

# **Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés**

***Dennys Tenelanda López, MA***

Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

***Deysi Lucía Damián Tixi, MA***

***Silvana Patricia Céleri Quinde, MA***

***Mónica Paulina Castillo Niama, MA***

***Nanci Margarita Inca Chunata, MA***

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador

Doi:10.19044/esj.2019.v15n4p421

[URL:http://dx.doi.org/10.19044/esj.2019.v15n4p421](http://dx.doi.org/10.19044/esj.2019.v15n4p421)

---

## **Resumen**

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la aplicación de técnicas psicológicas para el manejo adecuado del estrés académico en los estudiantes del sexto semestre “G” del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Chimborazo en el Período Abril-Agosto 2018. El tipo de investigación fue cuasi experimental y la población constó de 34 estudiantes. La propuesta se desarrolló como un complemento a las actividades en clase considerando que no interfiriera con el normal desenvolvimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para la recolección de información se utilizó el cuestionario de nivel de estrés académico SISCO, los datos obtenidos a través de este instrumento antes de la aplicación de 20 sesiones de intervención arrojaron una mediana de 4, lo que equivale a un nivel de estrés severo; y después de la intervención se obtuvo una mediana de 3, lo que equivale un nivel de estrés moderado. Se concluye que la aplicación de las técnicas psicológicas que incluyen ejercicios de visualización, relajación y respiración contribuyeron positivamente al manejo y reducción del estrés académico en la población de estudio.

---

**Palabras clave:** técnica de respiración, técnica de relajación, técnica de visualización, estrés académico, inglés.

# Psychological Techniques to Manage Academic Stress in the Learning Process of English as a Foreign Language

*Dennys Tenelanda López, MA*

Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

*Deysi Lucía Damián Tixi, MA*

*Silvana Patricia Céleri Quinde, MA*

*Mónica Paulina Castillo Niama, MA*

*Nanci Margarita Inca Chunata, MA*

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador

---

## Abstract

This research work aimed to assess the application of psychological techniques in order to manage academic stress correctly in students of the sixth semester "G" of the Language Center of the National University of Chimborazo in the period April-August 2018. The type of research was quasi-experimental and the population consisted of 34 students. The proposal was developed as a complement to the academic activities in class considering not interrupting to the regular development of the teaching-learning process. Data collection was performed by the means of the SISCO academic stress level questionnaire. The information obtained through this instrument before the application of 20 intervention sessions reached a median of 4, which is equivalent to a severe stress level; and after the intervention a median of 3 was obtained, which means moderate level of stress. It was concluded that the application of psychological techniques that include visualization, relaxation and breathing exercises contributed positively to manage and reduce academic stress in the study population.

---

**Keywords:** breathing technique, relaxation technique, visualization technique, academic stress, English.

## Introducción:

El estrés académico es un proceso fisiológico, proceso cognitivo, también interviene el ámbito emocional y especialmente es de carácter psicológico que se desencadena por actividades que se realizan en el entorno académico, existen algunas características que pueden intervenir en el

desarrollo de esta patología como son la edad, el género, actividades a las que se ven sometidos como la profesión y responsabilidades externas. (Berrío & Mazo, 2011)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que en países como Rusia, Italia, Irlanda, Polonia y España tienen un problema con el alto número de horas que los estudiantes tienen que desarrollar deberes escolares en casa. Esto es un factor directo que provoca estrés académico es así que en España por ejemplo el nivel de estrés se encuentra presente en todos los niveles escolares primarios, secundarios, y universitarios, llegando a alcanzar en la edad promedio de 15 años un nivel de estrés del 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes quienes dicen sentirse presionados por los deberes, cuando la media es de un 51% en las chicas y un 39% en los chicos (Sanmartín, 2015). Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher & Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson & Renk, 2006). Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor, & Robbins, 2003).

Los términos estrés y ansiedad se han usado a través de la historia para nombrar realidades diversas, tomando en cuenta los estímulos y situaciones estresantes y ansiógenas, así como las respuestas fisiológicas, conductuales y emocionales, (Sánchez Cortés, 2009). Desde esta visión interaccionista en la cual se toman en cuenta los acontecimientos vitales, el ambiente social, los valores, la capacidad de adaptación, el autoconcepto, entre otros; como los elementos que intervienen tanto como factores estresores o amortiguadores de las consecuencias negativas del estrés y la ansiedad sobre la salud y el bienestar.

Entre los diferentes factores externos que pueden ser agentes altamente estresantes y de fuerte impacto se encuentra el sistema educativo, sistema que involucra exigencias, presiones y competitividad, que pueden provocar efectos positivos o negativos sobre la salud mental, es un fenómeno que está relacionado con la experiencia subjetiva ante el proceso de aprendizaje, este estrés es conocido como estrés académico. La universidad, puede significar un cúmulo de circunstancias estresantes como: el temor al fracaso, el rechazo de sus pares, las expectativas de sus padres etc... Además, si a estos factores añadimos el aprendizaje de una lengua extranjera, con las dificultades y

prejuicios que esto ocasiona en nuestro medio y que para la obtención de un título superior es requisito la certificación de suficiencia del idioma inglés.

