



Universidad Abierta
Interamericana

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES QUE CURSAN PRIMER AÑO
DEL ÁMBITO UNIVERSITARIO”**

Autor: Oliveti, Silvina A.

Tutora: Lic. Pilatti, Alicia

Asesor Metodológico: Lic. Fernández, Omar

Fecha de Defensa:

Junio 2010

HOJA DE FIRMAS

***“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES QUE CURSAN PRIMER AÑO
DEL ÁMBITO UNIVERSITARIO”***

Autora: Oliveti, Silvina A.

RESUMEN

Considerando al estrés como un fenómeno adaptativo de las personas, la manera en que cada estudiante transite su paso por la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Cuando éste perciba que no cuenta con los recursos necesarios para afrontar o neutralizar la situación estresante surgirá el estrés académico.

El propósito de este estudio fue explorar el Estrés Académico (mediante sus tres componentes, a saber: *Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento*) de los estudiantes de ambos sexos que se encontraban transitando su primer año universitario en la Universidad Abierta Interamericana en el período noviembre-diciembre del 2009 como así también comparar la prevalencia de los mismos entre hombres y mujeres.

La muestra estuvo compuesta por 120 alumnos perteneciendo a diferentes carreras, género y edad.

La estrategia teórico metodológica utilizada fue de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo-exploratorio y comparativo. Por su tiempo de administración y recolección de datos, ha sido de tipo transversal o sincrónica y en cuanto al diseño, no experimental.

El instrumento administrado para la recolección de datos fue el inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) además de una encuesta sociodemográfica para recabar datos.

Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes de 1º año de la UAI utilizan con mayor frecuencia las Estrategias de Afrontamiento que lo que vivencian como estresante del entorno educativo y que lo que manifiestan como Síntomas. Por otro lado, se evidenciaron diferencias significativas en cuanto al género en lo que refiere a Estresores y Síntomas, no así en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento.

PALABRAS CLAVES

Estrés Académico - Estresores - Síntomas Académicos - Estrategias de Afrontamiento

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, por su cariño y porque incondicionalmente entendieron mis ausencias y malos momentos.

A mi madre, por su afecto, el apoyo y el acompañamiento a lo largo de estos años.

A Guillermo por brindarme fuerza y ánimo cuando el cansancio y el tiempo apremiaban.

A mi tutora, la Lic. Pilatti Alicia, por sus valiosos aportes y sugerencias y también por haber confiado en mi y brindarme la seguridad y tranquilidad suficiente para saber que iba por el camino correcto.

Al Lic. Fernández Omar, mi asesor metodológico, por su ayuda y orientación.

A los bibliotecarios de la Biblioteca Nacional, y a Goldstern Débora de la biblioteca de la Universidad Abierta Interamericana por facilitarme el acceso al material bibliográfico consultado, y especialmente a la Lic. Cantero Tardío, María Dolores por enviarme desde España uno de los principales libros en que sustenté el marco teórico de la presente tesina.

A los docentes de la universidad, por permitirme utilizar unos momentos de sus clases para la administración de los instrumentos de recolección y a todos los estudiantes que voluntariamente participaron de ella.

Por su ayuda, apoyo y contención agradezco infinitamente a mis amigas Gisele y Maia.

Agradezco también a mis compañeros, con quienes compartí experiencias tanto dentro como fuera de la universidad y por permitirme ser parte de sus vidas.

A todos ellos, Gracias.

	PÁG.
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO GENERAL	7
I.1. DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
I.2. RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN.....	9
I.3. ESTADO DEL ARTE.....	11
I.3.1. Estrés Académico y el Género.....	14
I.3.2. El Estrés Académico y las carreras universitarias.....	15
I.3.3. El Estrés Académico y el primer año universitario.....	16
I.3.4. Estrés Académico y las variables educativas.....	17
I.3.5. Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento.....	18
I.3.6. Estrés Académico y sus Síntomas.....	18
I.4. OBJETIVO GENERAL.....	19
I.5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
I.6. HIPÓTESIS.....	20
I.7. TIPO DE ESTUDIO.....	20
I.8. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	20
I.9. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
II.1. ESTRÉS.....	24
II.1.1. Etimología del término.....	24
II.1.2. Teorías del Estrés.....	25
II.1.2.1. <i>El Estrés como Estímulo</i>	25
II.1.2.2. <i>El Estrés como Respuesta</i>	26
II.1.2.3. <i>El Estrés como relación Individuo-Ambiente</i>	26
II.1.3. Estresores del Estrés.....	26
II.1.4. El Estrés como Distrés y Estrés.....	27
II.1.5. Síntomas del Estrés.....	28
II.2. ESTRÉS ACADÉMICO.....	28
II.2.1. Definición del término Estrés Académico.....	28
II.2.2. Marco Conceptual del Estrés Académico.....	30
II.2.2.1. <i>El Programa de Investigación Persona-Entorno: Bases para un modelo teórico del Estrés Académico</i>	30
II.2.2.2. <i>El modelo sistémico cognoscitivista</i>	32
II.2.3. Estresores Académicos.....	36
II.2.4. Síntomas del Estrés Académico.....	40
II.2.5. Afrontamiento al Estrés.....	42
II.2.6. Variables moduladoras del Estrés Académico.....	44
CAPÍTULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS	49
III.1. UNIDADES DE ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
III.1.1. Criterios de Inclusión.....	50
III.1.2. Criterios de Exclusión.....	50
III.1.3. Contexto Institucional.....	50
III.1.4. Descripción de la Muestra.....	51

III.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
III.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	55
III.4. RESULTADOS	56
III.5. DISCUSIÓN.....	63
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES GENERALES.....	67
IV.1. CONCLUSIÓN.....	68
IV.1.1. Sugerencias.....	69
IV.1.2. Limitaciones del estudio.....	69
CRONOGRAMA DE TAREAS.....	70
BIBLIOGRAFÍA.....	71
ANEXO.....	80

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO GENERAL

I.1. DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida” (Peiró, 2005, p. 10). La manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción) pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.

