Percepción de las alumnas de la BENERZ sobre el impacto del estrés académico en su formación docente

Students' perceptions of the impact of academic stress on their teacher training at BENERZ

Alejandra Corina González Acero[1], Gendi del Rosario Leyva Castro[2], César David Elizalde González[3] y Francisco Javier Fernández Barrón[4]

[1]Universidad 16 de Septiembre, d024363@ceu16.edu.mx, https://orcid.org/0009-0009-7836-8546, Mexicali, México
[2]Universidad 16 de Septiembre, gendycastro@prepa16.edu.mx, https://orcid.org/0009-0009-0849-4168, Mexicali, México
[3]Universidad 16 de Septiembre, posgrado@ceu16.edu.mx, https://orcid.org/0009-0002-8903-9405, Mexicali, México
[4]Universidad 16 de Septiembre, francisco.fernandez@ceu16.edu.mx, https://orcid.org/0009-0001-2745-7292, Mexicali, México

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 12-02-2026
Revisado 16-02-2026
Aceptado 31-05-2026

Palabras Clave:

Estrés académico
Bienestar emocional
Formación docente
Educación superior
Estudiantes normalistas

RESUMEN

La presente investigación examina la relación entre el estrés académico y el bienestar emocional en estudiantes de la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar "Educadora Rosaura Zapata", ubicada en Mexicali, Baja California, durante el semestre agosto–diciembre de 2025.Esta investigación explora cómo las presiones académicas moldean la vida emocional de los futuros docentes. Mediante un enfoque cuantitativo y transversal, se analizó a una muestra de 81 estudiantes que completaron un cuestionario de 20 ítems en escala Likert. Para garantizar la solidez de los hallazgos, se validó el instrumento con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo una consistencia interna óptima que respalda la fiabilidad de los datos. Los resultados revelan que el estrés no es un fenómeno aislado, sino una presencia significativa en el entorno estudiantil. El análisis estadístico detectó una correlación negativa moderada (r = -.332, p = .002), lo que confirma que, ante una mayor carga académica, el bienestar emocional tiende a deteriorarse. Estos hallazgos demuestran que el estrés actúa como un factor determinante que condiciona directamente la experiencia humana y afectiva durante el proceso de formación profesional.

Keywords:

Academic stress
Emotional well-being
Teacher education
Higher education
Normal school students

ABSTRACT

This study explores the tangible link between academic stress and the emotional well-being of students at the Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educacion Preescolar "Educadora Rosaura Zapata" in Mexicali during the August–December 2025 semester. Instead of merely processing data, the true intent was to look beneath the surface and grasp how the daily pressures of teacher training reshape the emotional resilience of these students. To map out this reality with the precision it deserves, I opted for a quantitative, cross-sectional, and correlational approach. This allowed us to channel the lived experiences of 81 students through a 20-item Likert-scale questionnaire, a process designed to turn their personal struggles into clear, reliable evidence. This tool was carefully validated through Cronbach's alpha to ensure that every finding was backed by solid, reliable data. The data tells a clear story: academic stress is a heavy presence within the institution. We found a statistically significant negative correlation (r = –.332, p = .002), which essentially means that as the pressure of the degree climbs, the students' emotional balance takes a hit.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico ha dejado de ser un simple efecto secundario del estudio para convertirse en una constante que dicta el ritmo de la educación media superior, no estamos hablando solo de números rojos o de alumnas que dejan la escuela; el fondo del asunto es el desgaste real que golpea su estabilidad emocional.

En el contexto normalista, la tensión se siente distinta porque se nutre de una cotidianidad escolar pesada y de demandas que no dan tregua. Al final, esa acumulación de presiones termina por rebasar a la estudiante, recordándonos que el bienestar emocional no es un lujo, sino una necesidad que la institución suele descuidar. Teóricamente, el estrés surge cuando las demandas del entorno superan los recursos personales, pero en los pasillos de las normales lo que se observa es más crudo: una montaña de tareas y la urgencia cronometrada por cumplir con estándares que agotan la estabilidad emocional.