Situación evidenciada luego de obtener el resultado del cuestionario de estrés académico en un curso de estudiantes, específicamente en los estudiantes del sexto semestre “G” de Inglés de la Carrera de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, quienes mostraron un nivel de estrés preocupante, que no es más que el reflejo de las múltiples responsabilidades académicas propias de su proceso de formación.

Según Pérez (2011), Payne (2005), Lara (2017) la respiración, la relajación y la visualización son técnicas psicológicas que permiten enfrentarse a situaciones de estrés y manejarlas adecuadamente, ya que ayudan a proporcionar alivio de tensiones o agotamientos, permitiendo que el cerebro entre a un estado de apertura y mayor comprensión. La aplicación de estas técnicas resulta muy útil en el campo educativo, pues permiten un mejor manejo del estrés académico por parte de los estudiantes, además que son fáciles de utilizar por cualquier persona previo a una inducción adecuada.

### **Metodología:**

Este proyecto fue de tipo cuasi experimental, la población estuvo constituida por 34 estudiantes del sexto semestre “G” del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Chimborazo en el Período Abril-Agosto 2018, quienes participaron voluntariamente y firmaron un consentimiento informado. Para llevar a cabo este estudio se realizaron las siguientes actividades: diagnóstico del nivel de estrés académico en los estudiantes tomando en cuenta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Se determinó que el idioma Inglés como Lengua Extranjera (ILE) era la asignatura que causaba mayor nivel de estrés académico, por lo tanto se desarrolló una propuesta adaptada a las necesidades de la población de estudio para ayudarlos a un correcto manejo de esta problemática mediante la utilización de técnicas psicológicas que incluyeron ejercicios de visualización, relajación y respiración durante 20 períodos de clase por el lapso de 5 a 10 minutos con la guía de un docente de la cátedra de ILE y previamente capacitado en las técnicas psicológicas.

Los resultados se obtuvieron por medio de la aplicación del cuestionario de nivel de estrés académico SISCO antes y después de la ejecución de las técnicas psicológicas; para comprobar si existe asociación entre las variables relacionadas se utilizó la prueba de Wilcoxon para una distribución libre de datos. Las sesiones de intervención de estrés académico fueron desarrolladas de la siguiente manera:

**Tabla 1.- Sesiones de intervención**

Clase	Técnica	Tiempo
1	Psicoeducación	5-10 mins
2	Respiración 1	5-10 mins
3	Respiración 2	5-10 mins
4	Respiración 3	5-10 mins
5	Relajación: grupos musculares (extremidades superiores e inferiores)	5-10 mins
6	Relajación: tronco y cabeza	5-10 mins
7	Respiración más relajación	5-10 mins
8	Visualización: Imaginación y dibujo/ escribir	5-10 mins
9	Visualización guiada para la materia de Inglés	5-10 mins
10	Visualización programada para la materia de Inglés	5-10 mins
11	Técnica de Afrontamiento	5-10 mins
12	Visualización + Afrontamiento en la materia de Inglés	5-10 mins
13	Aplicación de todo el proceso terapéutico para la materia de Inglés	5-10 mins
14	Visualización: Imaginación y dibujo/ escribir	5-10 mins
15	Visualización guiada para la materia de Inglés	5-10 mins
16	Auto-visualización programada para la materia de Inglés	5-10 mins
17	Técnica de Auto-afrontamiento	5-10 mins
18	Auto-visualización + auto-afrontamiento en la materia de Inglés	5-10 mins
19	Aplicación II de todo el proceso terapéutico para la materia de Inglés	5-10 mins
20	Aplicación III de todo el proceso terapéutico para la materia de Inglés	5-10 mins

**Resultados:****Tabla 2. Estadísticos descriptivos**

		Pre-Test General	Post-Test General
N	Válidos	34	34
	Perdidos	0	0
	Mediana	4.00	3.00

Se demuestra que existió una diferencia estadística significativa en relación al resultado general del pre-test con una mediana de 4,00 y después de la intervención con una mediana de 3,00

