

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,  
Volumen 9, Número 3.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

**EL IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL  
APRENDIZAJE DE INGLÉS COMO L2 EN LOS  
ESTUDIANTES DE IDIOMAS DE LA UJAT**

**THE IMPACT OF ACADEMIC STRESS ON THE LEARNING OF  
ENGLISH AS L2 IN LANGUAGE STUDENTS AT UJAT**

**Mateo Méndez Díaz**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

**Juan Carlos Rodríguez Flores**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i3.18901](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18901)

## El Impacto del Estrés Académico en el Aprendizaje de Inglés como L2 en los Estudiantes de Idiomas de la UJAT

Mateo Méndez Díaz<sup>1</sup>

[mateomendezdiaz529@gmail.com](mailto:mateomendezdiaz529@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-0366-5188>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
México

Juan Carlos Rodríguez Flores

[jcherlieriae@gmail.co](mailto:jcherlieriae@gmail.co)

<https://orcid.org/0009-0001-6164-1886>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
México

### RESUMEN

La presente investigación sobre el impacto del estrés académico en el aprendizaje del idioma inglés como lengua extranjera, tiene como objetivo conocer el alcance del estrés académico en el proceso de aprendizaje de estudiantes de la Licenciatura en Idiomas de la UJAT. El estudio utilizó una metodología cualitativa de tipo descriptivo; con el fin de describir detalladamente las experiencias, percepciones y comportamiento de los estudiantes. En cuanto al instrumento de recolección de datos se empleó el cuestionario estructurado mediado por INVENTARIO SISCO SV-21 (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico), el cual se trata de la segunda versión diseñado por Barraza Macias Arturo en el 2007. Los principales hallazgos muestran que una gran parte de los estudiantes de lenguas extranjeras lidian con síntomas físicos y emocionales provocados por el estrés académico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, se señala que los principales estresores son la competitividad entre compañeros de clase y la exigencia de los profesores en el desarrollo académico. A pesar de que el estrés académico que sostienen los estudiantes de idiomas de la UJAT impacta de manera negativa en su vida estudiantil, causándoles dolores de cabeza y migraña, fatiga crónica, trastornos en el sueño y falta de energía para realizar sus actividades escolares, se debe redireccionar el enfoque de enseñanza para reducir estas barreras de aprendizaje relacionadas al estudio del idioma inglés como L2.

**Palabras claves:** estrés, tipos de estrés, aprendizaje de una L2

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [mateomendezdiaz529@gmail.com](mailto:mateomendezdiaz529@gmail.com)

# The Impact of Academic Stress on the Learning of English as L2 in Language Students at UJAT

## ABSTRACT

This research on the impact of academic stress on learning English as a foreign language aims to understand the extent of academic stress in the learning process of students enrolled in the Bachelor's Degree in Languages at UJAT. The study used a descriptive qualitative methodology to describe in detail the experiences, perceptions, and behavior of students. The data collection instrument used was a structured questionnaire based on the SISCO SV-21 INVENTORY (Systemic Cognitivist Inventory for the Study of Academic Stress), which is the second version designed by Barraza Macias Arturo in 2007. The main findings show that a large proportion of foreign language students deal with physical and emotional symptoms caused by academic stress during the teaching-learning process. Likewise, it is noted that the main stressors are competitiveness among classmates and the demands of teachers in academic development. Although the academic stress experienced by language students at UJAT has a negative impact on their student life, causing headaches and migraines, chronic fatigue, sleep disorders, and lack of energy to carry out their school activities, the teaching approach must be redirected to reduce these learning barriers related to the study of English as a second language.

**Keywords:** stress, kind of stress, second language learning

*Artículo recibido 23 junio 2025*  
*Aceptado para publicación: 26 julio 2025*



## INTRODUCCIÓN

El proceso de transición del nivel medio superior hacia el nivel superior suele impactar en la toma de decisiones de los estudiantes. Lo anterior se debe a que es la escuela superior el nivel educativo donde el estudiantil establece sus perspectivas de vida tanto personal y profesional; (González D. 2020) destaca que esta transición representa un periodo crítico en la vida educativa del estudiante, donde se producen diversas reacciones emocionales que pueden determinar su adaptación y éxito académico. Si el estudiante toma decisiones concretas, establecerá metas para desarrollar competencias profesionales que le ayuden en su formación integral. Sin embargo, cuando el estudiante no está seguro de la carrera que elige, puede generar decisiones inexactas que afectarán su trayecto escolar; el traslado de una institución a otra resulta ser complejo, debido a que esto es una modificación significativa experimentada por el estudiante, al ingresar a la universidad comienzan nuevos retos que tienen impacto en la vida profesional; sin embargo, la manera en la que se enfrenta los retos puede marcar la diferencia lo que puede convertirse en algo desagradable o afortunado, todo depende de la perspectiva del estudiante; de acuerdo a (González G.2024, p.25) “los adolescentes que transitan hacia la educación superior requieren de diferentes capacidades y habilidades para adaptarse a un entorno de aprendizaje totalmente desconocido con mayores exigencias académicas y nuevas situaciones sociales”; la transición de un nivel educativo a otro es significativo en la vida de los estudiantes, además, esta transición escolar provoca distintas inquietudes en el estudiante que pueden dañar su perspectiva de vida, Una de estas principales barreras es el estrés, o estrés académico como se conoce en el ámbito educativo, desencadenando malestares físicos y emocionales que el estudiante presenta por factores escolares internos y externos (Hernández, 2024)

