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas.

Se basa en procedimientos físicos científicos utilizados en el tratamiento de pacientes con una incapacidad, enfermedad, o lesión, con el fin de alcanzar y mantener la rehabilitación funcional y de evitar una disfunción o deformidad. Los tratamientos están diseñados para reducir al máximo la incapacidad física residual, para acelerar la convalecencia, y para contribuir a la comodidad y bienestar del paciente. La fisioterapia se prescribe en pacientes con trastornos ortopédicos, neurológicos, vasculares y respiratorios.

La fisioterapia como parte importante en la práctica docente, se puede implementar a los estudiantes dentro del aula, como fuera de ella y brindar un ambiente propicio. Entre los ejercicios se pueden mencionar los siguientes:

- ✓ El ejercicio ayuda a amortiguar los efectos de la exposición emocional. Si se hace ejercicio, no sólo se reduce la ansiedad, además se es más capaz de mantener esa reducción ansiedad cuando se enfrentan eventos emocionales.
- ✓ La siesta como método de relajación, en su práctica moderada es una buena medida antiestrés
- ✓ El estiramiento estimula a los receptores en el sistema nervioso que disminuyen la producción de hormonas del estrés. El secreto consiste en aislar los músculos que acumulan tensión al estirar la espalda baja, los hombros y el cuello.
- ✓ El optimismo ayuda a sentirse alegres y agradecidos a la vida por aquellas cosas de las que podemos disfrutar.

- ✓ Reír es uno de los mejores ejercicios que se puede usar como técnica constante dentro del aula.
- ✓ Disfrutar de las relaciones con compañeros, amigos y familiares, ayuda a tener un ánimo saludable.
- ✓ La felicidad puede ser la mejor medicina que exista. Al aprender cómo ser más feliz, no sólo se logra sentirse mejor emocionalmente, sino también se puede transformar la salud en general.
- ✓ La relajación es un ejercicio fácil de aprender, que proporciona resultados altamente satisfactorio en el tratamiento del estrés.

4.1.3 Hidroterapia

Es uno de los métodos utilizados para el tratamiento de estados de ánimo y enfermedades, mediante el uso de agua, ya sea interna o externamente, para limpiar y revitalizar el cuerpo.

“Este método se puede llevar a cabo con los estudiantes, dando a conocer los efectos medicinales del agua sobre el organismo, suponen una acertada combinación de relajación y de estimulación. Justamente lo que se necesita en el caso de estrés”. (Melgosa, 1995: 148)

Estas son algunas de las formas de aplicar el agua:

- ✓ Baños: Existen varias modalidades. Vapor, diatérmicos, de remolino. El agua se puede utilizar a distintas temperaturas (fría, caliente, tibia) dependiendo del problema a tratar.
- ✓ Duchas: De lluvia, en todas ellas, el cuerpo recibe el impacto del agua.
- ✓ Chorro: De presión, sin presión. En esta modalidad, el agua sale a través de un único orificio. Al igual que en el caso de las duchas existen varios tipos en función de la presión y la temperatura (de presión, sin presión, subacuáticos).
- ✓ Envolturas: Húmedas o secas, frías o calientes, consisten en recubrir el cuerpo con algún tipo de fango o barro para potenciar el efecto curativo del agua.

- ✓ Baño Templado: En la bañera durante 10-15 minutos, proporciona un efecto saludable de relajación muscular para vencer la tensión generada por el estrés.
- ✓ Sauna: su duración no debe sobrepasar los 45-60 minutos. Tiene un efecto depurativo para el organismo, la eliminación de sustancias de desecho por la piel, la sauna puede tener también una interesante acción tonificante, que capacita al organismo para superar el estrés.
- ✓ Talasoterapia: La cura mediante baños en agua de mar, aumenta el apetito, estimula el metabolismo y mejora el funcionamiento de las glándulas de secreción interna. Unas vacaciones en el mar, con un programa de baños y de ejercicios físicos, es una buena forma de superar el estrés.

4.1.4 Psicoterapia

Es una terapia reeducativa de tratamiento psicológico, diseñada para modificar la conducta desadaptada, que se realiza preferentemente por medios verbales, y que puede ser aplicada de forma individual o en grupo.