Sin embargo, más allá de la teoría general, existen vacíos que exigen una mirada más atenta, sobre todo en contextos tan específicos como las escuelas normales. Estudiar aquí no es solo acumular datos, sino atravesar un proceso de maduración donde la estudiante intenta descifrar su identidad profesional mientras lidia con un entorno demandante. Factores como el clima institucional, el trato entre pares y las reglas rígidas del plantel pesan significativamente en el ánimo. Esto obliga a cuestionar: ¿de qué forma la estructura escolar moldea la experiencia emocional? ¿Existen prácticas de trato diferenciado que estén pasando desapercibidas? Al final, la pregunta de fondo es si el acompañamiento socioemocional que se presume ofrecer es una herramienta real o simplemente una formalidad administrativa.

Bajo esta premisa, la investigación se propuso analizar el vínculo real entre el estrés y el bienestar emocional en la Benemérita Escuela Normal "Educadora Rosaura Zapata" (BENERZ), en Mexicali. Durante el ciclo agosto-diciembre de 2025, el trabajo no solo buscó identificar la presencia del estrés, sino comprender cómo fractura la estabilidad de las alumnas y qué mecanismos activan ellas para intentar sobrevivir a las exigencias de su formación.

Los hallazgos trascienden la discusión teórica por dos razones: primero, porque visibilizan la realidad de la formación normalista —un área frecuentemente olvidada en los grandes estudios de salud mental— y segundo, porque ofrecen pistas concretas para que la institución diseñe apoyos que funcionen en la práctica. Este estudio es, en esencia, una invitación a dejar de ver el estrés como un "gaje del oficio". Es un fenómeno complejo donde convergen las reglas institucionales, la presión académica y la biografía personal. Bajo esta óptica, el bienestar emocional deja de ser un "añadido" para entenderse como la columna vertebral que sostiene la formación de las futuras educadoras.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo mediante un diseño no experimental y transversal, con un alcance correlacional. Esta ruta metodológica se eligió para observar cómo interactúan las variables en su entorno natural, evitando cualquier manipulación directa de los fenómenos, de esta manera, el análisis se basa en datos extraídos de la realidad inmediata de la institución, para lograrlo, se establecieron procedimientos específicos de recolección y procesamiento de información, orientados a examinar con rigor el vínculo entre el estrés académico y el bienestar emocional en las alumnas de la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar "Educadora Rosaura Zapata".

La recolección de datos se apoya en un cuestionario estructurado, centrado en capturar la percepción del estrés académico y sus efectos en el bienestar emocional de las estudiantes. El instrumento no solo mide variables aisladas, sino que explora factores académicos e institucionales que configuran la vida diaria en la escuela Normal, esto permite un análisis profundo sobre cómo dichas experiencias moldean la estabilidad emocional durante el trayecto de formación docente.

Para la obtención de los datos se aplicó un cuestionario de 20 reactivos, estructurado bajo una escala Likert de cinco niveles que oscilan entre el "totalmente en desacuerdo" y el "totalmente de acuerdo", este instrumento facilitó la exploración de cuatro dimensiones clave: la percepción de la carga académica, las reacciones emocionales, las estrategias de afrontamiento y la influencia del entorno institucional. El estudio contó con la participación voluntaria de 81 alumnas durante el ciclo de agosto–diciembre de 2025. El trabajo de campo se llevó a cabo dentro de las instalaciones escolares, bajo un estricto marco ético que aseguró, en todo momento, el anonimato y la confidencialidad, asimismo, el proceso se formalizó mediante el consentimiento informado de cada participante, garantizando el manejo responsable de la información recolectada.

La estructura del instrumento se dividió en cuatro dimensiones operativas: detonantes académicos, manifestaciones emocionales, estrategias de afrontamiento y la influencia del entorno institucional, esta organización facilitó un análisis detallado de la relación entre las exigencias de la formación docente y la salud emocional de las estudiantes.