Se sabe que al ingresar a la universidad comienzan nuevos retos para el estudiante entorno al proceso de enseñanza-aprendizaje, no obstante, la manera en la que este enfrenta los retos puede marcar la diferencia en su trayecto escolar. Los adolescentes que transitan hacia la educación superior requieren de diferentes capacidades y habilidades para adaptarse a un entorno de aprendizaje totalmente desconocido con mayores exigencias académicas y nuevas situaciones sociales (González, 2024, p.25). Para el caso de estudiantes universitarios de lenguas extranjeras, el estrés académico se ve reflejado por diversos como las emociones que experimenta el cuerpo de manera física, psicológica y emocional



durante el proceso de aprendizaje y consolidación del nuevo conocimiento bilingüe. Ya que se manifiesta ante sus actividades escolares a través de la ansiedad, la frustración, la ira, la apatía, el aislamiento, los conflictos, el pensamiento de incapacidad, la dificultad en resolución de situaciones, infravalorarse, y conductas diversas, lo que llega a provocar un bajo rendimiento en cuanto al aprendizaje (López et al., 2014).

Por otro lado, cuando se trata del proceso de aprendizaje del inglés como lengua extranjera, el estrés se define como todos aquellos síntomas físicos o emocionales que el estudiante experimenta durante el aprendizaje de un nuevo idioma, tomando en cuenta que este proceso implica adquirir un conjunto de habilidades lingüísticas mediante a la práctica constante. En cambio, el estrés inicia cuando el estudiante empieza a practicar delante del grupo de estudiantes, causando incertidumbre, frustración y preocupación de hacer el ridículo, así como temor al fracaso en el desempeño de sus habilidades idiomáticas, todo esto repercute causando una baja autoestima en el aprendiz para desarrollar sus habilidades comunicativas en el aprendizaje de otro idioma (Sardiñas, 2023, p.6).

Diversos estudios han señalado la importancia de prestar atención a los síntomas de estrés en el proceso de enseñanza, ya que se ha estigmatizado que los estudiantes deben regirse estrictamente a su quehacer académico y no dejar tiempo para sus propias actividades. Pongamos por caso a los estudiantes de la Licenciatura en Idiomas de la UJAT, que tienen una sobrecarga de actividades académicas, ya que no solo tienen que enfocarse en aprender idiomas, sino que tienen que desarrollar competencias profesionales en el área de la traducción e interpretación o la enseñanza de lenguas, lo que genera mayor énfasis en el estudio mucho más allá del aprendizaje de otra lengua; (Kelly D. 2002) destaca que la formación en traducción requiere el desarrollo de habilidades cognitivas, técnicas y sociales, más allá del simple conocimiento de idiomas.

En cuanto al estrés en el colegio; los estudiantes de idiomas suelen experimentar distintas emociones durante el aprendizaje de un idioma y muchas veces no pueden identificar qué es lo que propicia esas emociones, ni lo que pueden lograr causar en su salud física o emocional. (McGonigal, 2015) enfatiza que el autoconocimiento del estrés permite reinterpretar esta respuesta fisiológica como una herramienta adaptativa, promoviendo la resiliencia. En ciertas ocasiones el alumno no puede controlar esas emociones provocadas por el estrés; teniendo como consecuencia que abandonen sus actividades



escolares y demás obligaciones; por tal motivo es necesario indagar sobre el impacto que tiene el estrés en los estudiantes de idiomas, para buscar alternativas que puedan mitigar los efectos que pueda causar el estrés en el estudiante, cabe mencionar que actualmente el estrés es un tema de estudio en todos los ámbitos de la vida humana, ya que existen diferentes tipos de estrés; de acuerdo a Rodríguez M. (2016) existe el estrés a base de un signo (estrés positivo y estrés o estrés negativo) así como estrés en base a una duración (estrés agudo, estrés episódico, estrés crónico).

En este trabajo de investigación sobre el impacto del estrés en el aprendizaje de inglés como L2 en los estudiantes de idiomas de la UJAT, se abordan las consecuencias que tiene el estrés en los estudiantes cuando están aprendiendo un idioma como segunda lengua, en este caso será el idioma inglés el caso de estudio y su relación con el estrés. Es importante mencionar que cuando un estudiante experimenta algún tipo de estrés bien sea negativo o positivo, este tiene un impacto en el aprendizaje del idioma inglés, esto significa que puede impulsar al estudiante a buscar mejores estrategias para su mejor aprendizaje o también puede ocasionar que el estudiante experimente sensaciones desagradables que no le permitan continuar con su vida escolar, así como enfermedades emocionales, psicológicas y físicas, provocando el abandono escolar, problemas escolares con sus profesores y/o compañeros de clases, incluso inclinarse hacia las adicciones tales como el alcoholismo y drogadicción.