La población estudiantil es considerada un grupo sometido a una actividad homogénea constituido por períodos particularmente estresantes. Las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos hacen que, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumno, vivencien el primer año universitario como estresante. Todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos así experimentar *“agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente”* (Rocha Rodríguez et. al., 2010, p. 2).

Tal como señala Barraza (2008) *“El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico”* (p.270).

Los estudiantes que llegan a su primer año universitario, lo hacen con una variedad de experiencias personales, académicas y sociales que les proporcionan las estrategias básicas para enfrentar las exigencias que la misma genera (López Bravo, Vivanco Skarneo & Mandiola Cerda, 2006).

Es por esto que se puede decir que el primer año dentro del ámbito universitario llega a ser estresante cuando el alumno percibe que la situación requiere más recursos personales de los que reconoce como disponibles

(Hobfoll, 1989 en Figuera, Dorio & Forner, 2003). Por ejemplo, los estudiantes experimentarán estrés cuando sientan que una tarea académica solicita habilidades superiores a las capacidades que cree tener para resolverla; si estas situaciones llegan a ser crónicas podrían desembocar en fracaso académico por parte del alumno.

Considerando lo anteriormente señalado, el planteo del problema de la presente investigación se centraliza en los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de ambos sexos de 1º año de la Universidad Abierta Interamericana.

I.2. RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Como cualquier circunstancia nueva, la entrada en la universidad, el inicio de un curso académico en un entorno desconocido, implica una serie de retos y la aparición de ciertas situaciones que pueden ser vividas como problemáticas por parte de los alumnos y alumnas que se inician en esta etapa.

El ingreso a dicha institución educativa es un proceso complejo que supone al educando múltiples y significativos cambios personales y vitales. Entre estos se encuentra la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social, regido por normas explícitas y/o implícitas las cuales deberá conocer para poder desempeñarse en dicho ámbito adecuadamente. A esta situación se le agregan variables como por ejemplo, la desmotivación, confusiones en cuanto a la elección vocacional, desinformaciones sobre la vida universitaria, sobre contenidos de las materias, sentimientos de inadecuación e inseguridad y descenso de autoestima, entre otras. (Rivera, año del manuscrito no publicado)

Se han hallado varias investigaciones que evidencian que el tránsito del nivel secundario al universitario resulta para muchos estudiantes una experiencia compleja y estresante (Levitz & Noel, 1989; Pratt et. al, 2000 en Figuera, Dorio & Forner, 2003) que llega a provocar sentimientos de inseguridad, reducción de la autoestima, sobrecarga de trabajo (Cutrona, 1982 en Figuera, Dorio & Forner, 2003) y niveles de ansiedad muy altos (Gerdes y Mallinckrodt, 1994 en Figuera, Dorio & Forner, 2003).

Rosenthal et al. (1987 en León Rubio & Muñoz García, 1992) hallaron que los momentos más estresantes de la vida académica son la entrada en el primer curso de la carrera y el tiempo inmediatamente anterior a los exámenes. Al

investigar los factores que hacen que algunas personas se sientan agotadas y consumidas por los estresores y que otras personas se sientan estimuladas y excitadas por ellos, Maddi & Kobasa (1982 en Bittar 2008, p.12) afirman que *“la capacidad de manejar el estrés depende del estilo personal y la personalidad; en otros términos, de qué manera el sujeto tiende a percibir e interpretar los acontecimientos productores de estrés y cómo responde ante ellos”*.

Varios países han abordado el tema que compete a este trabajo (España, México, Colombia, Estados Unidos, Chile) pero en Argentina, el tema del estrés académico aún no ha sido desarrollado en profundidad.

Datos empíricos mencionan que los factores más investigados en relación al estrés académico son: la transición del nivel secundario al universitario, la competitividad, la exigencia académica y los hábitos de estudio adquiridos en las etapas anteriores del sistema educativo, los cuales no siempre son propiciadores de una buena adaptación del estudiante al nuevo recinto formativo (Herrera Avilés, Rodríguez Rodríguez & Valverde Torres, 2003).

Al final del primer año, se suele encontrar con cifras que evidencian el abandono y las bajas notas, lo cual estaría anunciando el alargamiento de los alumnos en sus estudios, el cambio hacia otras carreras y /o universidades como así también, el éxito de otros estudiantes que seguirán sin mayores problemas la transición por el ámbito académico. (Rivera, año del manuscrito no publicado)

Según la Subsecretaría de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación de la República Argentina (2009) el 60% de los alumnos que abandonan sus estudios lo hacen en el primer año de cursada. Esto podría deberse a altos grados de estrés y dificultad en la acomodación al mismo.

Está demostrado que las exigencias académicas y el estrés disminuyen considerablemente el rendimiento de los estudiantes produciendo así un bajo nivel educativo (Lugo, Lara, González & Granadillo, 2004; Caldera Montes, Pulido Castro & Martínez González, 2007).

Se ha reportado que los estudiantes deprimidos o con altos niveles de estrés, verán afectada su actividad y desempeño académico (Morrison & O'Connor, 2005).