Para asegurar la consistencia interna de los datos, se calculó inicialmente el coeficiente Alfa de Cronbach, validando la fiabilidad y coherencia de los reactivos empleados, posteriormente, el tratamiento estadístico se ejecutó en dos fases complementarias, en la primera fase, se recurrió a la estadística descriptiva para establecer un perfil general de la muestra mediante medidas de tendencia central y dispersión., en la segunda etapa, de carácter inferencial, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, este procedimiento resultó

fundamental para determinar el grado de asociación real entre los niveles de estrés académico y el bienestar emocional reportado por las participantes durante el ciclo escolar.

RESULTADOS

Los hallazgos obtenidos ofrecen una visión detallada de la interacción entre el estrés académico y el bienestar emocional en las estudiantes de la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar "Educadora Rosaura Zapata" durante el ciclo de agosto a diciembre de 2025. Los datos revelan que el estrés no es un evento aislado, sino una experiencia persistente en la formación docente, detonada fundamentalmente por la saturación de responsabilidades y la presión constante por el cumplimiento de metas académicas.

Este escenario se traduce en síntomas tangibles de agotamiento físico y mental, además de cuadros de ansiedad que confirman que las exigencias del currículo impactan mucho más allá de las calificaciones; el bienestar emocional se manifiesta aquí como un estado vulnerable y dinámico, condicionado por las tensiones del entorno escolar, de hecho, un segmento significativo de la muestra analizada reconoce alteraciones en su estado de ánimo y serias dificultades para preservar el equilibrio emocional conforme avanza el semestre.

En términos descriptivos, los datos apuntan a que los detonantes críticos del estrés se concentran en la saturación de pendientes y la presión ininterrumpida por las evaluaciones, esta dinámica genera en las alumnas una percepción de exigencia que, con frecuencia, desborda sus recursos de organización y sus estrategias de afrontamiento, el efecto inmediato es un desgaste que se manifiesta en cansancio físico y mental, además de episodios de ansiedad y agotamiento emocional; esto confirma que el impacto del estrés no se queda en el aula, sino que altera profundamente la vida privada y emocional de las estudiantes. Bajo esta lógica, el bienestar emocional aparece como un estado fluctuante, dependiente a las variaciones de las actividades académicas, los resultados indican que una parte importante de la muestra sufre alteraciones en su estado de ánimo y serios obstáculos para preservar la estabilidad emocional conforme avanza el semestre, por lo tanto, el bienestar no es un atributo estático, sino un equilibrio frágil que se ve comprometido por la intensidad de las demandas externas y por la capacidad individual para procesar dichas exigencias en un entorno de alta presión.

El análisis inferencial arroja una evidencia significativa: existe una correlación negativa moderada con validez estadística entre el estrés académico y el bienestar emocional ($r=-.332$, $p=.002$), este hallazgo confirma una correlación negativa, es decir, que el aumento del estrés académico perjudica directamente la estabilidad emocional de las estudiantes. La conexión detectada desplaza al estrés de ser un fenómeno secundario para posicionarlo como un factor determinante en la experiencia cotidiana del alumnado.

Al contrastar los resultados por semestre, se observa una tendencia relevante: la ausencia de diferencias significativas entre los distintos grados académicos, este dato sugiere que el estrés no es un fenómeno cíclico o vinculado únicamente a etapas críticas de la carrera, sino una constante que afecta de manera generalizada a la población estudiantil desde el inicio hasta el cierre de su formación, cada grupo presentando los retos propios del semestre cursado, en conjunto, estos hallazgos plantean la necesidad de abordar el estrés académico como una problemática central y no como una incidencia colateral, dado su impacto persistente en la salud emocional y en el trayecto formativo de las futuras docentes.

DISCUSIÓN

La presente investigación permite realizar una lectura crítica sobre el vínculo entre el estrés académico y el bienestar emocional en la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar "Educadora Rosaura Zapata", al contrastar los hallazgos con los fundamentos teóricos y el estado del arte, se evidencia que las manifestaciones de estrés (específicamente el agotamiento físico y los cuadros de ansiedad) no son incidentes aislados, sino respuestas sistemáticas a la estructura del proceso de formación docente. Estos datos confirman que la acumulación de tareas y la presión de las actividades académicas operan como factores distruptores que trascienden la simple carga de trabajo, incidiendo de manera directa y profunda en la subjetividad emocional de las alumnas. Lejos de ser una respuesta esperada o "normal" al rigor académico, los niveles de agotamiento reportados sugieren una tensión constante entre las exigencias institucionales y los recursos de afrontamiento disponibles. Esta realidad obliga a replantear la formación profesional no solo como una trayectoria de adquisición de competencias pedagógicas, sino como un proceso que condiciona la salud mental de las futuras educadoras. Los resultados, por tanto, validan la necesidad de integrar el bienestar emocional como un componente transversal en el diseño curricular, reconociendo que el éxito académico es inseparable del equilibrio psíquico del estudiantado.

