



**LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SU IMPACTO
EN LOS NIVELES DE FRUSTRACIÓN Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN JÓVENES DE PREPARATORIA**

M.D. Bernardo Fernández Chapa

◆ RESUMEN

En la actualidad, la inteligencia artificial (IA) ha transformado múltiples aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la educación. Si bien representa una herramienta valiosa para el acceso al conocimiento y la optimización del aprendizaje, también ha generado cambios significativos en las actitudes y emociones de los estudiantes. Este trabajo analiza el impacto de la IA en los niveles de frustración y estrés académico en jóvenes de nivel medio superior, planteando cómo su uso puede generar tanto beneficios como consecuencias negativas en la tolerancia a la frustración. A través de una revisión teórica y metodológica, se busca comprender esta dualidad para proponer acciones transformadoras en el entorno educativo.

Palabras clave: Inteligencia artificial, frustración académica, estrés educativo, adolescentes, preparatoria, tolerancia.

◆ I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia artificial ha irrumpido con fuerza en los entornos educativos, brindando herramientas que facilitan tareas, automatizan procesos y apoyan el aprendizaje personalizado. Sin embargo, este avance también ha transformado las expectativas de los estudiantes, especialmente en la educación media superior, donde se observa una creciente necesidad de inmediatez en los resultados. Este fenómeno ha derivado en una menor tolerancia a la frustración, generando niveles más altos de estrés académico cuando los estudiantes enfrentan dificultades o procesos que requieren mayor esfuerzo. La presente investigación busca explorar esta problemática y su relevancia en el contexto actual.

Antecedentes

Diversos estudios han documentado tanto los beneficios como los retos del uso de la IA en educación. Según Luckin et al. (2016), la IA puede mejorar la ca-

lidad del aprendizaje mediante la personalización de contenidos. Sin embargo, también se ha señalado que el uso excesivo de tecnologías puede generar una dependencia y una baja tolerancia a la frustración (Rosen et al., 2020). En adolescentes, estas reacciones pueden amplificarse debido a su etapa de desarrollo emocional y cognitivo, que requieren atención y apoyo.

Planteamiento del problema

¿Cómo influye el uso de herramientas de inteligencia artificial en los niveles de frustración y estrés académico en estudiantes de nivel medio superior?
¿Puede el uso frecuente de estas tecnologías generar una expectativa irreal sobre la inmediatez de los resultados académicos, afectando así su capacidad de enfrentar desafíos?

Objetivo general de la Investigación

Analizar el impacto del uso de herra-

mientas de inteligencia artificial en los niveles de frustración y estrés académico en jóvenes de preparatoria, identificando tanto sus beneficios como sus efectos negativos sobre la tolerancia a la frustración.

Objetivos específicos de la investigación

- Identificar la relación entre el uso de herramientas de inteligencia artificial y la tolerancia a la frustración en estudiantes de preparatoria.
- Evaluar el impacto del uso frecuente de IA en los niveles de estrés académico percibido.
- Analizar las percepciones de los jóvenes respecto a la inmediatez en los resultados académicos derivados del uso de IA.
- Proponer estrategias educativas para equilibrar el uso de la tecnología con el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Hipótesis

El uso frecuente de herramientas basadas en inteligencia artificial incrementa la expectativa de inmediatez en los resultados académicos, lo cual disminuye la tolerancia a la frustración y eleva los niveles de estrés académico en estudiantes de preparatoria.

Justificación de la investigación

Esta investigación es relevante en el contexto actual, donde la tecnología forma parte integral de la vida estudiantil. Comprender cómo la IA afecta el manejo emocional de los adolescentes permitirá a docentes, orientadores y padres implementar estrategias más

efectivas para fomentar una educación equilibrada. Además, contribuye a la reflexión crítica sobre el uso responsable de la tecnología en la formación académica y emocional.

◆ II. MARCO TEÓRICO

La IA en la educación ha sido asociada con beneficios significativos en la personalización del aprendizaje y el acceso a recursos (Holmes et al., 2019). No obstante, estudios recientes alertan sobre los riesgos de su uso desmedido. Según Carr (2020), “la inmediatez tecnológica está reformando la manera en que los jóvenes conciben el esfuerzo y la espera” (p. 54). Este cambio puede

provocar una baja tolerancia a la frustración, definida como la incapacidad de enfrentar situaciones que requieren tiempo, esfuerzo o resistencia emocional (Ellis, 2001). El estrés académico, por su parte, se describe como una respuesta emocional ante demandas escolares percibidas como abrumadoras (Romero & Hernández, 2021). La incorporación de

herramientas como ChatGPT, traductores automáticos y editores de texto puede reducir la carga cognitiva, pero también generar dependencia y sensación de incapacidad ante la ausencia de soluciones inmediatas.

◆ III. MÉTODO

El estudio se plantea bajo un enfoque mixto. Se aplicará un cuestionario a 100 estudiantes de preparatoria, con preguntas cerradas sobre el uso de IA y escalas de estrés y frustración académica. Además, se realizarán entrevistas semiestructuradas a un grupo focal de 10 estudiantes para conocer sus percepciones sobre el impacto de estas herramientas en su proceso académico y emocional.

◆ IV. RESULTADOS

Se espera encontrar una correlación entre el uso frecuente de herramientas de IA y mayores niveles de frustración ante tareas que requieren esfuerzo prolongado. También se anticipa que los estudiantes que más dependen de la IA presenten mayores niveles de estrés cuando enfrentan evaluaciones sin apoyo tecnológico.