Por lo anterior, la importancia de llevar a cabo esta investigación radica en la importancia de analizar el impacto del estrés académico en el desempeño académico de los estudiantes de la Licenciatura en Idiomas, con el fin de identificar factores desencadenantes y proponer estrategias de afrontamiento durante este proceso. Así pues, la pregunta que rige este estudio es, ¿cómo influye el estrés académico en el rendimiento y la motivación de los estudiantes de la Licenciatura en Idiomas?, para sugerir alternativas que los ayuden a sobre llevar estos episodios de estrés convirtiéndolo en un estrés positivo que los impulse a mejorar, a buscar soluciones, y a ser creativos en la resolución de sus problemas en cuanto al aprendizaje del idioma inglés. (Meza,C. 2022, p. 1695), menciona que “en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Idioma Inglés las metodologías empleadas por los docentes deben estar constituidas por estrategias que opten por optimizar este proceso”; puesto que actualmente existen datos con respecto a los efectos cognitivos, emocionales o físicos negativos que el estrés puede producir en el proceso de aprendizaje.



## Marco Teórico

En el aprendizaje de lenguas extranjeras y programas bilingües comúnmente implementados en instituciones de educación superior (IES) se presentan diversos factores que generan el estrés académico.

En este marco, existen diferentes tipos de estrés, los cuales se definen como el malestar que un estudiante puede presentar a raíz de factores físicos, emocionales, ambientales o interrelacionales que pueden influir significativamente, tales como presión sobre las competencias..

Por otro lado, el estrés académico en que se presenta en el aprendizaje de una segunda lengua como los síntomas físicos y emocionales que los estudiantes presentan durante exámenes orales, presentaciones y exámenes escritos, estos factores influyen directamente en el desarrollo de las competencias lingüísticas individuales. López, M et al, (2014, p.531) Lo anterior es claro ejemplo de que el estrés en el proceso de aprendizaje de lenguas juega un papel crucial en la responsabilidad académica y autogestivas para con la consolidación del conocimiento.

El estrés académico se divide en estrés académico físico, psicológico/emocional y conductual de Universidad Nacional de Córdoba UNC (2018)

**Tabla 1.** Tipos de estrés académico

Estrés Académico físico	Estrés académico psicológico y emocional	Estrés académico conductuales
Son los síntomas que se generan en el cuerpo frente a los estresores habituales.	Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés	Consiste en los cambios que experimentan en la conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros,
<b>Manifestaciones</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cansancio y fatiga</li> <li>Dolores de cabeza o jaquecas</li> <li>Dolor de estómago y/o colon irritable</li> <li>Aumento o disminución del apetito</li> <li>Bruxismo (tensión de mandíbulas)</li> <li>Dolor de espalda</li> <li>Taquicardia o palpitaciones fuertes</li> <li>Somnolencia, mayor necesidad de dormir</li> <li>Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)</li> <li>Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud e hiperactividad</li> <li>• Irritabilidad frecuente</li> <li>• Tristeza y/o desgano</li> <li>• Ansiedad constante</li> <li>• Angustia y/o ganas de llorar frecuente</li> <li>• Dificultades para concentrarse</li> <li>• Dificultades para pensar (quedarse en blanco)</li> <li>• Problemas de memoria, olvidos frecuentes</li> <li>• Temor a no poder cumplir con las obligaciones</li> <li>• Baja motivación para actividades académicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)</li> <li>• Frecuente tendencia a discutir con los demás</li> <li>• Necesidad de estar solo, aislarse</li> <li>• Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)</li> </ul>

Elaboración propia, Mateo Méndez Díaz 2025



De acuerdo a Veigler, (2023) en su revista digital Business School, El estrés a base de una duración es agudo, episódico y crónico. El **estrés agudo** es una respuesta a un evento estresante a corto plazo, como un examen o una presentación suele desaparecer una vez que la situación ha pasado, los síntomas pueden incluir sudoración, temblores, taquicardia y nerviosismo. El **estrés episódico** se da cuando una persona experimenta estrés agudo de forma frecuente, puede ser el resultado de tener una agenda ocupada o de tratar de hacer demasiadas cosas a la vez, los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, problemas digestivos y ansiedad. El **estrés crónico** este un tipo de estrés que se da cuando una persona experimenta estrés durante un período prolongado de tiempo, puede ser el resultado de problemas en el trabajo, problemas financieros o problemas de relación, los síntomas pueden incluir fatiga, problemas digestivos, problemas de sueño, depresión y ansiedad.

### **El estrés en el proceso de aprendizaje del inglés como L2**

Aprender otro idioma genera que el estudiante se vea involucrado en una serie de cambios en cuanto a hábitos de estudio, metas y esfuerzos. Lo que implica poner en juego todas las destrezas del ser humano, así como tener una clara disposición en procesar información extralingüística

Sin duda este proceso resulta difícil y menudo causa frustración en la mayoría de los estudiantes. En particular, para los Licenciados en Idiomas, la consolidación de una lengua extranjera para fines profesionales es complejo ya que no se logra a corto plazo, debido a que es un proceso que se debe llevar a un ritmo determinado sobre todos para las áreas profesionales de educación bilingüe y traducción e interpretación. Por ello, no solo genera estrés, sino también encadena padecimientos que estancan al estudiante de manera física y emocional. Lo anterior puede afectar el aprendizaje y bienestar de los estudiantes universitarios, ya que cada habilidad lingüística presenta un nivel de dificultad diferente, en particular las habilidades de *Listening* y *Speaking*, que son las que les causan mayor nivel de estrés (Meza, 2022).