La desadaptación del alumnado a la universidad provoca inasistencias por parte de éstos que repercuten directamente en su rendimiento y desempeño estudiantil.

Por otro lado, el estrés aumenta las conductas adictivas. Las personas que lo sufren son más propensas a comer compulsivamente o desarrollar adicciones como tomar alcohol o fumar constantemente que aquellos que no lo padecen.

Por lo anteriormente expuesto es que este trabajo posee un valor teórico y otro práctico. Por un lado, permite a la institución caracterizar su población en cuanto al proceso de adaptación que emplean los estudiantes para enfrentar las situaciones difíciles y estresantes que están relacionadas con sus responsabilidades académicas, es decir contar con un conocimiento más específico del estrés académico.

Por el otro lado, el motivo que lleva a realizarla es el hallar una forma de evaluar a aquellos jóvenes talentos que por dificultarse su adaptación no pueden ejercer de manera sana su paso por la universidad. La detección oportuna de situaciones de estrés académico en jóvenes, es una tarea prioritaria dado la posibilidad de afrontarlas con éxito mediante el manejo adecuado de estrategias y habilidades de manera de aminorar o evitar este factor. Podrán diseñarse talleres de formación para el manejo de este fenómeno que acentúen el uso de estrategias más efectivas y disminuyan las negativas, para de esta manera contribuir a la formación integral de la comunidad educativa y la promoción de la salud mental.

Con esta investigación se pretende dar conocimiento de las peculiaridades del estrés del estudiante de primer año en la universidad.

I.3. ESTADO DEL ARTE

La importancia que le otorgan las instituciones y los estudiantes al estrés académico no ha sido acompañada, como debería ser, por una gran cantidad de investigaciones que permitan conocer las características de este fenómeno. Esta situación, se ve reflejada en el hecho de que en la revisión bibliográfica para identificar lo que se ha desarrollado acerca de esta problemática no se han encontrado gran cantidad de investigaciones en Argentina sobre el mismo.

“La coexistencia de diversas formas de conceptualización del estrés y la presencia de una multiplicidad de instrumentos de medición reflejan la problemática estructural del campo que trae como consecuencia una gran dispersión de datos, una falta de organización de los datos construidos y poca o nula continuidad estructural en el campo” (Barraza, 2007, p.3).

En un comienzo los estudios referidos al estrés académico se redujeron a la ansiedad que se producía en los momentos previos a rendir un examen (Pardo Montero, 2008). Por ejemplo, el pionero en el estudio de las emociones Canon (1929 en Pardo Montero, 2008) investigó sobre los cambios fisiológicos que producen los exámenes, entre otras situaciones.

Dicho fenómeno del estrés académico fue estudiado en muchos ámbitos, desde los niveles escolares hasta los de posgrados o maestrías pasando, por supuesto, por los universitarios.

Dirigiéndose a la niñez, Witkin, (2002 citado en Forero, López & Pardo, 2004 en Martínez Díaz & Díaz Gómez, 2007), llevó adelante una investigación sobre estrés infantil hallando que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, *“no sólo 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”* (p.13).

Haciendo referencia también a los niños, en la provincia de Tucumán, en Argentina, Castro Llomparte (2007) indagó sobre los niveles de estrés de aquellos que concurren a EGB3, buscó reconocer los factores que lo producen y así poder establecer si esos niveles se relacionan con el rendimiento escolar. Para la realización de dicho estudio, administró una encuesta a 44 alumnos de entre 12 y 16 años de edad que concurren a EGB3 de un Instituto Privado durante el mes de Julio-Agosto del año 2007. Los datos hallados fueron que un 45% de los alumnos presentaba estrés de intensidad media y un 34% elevada, pero no se encontró asociación estadística significativa entre los niveles de estrés y cambios en las evaluaciones, disminución de las notas y ganas de realizar las tareas.

En relación a los estudios en las carreras de grado, Polo, Hernández & Poza (1996) en España, utilizaron el cuestionario IEA (un instrumento para medir estrés académico creado por ellos mismos) para llevar adelante su investigación. Los sujetos que participaron de la misma fueron alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. El número de estudiantes fue un total de 64, perteneciendo 32 alumnos al 1º año y 32 a 3º. Dicho instrumento constaba de un listado con once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los educandos dentro del ámbito académico. El resultado al que abordaron fue que la situación que más estrés les produjo

resultó ser la “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” seguida por “Sobrecarga académica”, “Realización de un examen”, “Exposición de trabajos en clase”, “Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”, “La tarea de estudio” e “Intervención en el aula”. Todas ellas percibidas con un nivel de estrés elevado.

En Perú, las investigadoras Bedoya Lau, Perea Paz & Ormeño Martínez (2006) llevaron adelante una investigación que comparaba los niveles de estrés académico y las situaciones que lo generaban junto con sus manifestaciones psicológicas, físicas y comportamentales. Las unidades de análisis fueron 118 alumnos de 3º y 4º año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los datos arrojados por dicha exploración mostraron que el 96,6% de los alumnos presenta estrés y que son los estudiantes de 4º año los que lo presentan en mayor cantidad respecto de los de 3º. Las mujeres presentaron niveles más bajos del mismo en relación a los varones y las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron: tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas (coincidiendo en las dos primeras con las situaciones más estresantes de la investigación realizada por Polo, Hernández y Poza, 1996 en España). Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo particularmente las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos géneros y años de estudios.