Entre los métodos de psicoterapia, pueden distinguirse tres tendencias principales:

- ✓ La Psicoanalítica: que afirma la existencia de una vida psíquica inconsciente.
- ✓ La Conductista: postula que la mayor parte de las conductas inadaptadas se debe a fallos de aprendizaje.
- ✓ La Humanística: considera que la persona posee el control de su conciencia y de su voluntad.

En el caso de la implementación de técnicas de psicoterapia, dentro del aula, se pueden adaptar como parte necesaria en el control del estrés, al analizar y observar la conducta y comportamiento de los estudiantes.

En el ámbito escolar se pueden llevar a realizar tratamientos psicoterapéuticos, entre los que podemos mencionar:

- ✓ Psicoterapia Breve: se orienta hacia un síntoma o problema específico.

- ✓ Psicoterapia Cognitivo-Conductual: terapia cognitiva y de breve duración dirigida a síntomas y situaciones específicas, el tratamiento inicial pretende reducir los síntomas, que son la clave de los pensamientos, y expresiones verbales de los estudiantes.
- ✓ Psicoterapia de Apoyo: se apoya en la relación médico-enfermo para la superación de crisis o dificultades concretas que aquejan a la persona. Esta modalidad terapéutica evita la aparición de la neurosis de transferencia mediante el uso de determinadas técnicas, entre ellas, escuchar con comprensión y sin prejuicios, proporcionar información que ayude a la persona a superar miedos irracionales, coadyuvar a la superación de la conducta autodestructiva y facilitar la liberación de sentimientos dolorosos.
- ✓ Psicoterapia de Grupo: Se aplica a un grupo de personas y que sirve de interrelación emocional entre los miembros de éste para superar los conflictos individuales y modificar su conducta. La finalidad de tratamiento psicoterapéutico de carácter grupal estriba en tres aspectos principales: el ahorro de tiempo, favorecer la catarsis (Muchas personas verbalizan sus problemas más fácilmente en grupo que de forma individual) y el estímulo al desarrollo de las sociales por la acción del grupo.
- ✓ Psicoterapia Existencial: Se apoya en las capacidades intrínsecas de la persona para alcanzar la funcionalidad plena. La psicoterapia actúa en el presente y se orienta hacia el control de la conciencia propia y la asunción de las responsabilidades.

Es importante, tomar en cuenta dentro de la psicoterapia, que los docentes pueden realizar técnicas con los estudiantes, siempre y cuando se orienten al equilibrio emocional de los mismos. No así entrar en campos psicológicos que no le competen para esto es recomendable la orientación psicológica, con profesionales especializados, según sea necesario.

Comentarios finales

En todos los ámbitos de la vida se generan tensiones, cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más. Lo inteligente y positivo es controlarlas, para luego canalizarlas de manera constructiva.

Es necesario que, ante cualquier proyecto o trabajo a realizar, exista una cierta tensión, que sirva de estímulo para alcanzar un buen rendimiento, y así se pueda alcanzar el éxito. El estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda y que tiene manifestaciones físicas, cognitivas, emocionales y afectivas.

En el ámbito educativo es preciso orientar a padres docentes y estudiantes, para mejorar el rendimiento escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En los estudiantes estresados se pueden implementar técnicas en mejoras de una vida saludable como las siguientes:

La Inclusión del estrés tiene como objetivo, modificar los aspectos cognitivo-evaluativo de las situaciones ansiógenas, en concreto en la interpretación que realiza la persona de la situación, y los componentes motivacionales y afectivos de la experiencia desadaptativa ¿Cómo se aplica? Por medio de auto observación que tiene como objeto la modificación del diálogo interno.

Estrategias en el ámbito educativo, la práctica de ejercicio, meditación y hábitos alimenticios, se enseña a los estudiantes a afrontar y relajarse ante situaciones estresantes. “La inclusión del estrés, es una técnica cognitiva de modificación de conducta dirigida a disminuir la ansiedad y a aumentar el umbral y tolerancia a la desadaptación, problematicidad y dolor”. *Diccionario de Pedagogía y Psicología*, (2009:175)

Los Factores de protección tienen como objetivo, que el estudiante afronte los altos índices de estrés.