Bajo esta perspectiva, el estrés académico deja de ser un concepto teórico para convertirse en una confrontación evidente entre las exigencias externas y la capacidad de afrontamiento de los estudiantes.

Los hallazgos de este estudio no constituyen un evento aislado, sino que convergen con la literatura previa sobre educación superior, donde el estrés se identifica como una constante estructural, la acumulación de cargas académicas y la rigurosidad de las evaluaciones dejan de ser meros trámites administrativos para transformarse en detonantes críticos que vulneran la estabilidad anímica, manifestándose primordialmente a través de un agotamiento emocional profundo.

Al profundizar en la evidencia, el análisis inferencial validó la existencia de una relación negativa moderada con significancia estadística (r=–.332, p=.002), este resultado corrobora una dinámica de proporcionalidad inversa: en la medida en que la presión académica se intensifica, el bienestar emocional experimenta un declive sistemático. Es decir que la severidad de las demandas en la formación docente parece fracturar la estabilidad emocional de las alumnas, demostrando que ambas variables mantienen un vínculo tan estrecho que resulta imposible comprender la salud mental en el entorno normalista sin considerar el peso del diseño curricular y sus exigencias.

Resulta indispensable situar estos hallazgos dentro del escenario específico de la formación docente, en el caso de las futuras educadoras, el estrés académico no emana exclusivamente de las evaluaciones teóricas, sino del conflicto constante entre las exigencias del aula y la presión inherente a las prácticas profesionales; esta dualidad agudiza la percepción de agobio y consolida al estrés como una variable persistente a lo largo de toda la trayectoria formativa, desde la perspectiva metodológica, el empleo de instrumentos estructurados y un análisis estadístico robusto otorgan solidez a la evidencia presentada, aunque bajo las reservas propias de cualquier proceso investigativo de esta naturaleza. Es necesario reconocer que, debido al diseño transversal del estudio, los resultados establecen asociaciones estadísticas y no relaciones de causalidad definitivas, asimismo, al centrar la investigación en una sola institución, los datos ofrecen un diagnóstico profundo de la realidad local en la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar “Educadora Rosaura Zapata”, pero poseen un alcance delimitado que impide la generalización absoluta de los resultados a otros contextos educativos, no obstante, esta especificidad institucional constituye un aporte valioso para la comprensión situada de la salud emocional en el normalismo, sentando las bases para futuras líneas de investigación de carácter longitudinal o comparativo.

A partir de la evidencia recolectada, se confirma la hipótesis central de esta investigación: el incremento en los niveles de estrés académico compromete de manera sistemática el bienestar emocional de las estudiantes, estos hallazgos responden de forma directa a la interrogante inicial y demuestran que el estrés no constituye un fenómeno secundario, sino un eje determinante que moldea la experiencia afectiva del alumnado en la formación docente. La convergencia de estos datos subraya la necesidad crítica de que las instituciones educativas trasciendan el reconocimiento teórico del bienestar emocional para integrarlo como una prioridad operativa en la institución educativa.

Resulta importante, por tanto, transitar hacia el diseño de estrategias de prevención y programas de acompañamiento socioemocional con incidencia real en la cotidianidad escolar, en última instancia, la investigación sugiere la urgencia de construir entornos formativos más sensibles y equilibrados, donde se reconozca que la preservación de la salud emocional es una dimensión tan esencial para el desarrollo de la trayectoria escolar de las estudiantes.