En el año 2008, Barraza, utilizando el inventario SISCO realizó un estudio en los alumnos de maestrías en educación en México para establecer el nivel de estrés académico y sus variables moduladoras. Llegó a concluir que el 95% de los alumnos reportaron haberlo padecido sólo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría en curso, ejercieron un efecto modulador en la aparición del mismo.

En lo que respecta a la educación media superior, también en España y en una investigación llevada a cabo por el mismo autor en el año 2005, se llegó a concluir que el 86% de los alumnos habían padecido estrés académico con un nivel medianamente alto durante el semestre comprendido de enero a junio del año 2004. Los alumnos de educación media superior atribuyen ese nivel medianamente alto de estrés académico al exceso de responsabilidad por

cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que éstos les piden. Los síntomas que más afectan al estrés académico de dichos estudiantes son los psicológicos.

Tomando como base su trabajo anterior, Barraza en el año 2007 quiso determinar las semejanzas y diferencias entre dos colegios de educación media superior así como también conocer si la variable institución escolar interviene o no en la relación entre variables sociodemográficas y situaciones y el estrés académico. Arribó a la conclusión de que ambas instituciones no se diferencian en su nivel de estrés académico en lo general pero sí hay diferencias en los indicadores empíricos y las estrategias de afrontamiento. Además, confirmó que la institución escolar sí interviene en la relación con las variables sociodemográficas, en especial el género.

I.3.1. Estrés Académico y el Género

Gran cantidad de las investigaciones que profundizan en el tema de estrés académico relacionan al mismo con variables sociodemográficas.

De acuerdo a Barraza (2009), una de las variables sociodemográficas que más han interesado a los investigadores es el género, no obstante, sus resultados han sido contradictorios.

Algunos estudios sostienen la no diferencia entre género con relación al estrés académico (De Miguel Negredo & Hernández Zamora, 2006; Pérez, Martín, Borda y Del Río, 2003; Ramírez, Fasce, Navarro & Ibáñez, 2003, Barraza, 2004) mientras que otras afirman que son las mujeres quienes presentan mayores niveles del mismo (González, Villatoro, Medina, Juárez, Carreño & Berenzon et al., 1997; Pérez, De Macedo, Canelones & Castés, 2002; Marty, Lavin, Figueroa, Larrain & Cruz, 2005; Román Collazo, Ortiz Rodríguez & Hernández Rodríguez, 2008) y otras que es el género masculino el que presenta mayores niveles del mismo (Bedoya Lau, Perea Paz & Ormeño Martínez, 2006; Caldera Montes, Pulido Castro & Martínez González, 2007).

En el estudio realizado por Barraza en el año 2004 se pudo afirmar que el género, el tipo de maestría o el semestre que cursan los 60 estudiantes de posgrado tomados como muestra en la Universidad Pedagógica de Durango, no influyen en el nivel de estrés autopercebido, en los estresores que lo causan,

en los síntomas que indican su presencia o en las estrategias que utilizan los mismos para afrontarlos.

Hasta el momento no se han podido aclarar las contradicciones anteriormente mencionadas por lo que no se puede afirmar que el estrés académico sea propio del género masculino o femenino.

García Muñoz (2004) afirma que si bien muchos estudios apuntan que esta variable sociodemográfica no incide significativamente en la presencia de estrés académico, los datos obtenidos a través de diferentes investigaciones reportan que las mujeres, frente a los hombres, presentan mayores índices percibidos del mismo, ansiedad de evaluación, malestar psicológico, etc. No obstante, estos resultados han sido puestos en duda (Cahir & Morris, 1991 y Roberts & White, 1989 en García Muñoz, 2004). Estos autores se preguntan *“¿sufren efectivamente las mujeres mayor estrés académico que los hombres o es que, por condicionantes culturales, expresan más libremente sus emociones que sus compañeros varones?”*(p.91). Barraza (2009) profundizó en este aspecto e ideó un modelo hipotético al respecto: *“La disposición cultural de las mujeres a informar mayormente su estrés, y en contraparte la existencia de una alexitimia del estrés en los hombres, provoca que las mujeres afirmen presentar un mayor nivel de estrés académico (...)”*(p.12).

I.3.2. El estrés académico y las carreras universitarias

En relación a la prevalencia del estrés de acuerdo al año y a la carrera estudiada (Medicina, Enfermería, Odontología o Psicología) los investigadores Marty, Lavín, Figueroa, Larraín & Cruz (2005) realizaron un estudio del cual se pudo concluir que la carrera de Medicina tenía significativamente más prevalencia de estrés, en tanto que Psicología era la que la poseía en menor medida. Entre los cursos de primero a séptimo año de Medicina, se observó que el primer año tenía significativamente mayor estrés, mientras que el curso con menor prevalencia fue sexto. Los mismos autores al estudiar la posible relación entre estrés y enfermedad infecciosa, encontraron una correlación positiva, es decir, que a mayor nivel de estrés reportado es mayor la frecuencia de enfermedad.

Un trabajo de similares perspectivas fue realizado en España donde los investigadores Cabanach, Rodríguez, Valle, Piñeiro & Millán (2008) tomaron una muestra compuesta por 258 estudiantes de diferentes carreras vinculadas

a la ciencia de la salud que asisten a la universidad de Coruña y constataron que existen diferencias en las relaciones entre las distintas orientaciones a metas y la percepción de estresores, la respuesta de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, Martín Monzón (2007) realizó, en el mismo país, un estudio sobre la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico. Utilizando como muestra a 40 alumnos de 4º año de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica arribó a la conclusión que hay un aumento en el nivel de estrés, la ansiedad y el autoconcepto de los universitarios durante el período de exámenes así como también el nivel del mismo varía según la carrera.

