



ESTRÉS: ¿QUÉ ES Y CÓMO EVITARLO?

Norma Elizabeth Rodríguez Bustos¹ y Adrian Agustin Rios Barreto²

1 TecNM-Instituto Tecnológico Superior de Irapuato), 2 TecNM-Instituto Tecnológico Superior de Irapuato.
norma.rb@irapuato.tecnm.mx

RESUMEN En este trabajo se presentan propuestas para disminuir el estrés de los estudiantes dentro de una institución educativa de nivel superior, que consiste en revisar un enfoque en la práctica médica y así describir las posibles soluciones de este padecimiento. En esta investigación se demuestran de manera crítica todos los factores de influencia sobre el estrés y sí las soluciones que se proponen son realmente alcanzables por todos los miembros de la sociedad, pero haciendo un principal enfoque en la comunidad estudiantil. Para ello se llevaron a cabo diferentes actividades dentro del aula para analizar a los estudiantes en una situación de estrés mediante la técnica de recolección de datos basado en encuestas a una muestra representativa de la población estudiantil. Los resultados obtenidos muestran que, en algunos casos, los estudiantes sufrieron de irritabilidad, ataques de risa, bloqueo de la mente e incluso se presentó un caso con dolor en el brazo izquierdo. Al analizar de manera detallada estas situaciones es posible concluir que los alumnos con más afectaciones en el aula tienen otros estresores adicionales, tales como problemas económicos, sentimentales y psicológicos.