En este sentido, es inevitable que un estudiante se estrese dentro del aula de clases; sin embargo, conocer el impacto del estrés académico en el aprendizaje del idioma inglés, puede prevenir niveles altos de estrés por medio de nuevas metodologías didácticas, las cuales ayudarán a que los estudiantes no pierdan el interés por aprender un segundo idioma. En este tenor, se sugiere implementar el modelo sistémico

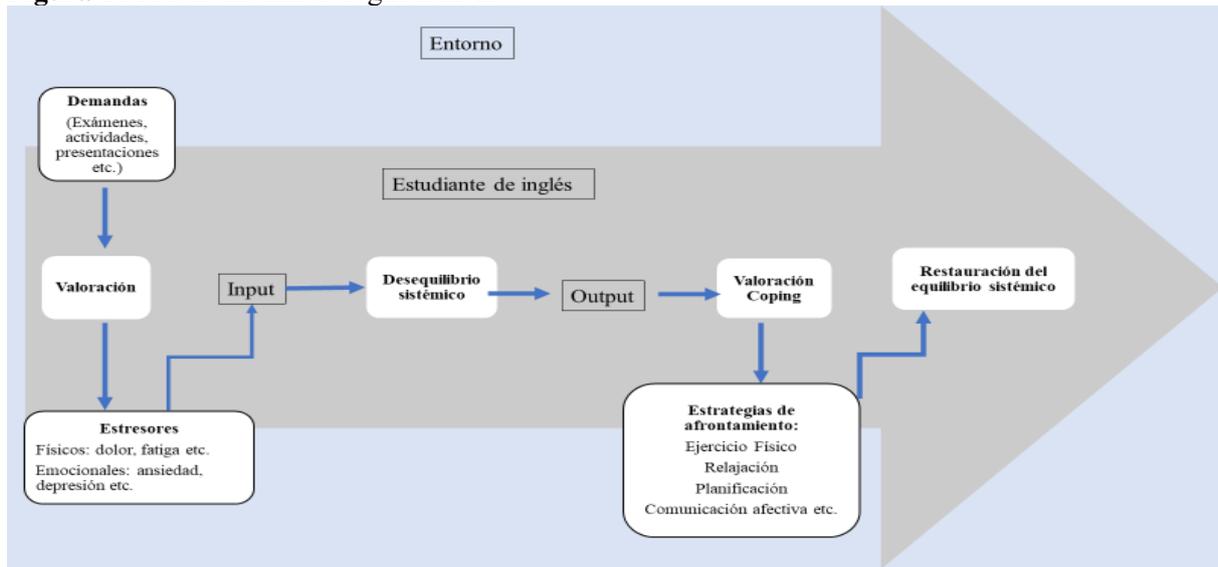


cognoscitivista para el estudio del estrés académico desarrollado por Barraza (2008) el cual describe cómo funciona el estrés en la vida del educando.

### Modelo sistémico cognoscitivista

El modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico desarrollado por Barraza (2008) describe cómo funciona el estrés en la vida de la persona.

**Figura 1** Modelo sistémico cognoscitivista



Elaboración propia. Mateo Méndez Díaz (2025)

En la figura 1 se muestra el gráfico sobre el modelo sistémico cognoscitivista, este inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición, de acuerdo a Mazo y Berrio El entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado. (2011).

Los principales estresores de acuerdo a Barraza M., (2008) son: competitividad grupal; sobre carga de tareas; exceso de responsabilidad; tiempo limitado para hacer trabajos; problemas o conflictos con los asesores o compañeros; las evaluaciones y tipos de trabajo.

Es importante mencionar que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. Forero, J, López, H., Pardo, N., (2004) citado en Martínez D & Díaz G. (2017).

En cuanto al estrés en el ámbito de las lenguas extranjeras, los estudiantes, ya sean universitarios o de centros de idiomas, se encuentran frecuentemente sumergidos en situaciones estresantes por lo que se hace necesario conocer como impacta el estrés en la vida estudiantil. Perales, E. (2017)

## **METODOLOGÍA**

Es evidente la relación negativa que existe entre el estrés y el aprendizaje del inglés; sin embargo es necesaria la exploración acerca de cómo impacta en la vida estudiantil Xu L, (2022, p.2), es evidente la importancia del estudio de la prevalencia del estrés en el aprendizaje del inglés; este estudio de investigación tiene como objetivo principal conocer como impacta el estrés académico en el aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes de idiomas del ciclo 1 de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT); para cumplir con los objetivos planteados, este artículo de investigación tiene un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo-analítico con un diseño de estudio transversal.

El enfoque cualitativo es el método de investigación que se centra en la recopilación y análisis de datos no numéricos con el propósito de obtener una explicación detallada de un hecho o tema en específico, lo que significa que el investigador tiene la tarea de identificar patrones, y darles significado a los datos obtenidos mediante el instrumento de recolección de datos. La finalidad es dar a conocer de manera simplificada la interpretación de una serie de datos obtenidos a través de las creencias y culturalidad del hombre. Behar (2008) citado en Corona L. (2018, p.72.)