I.3.3. El estrés académico y el primer año universitario

El ámbito de la Medicina fue uno donde más se desarrollaron investigaciones respecto al estrés académico (Marty, Lavín, Figueroa, Larraín & Cruz, 2005; Barraza, 2007; Lugo, Lara, González & Granadillo, 2004).

Según Carmel y Bernstein (1987 en Rocha Rodríguez et. al., 2010) la escuela de medicina es un ámbito altamente estresante.

Tal es así que se ha comprobado empíricamente en estudios realizados en Estados Unidos, Colombia y Cuba que aquellos estudiantes que cursan la carrera de medicina y las de ingeniería son los que presentan mayores índices de estrés, en tanto que los estudiantes de psicología reportan los niveles más bajos (Rodríguez, 2002; Smith, 1985 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).

En Cuba en el año 2008 Román Collazo, Rodríguez, F. & Rodríguez, Y. demostraron en una prueba realizada a 205 estudiantes cursantes del primer año correspondiente al curso 2006-2007 en la Escuela Latinoamericana de Medicina que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en dicha muestra, siendo predominante en el sexo femenino. El mismo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante.

Celis, Bustamante, Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón & Monge (2001), dentro del mismo ámbito de la Medicina, en Perú, encuestaron a 98 estudiantes, correspondiendo 53 al primero y 45 al sexto año de una universidad peruana y así pudieron determinar tanto la Ansiedad Estado y Rasgo como el Estrés Académico presente en ellos. Los resultados obtenidos fueron que existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primer año que en los de sexto año. Las principales situaciones generadoras de estrés en dichos estudiantes fueron la “sobrecarga académica”, “falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas” y “realización de un examen”.

Uhrlandt, Calzetti & Morales de Barbenza (2000 en Martínez et. al., 2005) en un estudio sobre perfil psicológico del alumnado ingresante a la carrera de psicología advirtieron la estrecha relación entre síntomas clínicos de ansiedad y distimia, y la deserción temprana y el bajo rendimiento académico.

En una investigación sobre estrés en la universidad, en Estados Unidos, Misra y Castillo (2004 citado en Martínez Díaz & Díaz Gómez, 2007) compararon 392 estudiantes (norteamericanos y extranjeros) de dos universidades distintas, en cinco diferentes categorías de estrés académico y sus reacciones a nivel fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo. Los citados autores concluyeron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

I.3.4. Estrés académico y las variables educativas

Caldera Montes, Pulido Castro & Martínez González (2007) indagaron en la posible relación entre estrés académico y rendimiento académico así como también la relación del primero con la edad y el género. A través de un estudio empírico tomaron como muestra a 115 agentes estudiantiles de la carrera de Psicología de la Universidad de Palo Alto, México, y arribaron a una conclusión. La misma establece que aunque no hay relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, sí existe una tendencia (igualmente no significativa) a encontrar rendimiento académico medio y alto (22,61% y 20% respectivamente) en los alumnos con bajos niveles de estrés, lo cual indicaría que para tener un mejor rendimiento habría que poseer niveles medios del mismo. A su vez, dicho estudio demuestra que el género femenino

tiende a tener niveles bajos y medios encontrándose una tendencia a que los alumnos menores de 22 años reportan niveles bajos.

Contrariamente, Nuñez et al. (2008) determinaron que existe relación entre el estrés académico y el rendimiento, en otras palabras, el primero disminuye considerablemente el rendimiento de los alumnos no encontrando diferencias en cuanto a la edad.

Similares estudios realizaron Lugo, Lara, González & Granadillo (2004) en Venezuela. Los mismos a través de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (EDAS) buscaron determinar los niveles de dichos fenómenos en los estudiantes de Medicina de la Universidad de Carabobo tomando como muestra a 445 alumnos. Llegaron a determinar que es el sexo femenino quien muestra niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés y que hay una asociación significativa entre los mismos y el rendimiento académico, es decir, a mayor ansiedad, depresión y estrés; menor es el rendimiento académico demostrando así una vez más que estas variables están relacionadas de manera importante.

I.3.5. Estrés académico y las Estrategias de Afrontamiento

Posada Lecompte (2006) realizó un estudio descriptivo de orden cuantitativo para investigar el empleo de estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios que asumen tanto el rol académico como el laboral, buscó ver las diferencias de estos en cuanto a género, edad, estado civil, turno y carrera en 333 estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos denotan que los educandos tienden a usar más las estrategias activas enfocadas en la solución del problema, que las pasivas o negativas focalizadas más en el control de las emociones que desencadenan el estrés. Se hallaron diferencias significativas en cuanto a la edad, estado civil y turno, no así en el uso de las estrategias según el género.

I.3.6. Estrés académico y sus Síntomas

Vengoechea, Ruiz & Moreno en el año 2006, mediante la administración de una encuesta en un estudio, de tipo descriptivo y de corte transversal, a 433 estudiantes que cursaban entre tercer y sexto año de Medicina en una Universidad privada de Bogotá (Colombia). Exploraron la posible asociación entre estrés y variables como sexo, semestre, edad y actitudes

antidisciplinarias. Concluyeron que la frecuencia de estudiantes que incurre repetidamente en dichos comportamientos es alta. El estrés y el sexo masculino predijeron débilmente la posibilidad de cometer transgresiones.

I.4. OBJETIVO GENERAL

La presente investigación se formuló en términos exploratorios y se orientó a lograr el siguiente objetivo:

- Explorar y Comparar la presencia de los Estresores Académicos, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento de estudiantes de ambos sexos que transitan primer año dentro del ámbito educativo en la Universidad Abierta Interamericana.