- ✓ El estudiante necesita integrar todas las experiencias previas, con el fin de formar su propia identidad única y personal. (Constructivismo)

- ✓ El estudiante establece independencia, emocional y psicológica, de los padres. La familia le proporciona seguridad emocional y afectiva.
- ✓ El estudiante desarrolla relaciones satisfactorias con compañeros y compañeras de su edad, es una fuente de aprendizaje de valores, comportamientos y actitudes.

“Influencias que reducen el impacto de estrés temprano y tienden a predecir desenlaces positivos, éstos factores de protección son importantes ya que ayudan a los estudiantes a superar el estrés contribuyen a la flexibilidad, son las relaciones familiares sanas y el buen funcionamiento cognitivo. (Masten 2001)” (Papalia, 2001, p. 400)

Conclusiones

Se ha podido establecer que los factores comunes y determinantes del estrés en los estudiantes son: el propio estudio, la presión que se ejerce sobre ellos en el hogar con las actividades de la casa y las altas expectativas que se tienen con respecto a su rendimiento.

Cada persona tiene ciertos problemas emocionales y necesidades psicológicas que pueden ser atendidos, los estudiantes necesitan de atención, tiempo y orientación, por lo consiguiente, el papel de padre y madre puede ser desempeñado de la forma más eficiente, buscando siempre cubrir las necesidades que sus hijos presenten.

El docente puede ir más allá de ejercer una labor meramente formativa o academicista, debe convertirse en un amigo, en un consejero y especialmente en un profesional comprometido con la formación integral de sus estudiantes.

Es importante mantener un constante control médico de los hijos para evitar que ciertos problemas físicos o enfermedades puedan alterar su estado emocional y psicológico, provocando con ello un desequilibrio en sus actividades diarias, en el hogar como en su establecimiento educativo, siempre será mejor la prevención que la curación.

Referencias

- Codech, J. (2002). *Teoría y técnica de la psicoterapia*. Barcelona, España. Editorial Herber.
- Diccionario Enciclopédico Continental* (1997). Actualizada y Aumentada. Edición Eugenia Arce. Editorial Norma S. A. Colombia.
- Diccionario Enciclopédico REZZA* (2002). Revisado y Actualizado. Edición Telma Equipo Editores, S. C. San Martín y Domínguez. León Guanajuato .México
- Diccionario de Pedagogía y Psicología*. (2009) Editorial Grupo Cultural, S.A. Madrid, España.
- DSM IV *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos Mentales*. Masson. S.A.
- Esquivel, R. (2009). *"Buenos" maestros, "malos" alumnos*. 1ª. Edición .Editorial Delfín. México.
- Feldman, R. (1998). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. 8ª. Edición Editorial Mcgraw-hill/Interamericana. México.
- Geralt C. (1997) *Estrés y Ansiedad, Tratamientos Científicos y Naturales*. 1ª. Edición Editorial Vida Sana. Zaragoza, España.
- Manrique C. S. y Miranda A. V. (2006) *Revista de Psiquiatría Mental. Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes*. No. VII (1) p. 33-39
- Manual Orientativo para padres y educadores. *Dificultades del Aprendizaje*. Grupo Cultural S.A México.
- Melgosa, J. (1995). *¡Sin estrés!*, 2º. Edición. Editorial .safeliz. Madrid, España.

MINEDU. Guatemala (2011). *Currículum Nacional Base. Ciclo Básico del Nivel Medio.*

Ministerio de Educación, Dirección General de Gestión de Calidad Educativa 1ª. Edición.
Digecade.

Monedero C. (1978) *Psicopatología General.* Segunda Edición. Editorial Biblioteca Nueva
Madrid.

Papalia, D.et al (2001). *Desarrollo Humano.* 8ª. Edición. Editorial Mgraw-hill/ interamericana
Colombia.

Piemonstesi, E.et al. (2012) *Anales de Psicología. Ansiedad ente los exámenes y estilos de
afrentamiento ante el estrés académico en estudiantes Universitarios.* No. 1 Vol. 28 (1) ISSN
0212 -9728 p. 89- 95.