Gráficas y tablas

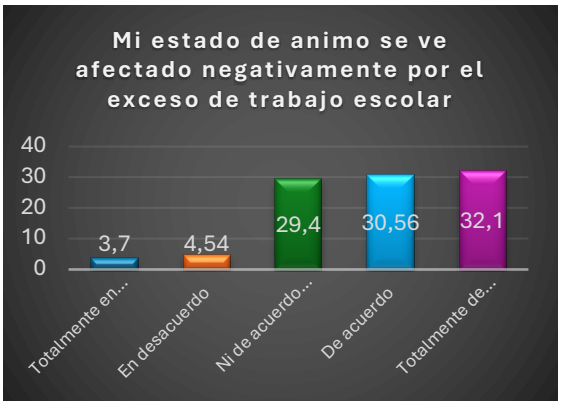
Tabla 1: Manifestaciones del estrés académico en las estudiantes

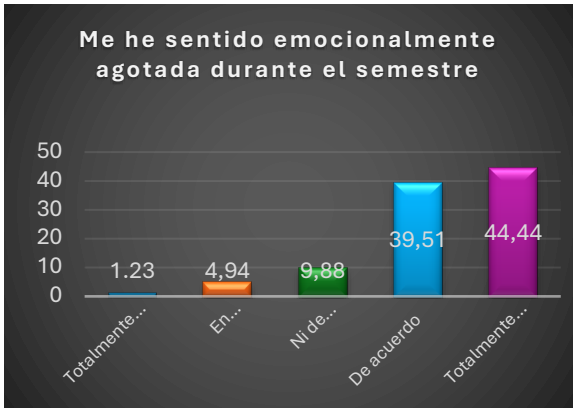
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Totalmente en desacuerdo	1	1.2	1.2	1.2
En desacuerdo	3	3.7	3.7	4.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	4.9	4.9	9.9
De acuerdo	29	35.8	35.8	45.7
Totalmente de acuerdo	44	54.3	54.3	100.0
Total	81	100.0	100.0	

Al observar los datos de la Tabla 07, queda claro que el cansancio físico y mental no es una excepción, sino la norma entre las estudiantes ante las demandas de la carrera. Mientras que apenas un 9.8% mantiene una postura neutral o de desacuerdo, la contundencia del 90.1% que afirma sentirse afectada revela una realidad preocupante. Estas cifras no son solo porcentajes; confirman que el desgaste se ha convertido en una

experiencia transversal y generalizada, dejando una huella profunda en el bienestar de las futuras docentes durante su proceso formativo.







Los hallazgos ofrecen una respuesta directa al planteamiento del problema, al desglosar cómo las estudiantes procesan el impacto del estrés en su trayectoria formativa. Lejos de ser una noción abstracta de carga escolar, el fenómeno se manifiesta en vivencias corporales y psicológicas concretas (como la fatiga crónica y el agotamiento mental) que comprometen la estabilidad emocional y, potencialmente, el desempeño académico. Esta evidencia sugiere que la presión percibida en la BENERZ no es un factor colateral, sino un elemento que condiciona la calidad de la experiencia educativa y la salud integral de las futuras docentes

CONCLUSIÓN

La investigación evidencia una realidad significativa en la Benemérita Escuela Normal para Licenciadas en Educación Preescolar “Educadora Rosaura Zapata”: la estrecha vinculación entre el estrés académico y el bienestar emocional de sus estudiantes. Los hallazgos sugieren que este fenómeno no es un evento secu dario o periférico, sino un componente intrínseco de la formación cotidiana. El análisis de los resultados revela que el estrés se materializa en un agotamiento físico y mental palpable, además de cuadros de ansiedad estrechamente vinculados a la carga académica. Esta evidencia sugiere que tales manifestaciones no constituyen episodios aislados, sino que representan una respuesta sistemática a la dinámica institucional y curricular vigente. No obstante, los datos también exponen una marcada heterogeneidad en las respuestas individuales: mientras un sector de las alumnas logra gestionar las exigencias mediante una organización efectiva del tiempo, otro grupo carece de las herramientas de afrontamiento necesarias para procesar la presión escolar. Esta brecha en las capacidades de respuesta subraya la urgencia de fortalecer los recursos emocionales y las estrategias de autorregulación como parte integral del trayecto formativo.