I.5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los Estresores Académicos que predominan en los estudiantes de primer año de la UAI por medio del inventario Sisco (Barraza, 2007).
- Identificar los Síntomas de Estrés académico más predominantes entre los estudiantes de primer año de la UAI por medio del inventario Sisco (Barraza, 2007).
- Identificar las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de primer año de la UAI por medio del inventario Sisco (Barraza, 2007).
- Comparar la prevalencia de los Estresores, Síntomas de Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento identificadas en los estudiantes de primer año de la UAI por medio del inventario Sisco (Barraza, 2007).
- Comparar la prevalencia de los Estresores, Síntomas de Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento identificadas en hombres y mujeres de primer año de la UAI por medio del inventario Sisco (Barraza, 2007).

I.6. HIPÓTESIS

- Los Estresores Académicos percibidos y los Síntomas manifestados por los estudiantes de 1º año de la UAI son mayores que las Estrategias de Afrontamiento utilizadas.
- El género femenino percibe significativamente más Estresores, manifiesta más Síntomas académicos y utiliza más Estrategias de Afrontamiento que el género masculino.

I.7. TIPO DE ESTUDIO

La investigación llevada a cabo es *Aplicada* en cuanto a su finalidad, dado que se interesa por problemas cuya solución tienen finalidad en la práctica.

A su vez la estrategia teórico metodológica es de tipo *Cuantitativa*, ya que observa, mide y trabaja estadísticamente los datos obtenidos. Su alcance es *Descriptivo-Exploratorio* (debido a que la variable es poco conocida y poco estudiada) y *Comparativo*.

Esta investigación es *Primaria* debido a que los datos serán recolectados para los fines exclusivos del presente estudio. En cuanto a su tiempo de administración y recolección de datos es de tipo *Transversal o Sincrónica* pues se centra en analizar cuál es el estado de las variables en el momento actual y en cuanto al diseño de la prueba es de tipo *No Experimental*, es decir, se realiza sin manipular ninguna variable en particular y sin grupo control (Vieytes, 2004).

I.8. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para evaluar los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento presentados en los estudiantes de 1º de la U.A.I se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) realizado en España.

Se administró una encuesta sociodemográfica para determinar las variables: género, edad y carrera que también incluía 3 preguntas cerradas para poder estipular si los sujetos cumplían con los criterios de inclusión y exclusión.

I.9. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Las variables del presente estudio se dividen en dependientes e independientes, cada una de las variables que las conforman serán definidas conceptual y operacionalmente:

a) Variables Dependientes:

- Estrés académico:

- **Definición Conceptual:** Resultante de tres componentes que lo conforman: Estresores académicos, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento. Dicho concepto representa la tensión que tiene como fuente estresores relacionados exclusivamente con el ámbito académico, en este caso, el universitario. Refiere a *“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados Estresores (input); b) cuando estos Estresores provocan un desequilibrio sistémico(situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y; c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de Afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico”*. (Barraza, 2006)

- **Definición Operacional:** a través de sus componentes los cuales serán medidos mediante las preguntas N°3 (Estresores) N°4 (Síntomas) y N°5 (Estrategias de Afrontamiento) del Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007).

- Estresores académicos:

- **Definición Conceptual:** refiere a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante (García Muñoz, 2004)

- **Definición Operacional:** Sumatoria de los puntajes brutos de las respuestas a la pregunta N° 3 del inventario SISCO (Barraza, 2007).

- Síntomas del Estrés Académico:

- **Definición Conceptual:** Manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo (físicas), que tengan que ver con las funciones cognoscitivas (psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (comportamentales).

- **Definición Operacional:** Sumatoria de los puntajes brutos de las respuestas a la pregunta N° 4 del inventario SISCO (Barraza, 2007).

- Estrategias de Afrontamiento:

- **Definición Conceptual:** *“aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”* (Lazarus & Folkman, 1984, p.184)

- **Definición Operacional:** Sumatoria de los puntajes brutos de las respuestas a la pregunta N° 5 del inventario SISCO (Barraza, 2007).

b) Variable Independiente:

- Género:

- **Definición Conceptual:** refiere a la división del género humano en dos grupos: mujer u hombre.

- **Definición Operacional:** definido como una variable categórica en donde el sujeto indica “femenino” o “masculino”.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

II.1. ESTRÉS

Para poder llegar a conceptualizar el término Estrés Académico, es necesario, definir previamente cómo surge y qué se entiende por Estrés.

II.1.1. Etimología del término

El Estrés *“constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”* (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003 en Feldman et al. 2008, p.740).

En un comienzo, en el siglo XIV, el término estrés fue tomado del latín stringere: tensar o estirar y utilizado por el idioma inglés (strain: tensión) para definir la opresión, la adversidad y la dificultad (Moscoso, 1998 citado en Molina Jiménez, Gutiérrez García, Hernández Domínguez & Contreras, 2008).

No es hasta su irrupción en el ámbito de la Medicina que el estrés adquiere la importancia que tiene hoy en día.

Selye (1956 en Flores Ramírez, 2001) es considerado como uno de los padres del enfoque teórico de dicho término. Formuló la siguiente definición: *“el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea esta causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables”* (p.74).

El mismo resaltó que los agentes físicos nocivos no eran los únicos factores que actuaban directamente sobre el organismo produciéndolo, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno que requieren de capacidad de adaptación, podían provocar dicho trastorno.