### **Población y muestra**

El contexto en el cual se basa esta investigación es en Villahermosa Tabasco México. Los sujetos de estudio se localizan en el país de México; como se menciona en líneas previas, los sujetos de estudio de esta investigación cualitativa son estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT)



quienes estudian el ciclo 1 (enero – junio) 2025 de la licenciatura en Idiomas en la División Académica de Educación y Artes (DAEA).

Los participantes son un grupo de 30 de estudiantes del ciclo 1 de la licenciatura en idiomas; los cuales fueron elegidos a través de un cuestionario de nivel de estrés, este grupo obtuvo un mayor puntaje en cuanto a estrés; este grupo está constituido por 22 del género femenino y 8 del género masculino, tienen una edad comprendida entre 18 a 21 años; estos estudiantes vienen de diferentes ciudades, tienen rasgos distintos en cuanto a tradiciones y cultura, su única característica en común es que están cursando el ciclo 1 de la licenciatura y que estudian inglés en la misma institución; la selección de esta población se basa en que es un grupo de estudiantes que se encuentran en una de las etapas más desafiantes de la vida escolar, ya que se experimenta un cúmulo de emociones que resultan ser frustrantes, como declara (González G. 2020, p.4) “ingresar a la universidad es probablemente la transición educativa más desafiante para los estudiantes adolescentes en la actualidad” el ingreso al nivel superior pone en juego la capacidad de adaptación de los involucrados, este proceso requiere de una buena inteligencia emocional para lograr continuar y buscar soluciones a las posibles situaciones que se presenten, entre ellas se encuentra el estrés académico.

### **Instrumento**

El instrumento de recolección de datos para alcanzar los objetivos de esta investigación es INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión diseñado por Barraza Macias Arturo en el 2007; este instrumento será aplicado de manera online a través de un formulario de Google form; los participantes no obtendrán gratificación monetaria, de igual forma este cuestionario es sin fines de lucro.

### **Origen del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico (Barraza M, 2018)**

Barraza, (2007) realiza un estado del arte sobre el estrés académico que lo conduce a reconocer los problemas estructurales del campo de estudio del estrés académico. El inventario SISCO SV que está constituido por 45 ítems, en este instrumento las dimensiones que se manejan son:



**Tabla 2** Operacionalización de las variables/dimensiones

Variables	Definición conceptual	Dimensión	Ítem
Estresores	Son todos aquellos factores causan estrés académico en el estudiante.	Sí No	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15
Síntomas	Se refiere a los padecimientos físicos y emocionales que el estudiante siente ante situaciones que le provoca el estrés académico.	Sí No	16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25 26,27,28,29,30
Estrategias	Son las acciones que los estudiantes toman para mejorar los síntomas de estrés.	Sí No	31,32,33,34,35 36,37,38,39,40 41,42,43,44,45

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos a través de la aplicación del cuestionario “inventario SISCO” fueron los siguientes, están divididos en tres grupos, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

**Tabla 3.** Estresores

Estresores															
Ítem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
R=	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Sí	70	96.7	13.3	33.3	96.7	6.7	0	83.3	100	73.3	36.7	83.3	0	43.3	93.3
No	30	3.3	86.7	66.7	3.3	93.3	100	16.7	0	26.7	63.3	16.7	100	56.7	6.7

Los estresores son los factores que desencadenan el estrés académico; en el gráfico anterior se representa el porcentaje de alumnos que mencionan que estos factores les provocan estrés, este gráfico comprende del ítem 1 al 15.

Los datos más relevantes obtenidos son los siguientes; en relación al Ítem 1 sobre “La competencia con mis compañeros del grupo” el 30% de los estudiantes mencionó que no les causa estrés mientras que al 70% sí le afecta. Con respecto al ítem 2 acerca “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”; 90% respondió que sí es causa de estrés. De acuerdo al Ítem 3 “La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases”; solo el 15% mencionó que sí le causa estrés. Por otro lado, en el ítem 4 “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)”; el 66.7% de los estudiantes respondió que sí le provoca estrés.

En el ítem 5 “El nivel de exigencia de mis profesores/as”; 95% respondió que sí es un factor de estrés, mientras que en el ítem 8 “Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)”;



80% respondió que este factor sí les causa estrés, en cambio el 20% no le afecta este factor. Así mismo en el Ítem 9 “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”; el 100% aseguró que sí les afecta este factor.

Por otra parte, en el Ítem 10” La realización de un examen”; el 73.3% mencionó que sí es para ellos estresante; en cuanto al ítem 12 “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as”; el 83.3% lo asume como un factor estresante. Finalmente, en el ítem 15. “No entender los temas que se abordan en la clase”; el 93.3% coincidió que sí les provoca estrés.

**Tabla 4 Síntomas**

Síntomas															
Ítem	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
R=															
Sí	76.7	96.7	100	33.3	46.7	56.7	63.3	86.7	93.3	36.6	6.7	0	3.3	76.7	36.7
No	23.3	3.3	0	66.7	53.3	43.3	36.7	16.3	6.7	63.3	93.3	100	96.7	33.3	63.3

De acuerdo al gráfico anterior sobre los síntomas que el estrés causa en los estudiantes de inglés, los datos más relevantes que se observan los siguiente: En el ítem 16. “Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”; el 76.7% de los estudiantes presenta este síntoma, mientras que el 23.3% opinó no presentarlo. Con respecto al ítem 17 “fatiga crónica (cansancio permanente)”; el 96.7% sostiene presentar este síntoma; por otro lado, en el ítem 18 “Dolores de cabeza o migraña”; el 100% asegura tener este síntoma, con respecto al ítem 19 “Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”; el 66.7% dijo no manifestarlo, por consiguiente, en el ítem 20 “Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”; el 53.3% presenta este síntoma.

