

TÍTULO PRINCIPAL EN ESPAÑOL

TÍTULO PRINCIPAL EN INGLÉS

Autores empezando con el nombre

1.- Último grado de estudio y área en que lo tiene; adscripción institucional; correo de contacto.

Recibido:
Aceptado:

Encabezado del resumen

Texto del resumen en un solo párrafo. Texto del resumen en un solo párrafo. Texto del resumen en un solo párrafo. Texto del resumen en un solo párrafo. Texto del resumen en un solo párrafo. Texto del resumen en un solo párrafo.

Encabezado de las Palabras clave: palabras claves; palabras claves; palabras claves; palabras claves

Header Abstract

Text of the Abstract in English and in a single paragraph. Text of the Abstract in English and in a single paragraph. Text of the Abstract in English and in a single paragraph. Text of the Abstract in English and in a single paragraph.

Header Key words: Keywords in English; Keywords in English; Keywords in English; Keywords in English;

Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto.
Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-
texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-
texto. Texto-texto-texto-texto.

Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto.
Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-
texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-
texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto. Texto-texto-texto-texto.
Texto-texto-texto-texto.

Títulos internos de primer nivel

Títulos internos de segundo nivel

Títulos internos de tercer nivel

Encabezado con el número de la Tabla

Nombre de la tabla

	Encabezado	encabezado	encabezado
Texto		dato	dato
Texto		dato	dato
Texto de la nota			

EJEMPLO

LOS COMPONENTES DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE UNA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

THE COMPONENTS OF STRESS AND ITS RELATIONSHIP TO ACADEMIC PERFORMANCE IN STUDENTS OF A NUTRITION DEGREE

Margarita Rosalina Morales González (1) y Arturo Barraza Macías (2)

1.- Maestra en Educación con campo en la Práctica educativa. Facultad de Medicina y Nutrición de la Universidad Juárez del Estado de Durango. lnrosalina@hotmail.com
2.- Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Pedagógica de Durango. tbarraza-2017@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6262-0940>

Recibido: 14 de marzo de 2017

Aceptado: 17 de mayo de 2017

Resumen

La presente investigación se planteó como objetivos centrales: determinar el nivel de los componentes del estrés y del rendimiento académico en alumnos de una licenciatura en nutrición, así como establecer la relación entre ambas variables. Para el logro de este objetivo se desarrolló un estudio cuantitativo no experimental, transversal y correlacional a través de la aplicación de una encuesta a los alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Los resultados obtenidos permiten afirmar la presencia de un nivel medio de estrés, un nivel medio de rendimiento académico y, de forma

general, que no hay relación entre ambas variables, salvo con un estresor y algunas estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: estrés, rendimiento académico, estresores y estrategias de afrontamiento.

Abstract

The present research was considered as central objectives: to determine the level of components of stress and the academic performance in students of a bachelor's degree in nutrition, as well as to establish the relation between both variables. To achieve this objective is a non-experimental, transverse and correlational quantitative study through the application of a survey to the students of the Degree in Nutrition of the Universidad Juarez of the Estado of Durango. The results obtained confirm the presence of an average level of stress, an average level of academic achievement and, general training, that there is no relationship between both variables, except with a stressor and some coping strategies.

Key words: stress, academic performance, stressors and coping strategies

Introducción.

La palabra estrés deriva del termino griego *stringere* cuyo significado es tensar o estirar; esta palabra fue tomada y utilizada en el siglo XIV por el idioma ingles como *strain*, lo que quiere decir tensión. Durante ese mismo siglo el estrés fue usado para representar, dureza, momentos de angustia, adversidad, etc. El surgimiento como tal de este término, tiene su origen en el siglo XVII con el estudio de la física. Fue el inglés Robert Hooke (citado por Román, Hernández & Ortiz, 2010) quien encontró la energía potencial elástica y la relación que hay entre las deformaciones de un cuerpo y la fuerza aplicada sobre éste. Descubrió la relación existente entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés.

En el siglo XX el médico y fisiólogo francés Claude Bernard dio los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina. El médico y fisiólogo llega a una concepción importante, *“la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”* (Águila, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015, p. 165).

A mediados del siglo XX Hans Selye (citado por Román, et al. 2010), quien se convirtió en pionero en este campo, redefinió el estrés desde varias posturas, primero como estímulo, después como respuesta, incorporando conceptos importantes como agente estresor. En 1960 tras la publicación de su libro, Selye define al estrés como *“la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”* (Águila, et. al., 2015, p. 166).

De las diferentes concepciones y modelos existentes, en el presente trabajo se toma como base el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza, 2006) para definir el estrés académico, el cual lo considera como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que ocurre de forma descriptiva en tres partes:

Primera: el alumno se ve sometido, en ambientes de estudio, a una serie de demandas que, bajo el juicio del propio alumno son valoradas como estresores,

Segunda: esos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se expresa con varios síntomas (signos de desequilibrio).

Tercera: ese desequilibrio sistémico impone al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

La intención de la presente investigación trasciende y centra su atención en la relación de esta variable con la variable rendimiento académico. (.....)

Resultados

El análisis de resultados se desarrolló en tres momentos, es importante mencionar que en estos momentos se analizaron los tres componentes del estrés, referentes a estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, así como también se analizó el rendimiento académico. En un primer momento se llevó a cabo el análisis descriptivo a través de la media aritmética. Mientras que en el segundo momento se hizo el análisis correlacional a través del estadístico r de Pearson (la regla de decisión fue $p < .05$).

En las tablas 1, 2 y 3, se presentan los datos descriptivos de cada uno de los ítems indagados sobre los tres componentes del estrés académico. Como se observa, los estresores que resultaron con mayor promedio son los que se refieren a “la realización de un examen”, “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” y “tener el tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”, con 3.73, 3.18 y 3.12 respectivamente. Por otro lado, la competencia con los compañeros del grupo (1.61), la participación en clase (2.33) y que los/as profesores/as estén mal preparados (2.33), son los estresores con más bajo promedio de esta dimensión.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos para la dimensión de estresores

Estresores	Media	Desv. típ.
<i>La competencia con mis compañeros del grupo</i>	1.61	1.367
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	3.18	1.152
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	2.34	1.324
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)	2.60	1.209
El nivel de exigencia de mis profesores/as	2.66	1.212
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2.56	1.234
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as	2.52	1.398
<i>Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc)</i>	2.33	1.427
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	3.12	1.378
La realización de un examen	3.73	1.284
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo	3.07	1.560
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	2.52	1.399
<i>Que mis profesores/as estén mal preparados</i>	2.33	1.603

Asistir a clases aburridas o monótonas	2.59	1.621
No entender los temas que se abordan en la clase	2.81	1.445

Nota: se destacan con negritas los más altos y con cursiva los más bajos

(.....)

Referencias

- Balkis, M., & Durus, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105-125. doi:10.14204/ejrep.41.16042
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (1997). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- García, C. H. (2006). La medición en ciencias sociales y en la psicología. En R. Landeros y M. González (comps.). *Estadística con spss y metodología de la investigación* (pp. 139-166). México: Trillas.