Apoiado en estas investigaciones, fue que concibió al mismo como *“una respuesta adaptativa del organismo ante los diversos agentes evocadores-estresores y utilizó el término “respuesta de estrés” para referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de “estresor” o “situación estresante” para indicar el estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés”* (Selye, 1936 en Bittar, 2008, p.17).

En palabras de Acosta (2002 en Martín Monzón 2007) *“Selye elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las*

consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado.” (p.88).

Coincidentemente, Moscoso (1998 en Martín Monzón 2007) apunta que ya en el siglo XIX Claude Bernard consideraba que lo característico del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, mientras que por el contrario, durante el siglo XX Cannon, W. (1932) sostenía que lo importante era la “respuesta fisiológica” y “conductual” característica.

El mismo autor, (Martín Monzón, 2007) señala que una crítica que se le realizó a Selye desde la Psicología es la de haberse centrado en las respuestas fisiológicas, sin contemplar los factores psicológicos que median los efectos de los estresores.

II.1.2. Teorías del Estrés

La gran cantidad de estudios e investigaciones acerca del estrés que vienen sucediéndose a lo largo de estos años ha enriquecido el conocimiento del fenómeno. Así es como además de la vertiente fisiológica (que llegó de la mano de Cannon y Selye) surge su dimensión psicosocial. Tal es así que se han identificado numerosos sucesos, elementos y características del medio ambiente social, laboral y obviamente, educativo que de distinta manera actúan en los sujetos como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés sobre la salud y el bienestar de los mismos (García Muñoz, 1999).

Ivancevich y Matteson (1989 en Bittar, 2008) afirman que hay tres maneras diferentes de definir el estrés: ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

II.1.2.1. El Estrés como Estímulo

Una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como *“un conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”* (Barriga, 1992; Kahn, 1985; Peiró, 1993 en García Muñoz, 1999).

II.1.2.2 El Estrés como Respuesta

Una definición sustentada en la respuesta señalaría que el estrés *“es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos”* (Bittar, 2008, p.17). Esta concepción tuvo lugar en la década del 50 y se denominó Síndrome de Adaptación General [GAS: General Syndrome Adaptation] siendo el mismo *“la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente”* (Seyle, 1956,1978 en Benítez Figueroa et. al, 2007, p.5). El mismo incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

A su vez, Labrador y Crespo (1993 en García Muñoz, 1999) distinguen tres niveles diferentes en la respuesta de estrés:

- nivel cognitivo: incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación
- nivel fisiológico: refiere a la actividad de los ejes neural, neuroendocrino y endocrino.
- nivel motor: corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

II.1.2.3 El Estrés como relación Individuo-Ambiente

Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, *“es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”* (Ivancevich & Matteson, 1989 en Bittar, 2008, p.18).

II.1.3. Estresores del Estrés

Barraza (2008) hace una distinción entre Estresores Mayores (Cruz & Vargas, 2001); y Estresores Menores (Cruz & Vargas, 2001). Los primeros se definen como una entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Su repercusión es siempre negativa. Los segundos, son un grupo que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona; es decir, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estresantes, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye

como tales. Al depender de la valoración de cada individuo inevitablemente variarán de un sujeto a otro.

Teniendo en cuenta el segundo grupo (Estresores menores) es que en los últimos tiempos, según postulan Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagés & De Pablo (2008), ha surgido el interrogante de por qué personas expuestas a situaciones muy difíciles y con alto riesgo de desarrollar problemas de salud, tanto física como mental, en lugar de manifestar una enfermedad, se tornan más resistentes. Continuando con esta idea, Martín (2007 en Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagés & De Pablo 2008) indica que *“los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos, que pueden actuar como protectores”* (p. 740).

II.1.4. El Estrés como Distrés y Eustrés

Por su parte, Selye (1936 citado en Bittar, 2008, p.5) señaló que *“el estrés se puede dividir en distrés y eustrés. El primero se refiere al estrés perturbador o perjudicial, y el segundo, al estrés que puede producir resultados positivos o constructivos.”*

Lazarus (1966, 1991b; Lazarus y Folkman 1984 citados en Huaquín Mora, Loaíza Herrera, 2004) señala que: *“No es el estresor mismo el causante de estrés, sino la percepción del individuo sobre el estresor. Es entonces la evaluación cognoscitiva que hace la persona sobre un estímulo estresor lo que define la situación, tanto para la reacción o respuesta estresante como para el afrontamiento posterior.”* (Desarrollo, 4)

A esto Lazarus y Folkman (1984 citado en Martín Díaz, Sánchez & Fernández-Abascal, 1997) lo denominan Valoración Cognitiva. Tal es así, que señalan que la aparición del estrés estará mediatizada por el proceso de valoración cognitiva que el sujeto realice. Primero, evaluará sobre las consecuencias que la situación tiene para el mismo (valoración primaria) y luego, si es vivida por la persona como una amenaza o desafío, buscará los recursos de que dispone para evitar o aminorar las consecuencias negativas del suceso (valoración secundaria).

Barraza (2006) solamente considera Estrés Académico al distrés.

II.1.5. Síntomas del Estrés

Los Síntomas generales del estrés de acuerdo a Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro & Mejia et al. (2008) son:

- Estado de ansiedad
- Sensación de ahogo e hipoxia aparente
- Rigidez muscular
- Pupilas dilatadas (midriasis)
- Incapacidad de conciliar el sueño (insomnio)
- Falta de concentración de la atención
- Irritabilidad
- Pérdida de las capacidades para la sociabilidad
- Estado de defensa del yo

II.2. ESTRÉS ACADÉMICO

II.2.1. Definición del término Estrés Académico

“El estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico” (Pardo Montero, 2008, p.9).