Los resultados mantienen una consistencia estadística estrecha con los objetivos y la hipótesis planteada originalmente. Mediante el análisis inferencial, se confirma una relación significativa entre las variables, caracterizada por una correlación negativa moderada. Este hallazgo indica que el incremento en la percepción del estrés académico conlleva una disminución sistemática del bienestar emocional. De este modo, se atiende el problema de investigación al evidenciar que la presión escolar condiciona el equilibrio emocional del estudiantado, manteniendo la cautela metodológica de no establecer causalidades definitivas

dado el diseño no experimental del estudio. Por otra parte el valor distintivo de este trabajo radica en su enfoque situado en el normalismo, un sector de la educación superior que aún requiere de mayor evidencia empírica, Al trascender la medición aislada de la carga escolar e integrar variables relacionales y percepciones sobre el trato institucional, la investigación profundiza en la manera en que el entorno académico moldea la experiencia subjetiva de las futuras docentes. Esta perspectiva multidimensional permite conceptualizar el bienestar no como una variable aislada o estática, sino como un constructo dinámico influido directamente por el clima organizacional, bajo esta lógica, la estabilidad emocional de las alumnas deja de ser una responsabilidad meramente individual para entenderse como un reflejo de las condiciones sistémicas en las que se desarrolla la formación normalista.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones que enmarcan este estudio, al emplear un diseño transversal, los datos ofrecen un diagnóstico preciso de la relación entre variables en un momento determinado, pero no permiten determinar leyes de causa y efecto, asimismo, al centrar el análisis en una sola institución y una muestra específica, los hallazgos deben interpretarse con cautela; representan una realidad institucional nítida, pero no pretenden una generalización absoluta a otros contextos. Finalmente, debe reconocerse que el empleo de instrumentos de autopercepción conlleva un margen de sesgo intrínseco, derivado de la carga subjetiva con la que cada estudiante interpreta y comunica su propia vivencia emocional. Esta condición, propia de los estudios descriptivos de corte psicológico, implica que los datos reflejan la realidad percibida por las alumnas, lo cual, demanda cautela al momento de extrapolar las conclusiones a otros entornos sin considerar la particularidad de cada contexto individual.

Los hallazgos abren líneas de indagación sobre cómo las prácticas docentes y el clima organizacional y de cómo estas actúan como agentes estresantes o redes de soporte, también continúa el desafío de integrar intervenciones socioemocionales efectivas como eje estructural del currículo, transformando el fortalecimiento de las técnicas de afrontamiento en una exigencia institucional del contexto actual. Para finalizar, el estudio ratifica que el estrés académico condiciona la salud mental del estudiantado, obligando a las instituciones a transitar hacia modelos educativos equilibrados, el reto consiste en asegurar que la búsqueda del rendimiento académico no deteriore el desarrollo humano de quienes asumirán la responsabilidad ética de educar a las nuevas generaciones.

REFERENCIAS

Ávila-Toscano, J. H., Suescún-Arregocés, J., & Madariaga, C. (2020). Recursos personales para el afrontamiento del estrés académico en estudiantes de formación docente. Educación y Educadores, 23(3), 453–472. https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.6

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica. http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/

Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., Mamani-Ucharico, J. J., & Huaynapata-Díaz, V. V. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia de COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(1), 88–93. https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, 44(2), 143–154. https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012

Hernández-Rodríguez, J., Lazo-Campoverde, A., & Vega-Falcón, V. (2021). Estrés académico en estudiantes de la carrera de Educación General Básica. Revista Conrado, 17(79), 104–111. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1715

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Paredes, E. R., & Sanabria-Ferrand, P. A. (2021). Relación entre el estrés académico y la salud mental en estudiantes de pedagogía. Revista de Psicodidáctica, 26(1), 25–34. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.11.002

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. Á., & de la Roca- Chiapas, J. M. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Psicología Educativa, 20(1), 47–52. https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, (79), 75–83. https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792961

Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior.

Psicología Educativa, 25(2), 107–114. https://doi.org/10.5093/psed2019a10