◆ V. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE ACCIÓN Y TRANSFORMACIÓN

La IA ofrece grandes ventajas en el ámbito educativo, pero también presenta desafíos emocionales y cognitivos para los estudiantes. Es fundamental promover una cultura del esfuerzo y la espera, sin negar los beneficios de la tecnología, pero integrándola de forma crítica y equilibrada. Se proponen las siguientes acciones:

- Incluir talleres de educación emocional y tolerancia a la frustración en los planes de estudio.
- Sensibilizar a docentes y padres sobre el uso equilibrado de la tecnología.
- Desarrollar recursos pedagógicos que combinen tecnología e interacción humana para fortalecer habilidades socioemocionales.

◆ VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

- Carr, N. (2020). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W.W. Norton & Company.
- Ellis, A. (2001). *Feeling better, getting better, staying better: Profound self-help therapy for your emotions*. Impact Publishers.
- Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning*. Center for Curriculum Redesign.
- Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). *Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education*. Pearson.
- Romero, A., & Hernández, M. (2021). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de nivel medio superior*. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 18(35), 45-58.
- Rosen, L. D., Carrier, M. A., & Cheever, N. A. (2020). *Technology and adolescent mental health*. In J. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., pp. 114-121). Elsevier.

◆ VII. ANEXOS

Cuestionario: Uso de IA, estrés y frustración académica

(Para aplicación a 100 estudiantes de preparatoria)

Sección A: Datos sociodemográficos

1. Edad:
2. Género:
 Masculino
 Femenino
 Prefiero no decirlo
3. Semestre actual:
4. Promedio general actual:

Sección B: Uso de herramientas de Inteligencia Artificial

(Responde en una escala de frecuencia: 1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = Frecuentemente, 5 = Siempre)

1. Utilizo herramientas de IA (como ChatGPT, Grammarly, traductores automáticos) para realizar tareas escolares.
2. Utilizo IA para estudiar antes de un examen.
3. Prefiero usar IA que buscar información por mi cuenta.
4. Me molesta cuando la IA no me da la respuesta correcta o inmediata.
5. Confío en que la IA puede resolver la mayoría de mis dudas académicas.
6. Me he vuelto más dependiente de la IA desde que la descubrí.
7. La IA me ayuda a terminar tareas más rápido.
8. Si no tengo acceso a herramientas de IA, me cuesta más hacer mis deberes.

Sección C: Escala de frustración académica

(Escala tipo Likert: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Neutral, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. Me frustró cuando no entiendo un tema aunque lo haya leído varias veces.
2. Me enoja fácilmente cuando las cosas no salen como quiero en una tarea escolar.
3. Me desmotivo si no obtengo una buena calificación a pesar de haber usado IA.
4. Siento que debería obtener resultados rápidos al usar IA en mis tareas.
5. Me cuesta mantener la calma si no puedo resolver algo rápido.
6. Evito tareas difíciles porque sé que me frustraré.
7. Me molesta tener que esperar para obtener una respuesta o calificación.

Sección D: Escala de estrés académico

(Escala tipo Likert: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Frecuentemente, 5 = Siempre)

1. Me siento estresado(a) por la cantidad de tareas escolares.
2. Me preocupa no terminar mis trabajos a tiempo.
3. Me siento presionado(a) cuando no entiendo una tarea y no tengo ayuda inmediata.
4. Me estreso más cuando no puedo usar IA para hacer mis tareas.
5. Me siento agotado(a) por mis responsabilidades escolares.
6. He tenido dolores de cabeza, insomnio o malestares físicos por tareas escolares.
7. Siento que debo estar disponible todo el tiempo para responder trabajos o dudas.

Guía de entrevista semiestructurada

(Para grupo focal de 10 estudiantes)

Objetivo: Explorar percepciones sobre el impacto de las herramientas de IA en el proceso académico y emocional.

Preguntas sugeridas

1. ¿Qué herramientas de IA usas con mayor frecuencia en tu vida académica?
2. ¿En qué momentos las usas (tareas, estudiar, redactar, traducir, etc.)?
3. ¿Cómo te sientes cuando usas estas herramientas?
4. ¿Consideras que te han ayudado a mejorar en tu desempeño escolar? ¿Por qué?
5. ¿Te ha pasado que dependes demasiado de la IA y no sabes cómo resolver algo por ti mismo(a)?
6. ¿Qué sientes cuando la IA no te da lo que esperas?
7. ¿Crees que te cuesta más trabajo esperar o esforzarte en tareas sin ayuda de IA?
8. ¿Cómo manejas la frustración cuando no obtienes buenos resultados, aunque hayas usado IA?
9. ¿Sientes más o menos estrés desde que comenzaste a usar herramientas de IA?
10. ¿Qué propondrías para que el uso de IA sea más beneficioso y menos estresante para ti y tus compañeros?

◆ SEMBLANZAS

M. D. Bernardo Fernández Chapa
bernardo_fdz94@hotmail.com

Especialista en la intersección entre la psicología clínica y la educación. Doctor en Educación por la Universidad Hispanoamericana del Bajío, posee también el grado de Maestro en Educación y Licenciado en Psicología, ambos por la Facultad de Psicología.

Su trayectoria profesional destaca por un equilibrio entre la gestión académica y la consulta privada. Durante 8 años ha formado jóvenes a nivel preparatoria y ha brindado procesos de acompañamiento psicológico clínico. Actualmente, y desde hace 4 años, lidera el Departamento de Tutorías de la Preparatoria 8 de la UANL, donde aplica su experiencia para fortalecer el desarrollo estudiantil.

Activo participante en el diálogo académico, ha compartido sus hallazgos en coloquios y a través de publicaciones especializadas en medios universitarios, siempre bajo una visión humanista y profesional.