En el ítem 22 “Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”; el 63.3% mencionó padecerlo, por otra parte en el ítem 23 “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)”; 86.7% tienen este padecimiento, con respecto al ítem 24 “Ansiedad, angustia o desesperación”; el 93.3% asegura sí padecer esta situación, en el ítem 27 “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir”; 100% concordó no tener este síntoma, por su parte en el ítem 29 “Desgano para realizar las labores escolares”; 76.7% mencionó sí tener este padecimiento mientras que el 23.3% aseguró no padecerlo, finalmente en el ítem 30.”Aumento o reducción del consumo de alimentos” 36.7% dijo sí padecerlo.

**Tabla 5** Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento															
Ítem	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
R=															
Sí	0	100	6.7	43.3	26.7	10	23.3	36.7	16.7	26.7	6.7	56.3	3.3	0	40
No	100	0	93.3	56.7	73.3	90	76.7	63.3	83.3	73.3	93.3	43.7	96.7	100	60

En la tabla anterior donde se abordan los resultados sobre las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de idiomas utilizan se observan los siguientes resultados; en tanto al ítem 31 “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)”; el 100% de los participantes mencionó no emplear esta estrategia, en cuanto al Ítem 32 “Escuchar música o distraerme viendo televisión”; el 100% asumió utilizar esta estrategia para afrontar el estrés.

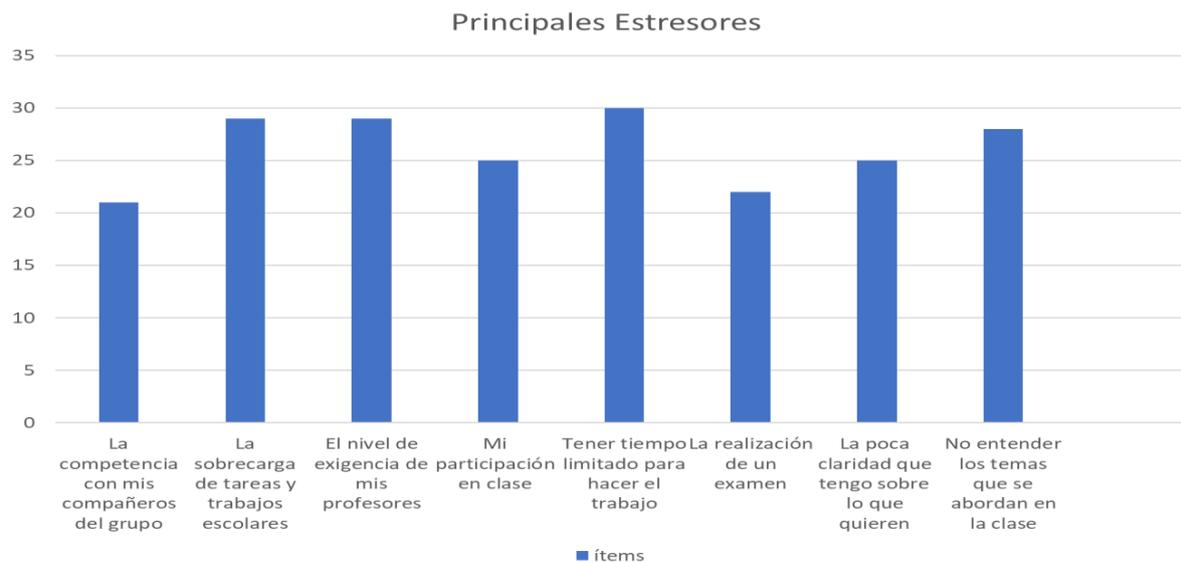
Por otra parte en el ítem 34 “Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)”; el 43.3% asumió que sí la utiliza y el 56.7% respondió que no emplea esta estrategia, De acuerdo al ítem 38 “Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)”; 36.7% sí pone en práctica esta estrategia, pero el 63.3% no la aplica en su vida cuando tiene estrés, de igual modo en el ítem 41 “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa”; el 93.3% de los estudiantes mencionaron que no utilizan este método, con respecto al ítem 43 “Salir a caminar o hacer algún deporte”; solo el 3.3% lo realiza. Por otra parte, en el ‘ítem 44 “Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas”; el 100% respondió no implementar esta estrategia, por último, en el ítem 45 “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” el 40% opinó que si lo hace mientras que el 60% no desarrolla esta estrategia de afrontamiento para el estrés académico.