**Prueba de Wilcoxon**

Ho= No hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas

H1= Hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas

**Tabla 3. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon**

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post-Test General - Pre-Test General	Rangos negativos	24 <sup>a</sup>	12.50	300.00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Empates	10 <sup>c</sup>		
	Total	34		

a. Post-Test General < Pre-Test General

b. Post-Test General > Pre-Test General

c. Post-Test General = Pre-Test General

**Tabla 4. Estadísticos de contraste<sup>b</sup>**

	Post-Test General - Pre-Test General
Z	-4.490 <sup>a</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	.000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La aplicación de la prueba de Wilcoxon arrojó un valor Z de -4,40<sup>a</sup> y significancia del 0,000 es decir es menor a 0,05 (95% de confiabilidad) se asume varianzas iguales; basados en estos resultados se rechazó la Ho= No hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas , y se aceptó la H1= Hay diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas , demostrando que ambas muestras son diferentes

## Discusión

Después Según (Pérez , García , & Pérez, 2018) el practicar cualquier tipo de ejercicio físico contribuye a disminuir la tensión muscular y por ende el nivel de estrés académico, sin embargo consideran que el aprender y poner en práctica ejercicios específicos de relajación basados en distensión muscular y respiración profunda puede ser útil, lo que concuerda con el desarrollo de la propuesta aplicada que incluyó técnicas psicológicas basados en la relajación y respiración que se adaptaron a las necesidades de los estudiantes para afrontar las demandas de la vida real. En este caso particular la propuesta aplicada ayudó a disminuir el nivel de estrés académico pasando de una mediana de 4 a un valor de mediana de 3, que significa una disminución del 25% en términos generales, cabe recalcar que las técnicas psicológicas desarrolladas fueron cortas, sencillas, y prácticas de usar en cualquier evento que le toque vivir a la persona y no solo en circunstancias académicas. En un estudio realizado en la Universidad Intercontinental se determinó que los

estudiantes de la carrera de Odontología de dicha institución ocupan el quinto lugar de quince de las carreras con los más altos niveles de estrés con un valor de 1,20 de acuerdo al Índice General de Estrés Académico (Pulido, et al., 2011). En un estudio realizado en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín en estudiantes de pregrado matriculados para el período 2009 se determinó de entre algunas escuelas, que los estudiantes que perciben más agentes estresantes son los de Ciencias de la Salud, eso permitió a los autores inferir que, en dicha escuela, el nivel de peticiones académicas realizadas y las necesidades que se le presentan al estudiante, o las que ellos perciben, hace que se generen mayores respuestas de estrés (Mazo, Londoño, & Guitiérrez, 2013). Estos resultados concuerdan con el nivel de estrés severo encontrado en el presente trabajo de investigación, cuya población fue los estudiantes de la Carrera de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud que se encuentran sometidos a similares factores de estrés académico.

### **Conclusion:**

- Se evidencia que existe una diferencia significativa entre el nivel de estrés académico antes y después de la intervención con técnicas psicológicas debido a la modificación positiva de un estrés académico severo a moderado, con una disminución del 25% en términos generales.
- Los estudiantes de carreras del área de Ciencias de la Salud como Odontología llegan a alcanzar niveles altos de estrés debido a diferentes factores a los que son sometidos como la sobrecarga de tareas, trabajos, exámenes, ensayos, trabajos de investigación y los diferentes requisitos de graduación que deben ir cumpliendo en el transcurso de sus estudios.
- Las técnicas psicológicas para el manejo del estrés académico pueden ser aplicadas con la guía de un docente de cualquier asignatura que haya sido capacitado previamente en las técnicas mencionadas anteriormente, ya que los ejercicios de la propuesta desarrollada son de corta duración, sencillos, y prácticos para usarlos en las horas de clase.

### **References:**

1. Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology*, 22, 176-187.
2. Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 469-480.
3. Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 155-162.
4. Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Scielo.

5. Connor, M. (2003). Pupil stress and standard assessment tests (SATS): An update. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 8, 101-107.
6. Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244.
7. Gallagher, M., & Millar, R. (1996). A survey of adolescent worry in Northern Ireland. *Pastoral Care in Education*, 14, 26-32.
8. Lara, J. Intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club. Intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club UTE Quito. Universidad Nacional de Chimborazo, Quito.
9. Mazo, R., Londoño, K., & Guitiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 121-134.
10. Pérez, J., García, R., & Pérez, F. (2018). Guía para el manejo del estrés académico. Valencia: Gràfiques LITOLEMA.
11. Payne, R. (2005). Relaxation techniques. A practical handbook for the health care professional. Baladona, España: Paiotribo.
12. Pérez, E. (2011). Aparato Respiratorio. En A. Fernandez, *Técnicas básicas de enfermería* (pág. 138).
13. Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chavez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-37.
14. Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33, 207-219.
15. Sánchez Cortés, M. (2009). EL ESTRÉS LABORAL Y EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES EN LA EMPRESA “SUALUPELL CURTIDURÍA SUÁREZ S.A.” EN LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERÍODO MARZO – MAYO DE 2009. Ambato.
16. Sanmartin, O. (15 de 03 de 2015). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. *El Mundo*, pág. 1.