



Impacto del Estrés en la Productividad Escolar

Nayeli Montalvo Romero¹, Aarón Montiel Rosales¹ y Mayra Estefania Sánchez Flores¹

¹ Instituto Tecnológico Superior de Purísima del Rincón. nayeli.mr@purisima.tecnm.mx

El desarrollo de actividades de parte de algún individuo, le pueden generar algún deterioro a corto, mediano o largo plazo. Ahora bien, dependiendo del tipo de actividad será el grado de deterioro que puede sufrir; las actividades físicas generaran una lesión o algún tipo de daño musculo esquelético, mientras que los individuos que desarrollan actividades que requieren de esfuerzos mentales típicamente padecen estrés. El estrés, bien puede ir desde depresión hasta ser causa de suicidio. Es posible definir al estrés como la creciente presión del entorno laboral que puede provocar saturación física y/o mental del trabajador. Según datos de IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), el 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos. Bajo el contexto: estudiar también es un trabajo; en el sector educativos los estudiantes sufren de estrés laboral. Con el objetivo enfrentar diversas situaciones dentro del ámbito laboral, y erradicar factores que puedan provocar trastornos de ansiedad, problemas para conciliar el sueño, estrés grave y dificultades para adaptarse; entro en vigor el año pasado la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.

Los estudiantes presentan normalmente un nivel de estrés elevado; generado por las diversas actividades que les son asignadas (proyectos, exámenes, tareas, entre otros). En ocasiones es demasiado el estrés, a tal grado que son la causa de problemas de salud, académicos y social. Por tal motivo, en el presente estudio se aplica el "Test Estrés" establecido por el IMSS a 60 alumnos de los 429 estudiantes que pertenecen a la División de Ingeniera Industrial del Instituto Tecnológico Superior de Purísima del Rincón. Se seleccionó una muestra representativa de la población de acuerdo con el porcentaje que representa por semestre. Los resultados muestran que solo el 5.00% de los alumnos se encuentran sin estrés, el 46.67% en estrés leve, mientras que el 33.33% en estrés medio, y el 15.00% en estrés alto; este último sector, representa ya un riesgo para su salud, lo cual se ve reflejado en una población estimada de 65 estudiantes. La información proporcionada por el test, permite establecer estrategias para dar atención a la comunidad académica de la IES, bajo estudio, ya sea con platicas, talleres o alguna actividad extracurricular que le permita al estudiante equilibrar sus actividades.

Es importante destacar que el ritmo de vida actual ha cambiado modos y hábitos, los cuales han originado que los jóvenes a corta edad presenten problemas derivados del estrés académico; es por ello que es importante medirlo, para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea el adecuado salvaguardando la integridad física y/o mental del estudiante.