## DISCUSIONES

El estrés académico es un padecimiento actual, como menciona Rozo J. (2019) que es un “fenómeno actual que afecta a la población sin importar el sexo, raza o edad de la persona, y que es verdaderamente importante investigar como impacta en la vida del ser humano” (p.1), este estudio de investigación se centró en como impacta el estrés académico en aprendizaje del idioma inglés como segunda lengua en los estudiantes de idiomas en la UJAT; después de una revisión exhaustiva de literatura y de la aplicación del cuestionario SISCO, se encontró lo siguiente:

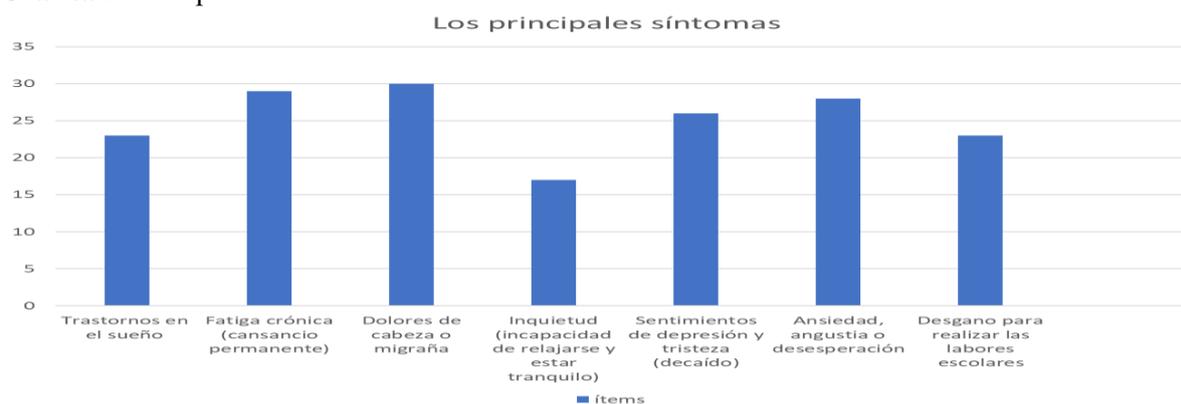


**Gráfica 1 Principales estresores**



Los principales estresores que se identificaron de acuerdo al cuestionario SISCO en los estudiantes de la licenciatura en idioma, fueron la competencia con los compañeros del grupo, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tienen que realizar todos los días, así como también el nivel de exigencia de los profesores, por consiguiente la participación en clases, de igual modo tener tiempo limitado para hacer el trabajo asignado por los profesores, y la realización de un examen; del mismo modo la poca claridad que tienen los alumnos sobre lo que quieren los profesores y finalmente, no entender los temas que se abordan en clases.

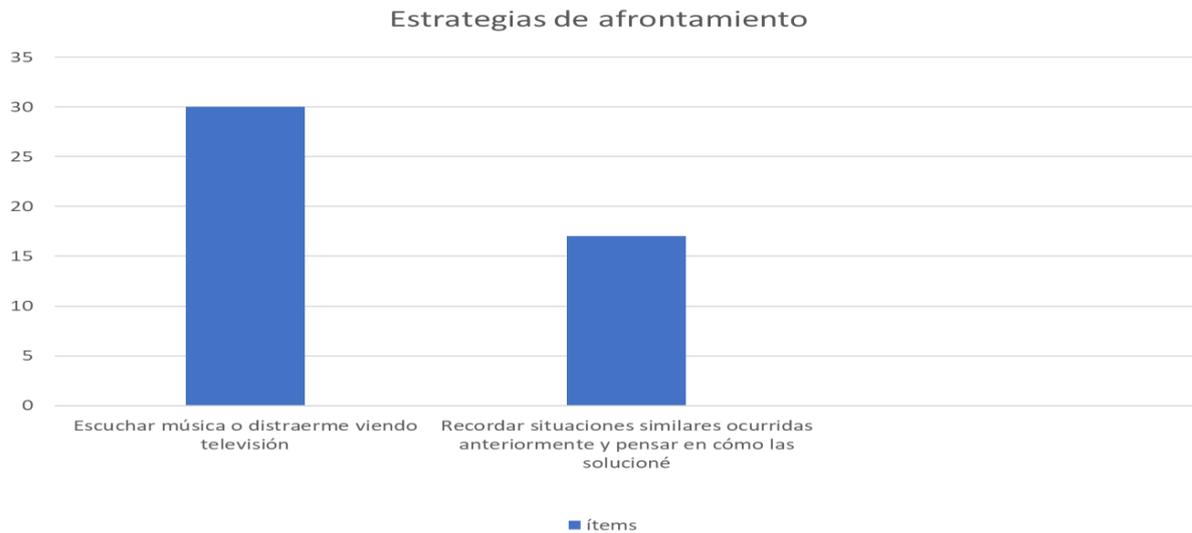
**Gráfica 2 Principales síntomas**



Los principales síntomas que los estudiantes de idiomas de la UJAT presentan como consecuencia del estrés son; trastornos del sueño, fatiga crónica (cansancio permanente), así como, dolores de cabeza o migraña, de igual manera, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilos), de la misma manera

presentan sentimientos de depresión y tristeza; de igual forma manifiestan ansiedad, angustia o desesperación y por último desgano para realizar las labores escolares, cabe recalcar que todos estos síntomas fueron mencionados por más del 70% de los estudiantes lo que indica que hay una gran incidencia en ellos.

**Grafica 3** Principales estrategias de afrontamiento



Con respecto a las principales estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan para afrontar el estrés, se encontró que escuchar música y ver televisión para distraerse es una de las estrategias utilizadas por el 100% de los estudiantes y otra estrategia importante que se identificó fue que los estudiantes recuerdan situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar como la solucionaron y de esta manera confiar en que podrán salir adelante en la situación en la que se encuentran; como se observa los estudiantes carecen de implementación de estrategias que los ayude a afrontar el estrés académico en el aprendizaje del inglés como segundo idioma.

## CONCLUSIÓN

En conclusión este estudio de investigación ha demostrado el impacto negativo que tiene el estrés académico en los estudiantes de la licenciatura en Idiomas de la UJAT; a través de los resultados de la aplicación del instrumento SISCO, se encontró que los estudiantes están inmersos en distintos estresores en el ámbito académico, tales como la competencia con los compañeros de clase, la participación en clase, el nivel de exigencia de los profesores, entre otros; estos mismos impactan en la vida escolar provocando distintas manifestaciones físicas y emocionales, en cuanto a los padecimientos físicos se

encuentran trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, falta de energía para realizar las actividades asignadas y en la parte emocional se encuentra la incapacidad para relajarse, depresión y ansiedad. De acuerdo a (Meza C., 2022) “los efectos causados por el estrés harán que al estudiante se le dificulte el aprendizaje del idioma inglés y en ciertos casos pierda el interés por aprenderlo” (p.1700)

Por otro lado es importante mencionar que los estudiantes de la licenciatura en Idiomas tienen una falta significativa de estrategias para afrontar el estrés académico; esto los lleva a no reducir el estrés y por consiguiente tener los síntomas de forma permanente; un estudiante bajo los efectos del estrés no logra cumplir con las actividades, y no pone práctica lo aprendido en el aula de clases debido a los padecimientos causados por el estrés académico, se sabe que para lograr un aprendizaje significativo y eficiente es necesaria la práctica constante del idioma dentro y fuera del aula de clases.

Por otra parte, es indispensable informar que se debe investigar más acerca de cuáles son las estrategias más eficaces para lograr manejar el estrés académico y sus síntomas provocados por el mismo, de igual manera, los profesores del área de idiomas deben implementar estrategias para conseguir que los alumnos no tengan un alto nivel de estrés académico y de este modo potenciar el aprendizaje del idioma,

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Barraza M. (2008) Modelo Sistémico Cognoscitivista [Artículo] Library

[https://1library.co/article/modelo-sist%C3%A9mico-cognoscitivista-del-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico.q74rn4dq#google\\_vignette](https://1library.co/article/modelo-sist%C3%A9mico-cognoscitivista-del-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico.q74rn4dq#google_vignette)

Barraza M (2018) Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión. Books-©ECORFAN. (49) ISBN: 978-607-8534-80-7.

[https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Campos O. M. (2021) Estrés académico. [web] visitado el 20 de enero de 2025

[https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/.](https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/)

Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. Vivat Academia, (144), 69-76. <https://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>.



- González G. (2024) El estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.  
<https://orcid.org/0000-0003-0134-5927>
- González Sosa de Rivero, D. N. (2020). El impacto psicológico de la transición del ciclo diversificado del nivel medio a la Universidad en el estudiante. *Revista de Investigación Proyección Científica*, 2(1), 155–164. <https://doi.org/10.56785/ripc.v2i1.43>
- Hernández Rueda, Karen. (2024). Comparativa de nivel de estrés de estudiantes de primer semestre y semestres superiores. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e700 <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2024>.
- Kelly, D. (2002). *Un modelo de competencia traductora: Bases para el diseño curricular*. Puentes: Hacia nuevas investigaciones en la traducción, 1, 9–20.
- López, M., Aguilar, M. J., & Zabaletta, V. (2014). Percepción de Estrés Escolar y Ritmo Circadiano de Cortisol en el Síndrome de Turner. *Temas en Psicología*, 22(2), 529-538. ISSN: 1413-389X
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
- McGonigal, K. (2015). *The upside of stress: Why stress is good for you, and how to get good at it*. Avery.
- Meza C. (2022) *Incidencia del Estrés en el Aprendizaje del Idioma Inglés: Una Visión Desde el Contexto de Los Estudiantes Universitarios*. [Tesis licenciatura] Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador. ISSN: 2550 - 682X DOI: 10.23857/pc.v7i3.3889.
- Perales, E. (2017). *Estrés y Rendimiento Académico de Estudiantes de Inglés del Centro de Idiomas de la Upla* [Tesis magistral]. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Rodríguez M.. (2016). Tipos de estrés y sus desencadenantes. Portal Psicología y *Mente*.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>.
- Rozo, J. M., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar\*. *Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46. <https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>.



Sardiñas Companioni, José Luis, Pérez Parrado, Rogelio, & Romero Enriquez, Damarys. (2023). El aprendizaje de la lengua inglesa en condiciones óptimas en los jóvenes y adultos. *EduSol*, 23(84), 124-137.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-80912023000300124&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912023000300124&lng=es&tlng=es)

Universidad Nacional de Córdoba (2018) Estrés Académico. UNC <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>.

Veigler (2023) Tipos de estrés. Business School. <https://veigler.com/clasificacion-tipos-estres/>

Xu L. (2022) English-learning stress and performance in Chinese college students: A serial mediation model of academic anxiety and academic burnout and the protective effect of grit. School of Foreign Studies, South China Normal University, Guangzhou. 13:1032675.  
doi:10.3389/fpsyg.2022.1032675.