Al tomar como objeto de estudio al estrés se hace necesario identificar el tipo de estrés que se estudiará. Hay diferentes tipos de dicho fenómeno que pueden ser clasificados teniendo en cuenta la fuente del estresor- en palabras de Orlandini (1999) “el tema traumático”- es por eso que se podría hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés médico, del estrés académico, del estrés económico, del estrés ocupacional, etc. (Avilés, Rodríguez Rodríguez & Valverde Torres, año del manuscrito no publicado). Es así como de la multiplicidad de ambientes que forman parte de la vida de los individuos es relevante en esta investigación el educativo, en especial el que se refiere al ambiente universitario, debido a que estos estudiantes se encuentran inmersos en innumerables situaciones que son potenciales estresores tales como problemas económicos, cargas horarias, exigencias académicas, relaciones interpersonales, etc.

Barraza (2007) postula que en las investigaciones sobre estrés académico entre 1996 y 2006 coexistieron tres conceptualizaciones diferentes, a saber:

- La centrada en los Estresores (González et al., 1997; Rovira, 2002).

- La basada en los síntomas (Correché & Labiano, 2003; Viñas & Caparrós, 2000).
- Las definidas a partir del modelo transaccional (Barraza, 2003; Navarro & Romero, 2001) en las cuales: *“se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento) que en distinta medida, actúan en nosotros como Estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar”* (Martín Monzón, 2007, pp.88-89).

Estas últimas teorías son las desarrolladas por Lazarus & Folkman (1986) y son las que tienen más vigencia hoy en día.

El término estrés académico ha sido definido por diversos autores. En palabras de Barraza (2005) *“es aquel [estrés] que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a Estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”* (p.3).

Por otro lado, Orlandini (1999) no diferencia entre los niveles educativos de los educandos a la hora de definirlo, al respecto plantea: *“Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”* (p. 143).

De acuerdo a Polo, Hernández & Poza (1996) el estrés puede afectar tanto a docentes como a alumnos: *“éste podría afectar tanto a profesores (...) como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo.”*

Por su parte, el investigador García Muñoz (2004) considera que *“El estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los Estresores académicos. Sería, pues, la percepción subjetiva del estrés”* (p. 55).

Por último, la definición acuñada por Barraza en el año 2006 es la más completa y considera al mismo como: *“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la*

valoración del propio alumno son considerados Estresores (input); b) cuando estos Estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y; c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”.

Teniendo en cuenta dichas definiciones, esta investigación se limita a llamar estrés académico a aquel padecido únicamente por los estudiantes en el nivel universitario y se basa en la última definición formulada por Barraza (2006).

II.2.2. Marco Conceptual del Estrés Académico

Barraza (2007) plantea tres perspectivas en relación al Estrés Académico. Cada una de ellas posee una organización teórica diferente:

- Enfoque teórico del estrés: es la del discurso único, derivado de los trabajos de Seyle (1956) y Cannon (1935).
- Los enfoques conceptuales: la misma, planteó tres enfoques para definir al Estrés (Travers & Cooper, 1997; Trianes, 2002):
 - a) de acuerdo a los Estresores
 - b) en relación a los Síntomas
 - c) centrado en la interacción entre el Entorno y el Individuo.
- Los Programas de investigación rivales: los mismos, señalan dos programas de indagación empírica para definir al Estrés Académico (Barraza, 2007 en Barraza 2007):
 - a) Programa de Investigación Estímulo-Respuesta
 - b) Programa de Investigación Persona-Entorno.

En la presente investigación se adscribirá a la tercera perspectiva centrándose en la Investigación Persona-Entorno

II.2.2.1. El Programa de Investigación Persona-Entorno: Bases para un modelo teórico del Estrés Académico.

De acuerdo a Barraza (2008) la presentación de dicho programa se realiza en dos momentos los cuales constan de postulados:

- Primer momento: se plantea el postulado base:
 - El estrés es conceptualizado como la interacción dinámica que se establece entre la persona y su entorno.

- Segundo momento: se presentan los postulados que surgen a partir del postulado base y que dan origen a las dos variantes del programa: la interaccionalista y la transaccionalista.

De este modo, a la primera corresponden los postulados uno y dos; y a la segunda le corresponden los postulados tres, cuatro y cinco.

Variante interaccionalista:

- *Postulado uno*: la adecuación entre la persona y su entorno ofrece una explicación mejor del estrés que la ofrecida por las diferencias individuales o situacionales.
- *Postulado dos*: el estrés se origina por una relación inversamente proporcional entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esa demanda.

Variante transaccionalista:

- *Postulado tres*: el estrés es la representación interna de transacciones particulares y problemáticas entre la persona y su entorno.
- *Postulado cuatro*: la valoración de las demandas del entorno y de los recursos de las personas para enfrentar esas demandas se desarrolla en dos momentos, en el primero se identifica el problema y en el segundo la forma de enfrentarlo.
- *Postulado cinco*: la conciencia, en la persona, de la valoración que realiza, se presenta en un continuo de varios niveles que van desde la percepción de los indicadores del problema hasta el análisis detallado del mismo.

El programa de Investigación Persona-Entorno del estrés tomó el compromiso de entender al mismo como un concepto multidimensional permitiendo un amplio grupo de fenómenos de gran importancia para la adaptación humana. En esta línea se encuentran las siguientes definiciones recopiladas por Barraza (2006):

- *“El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio”*(Mingote & Pérez, 2003 en Barraza 2006, p.15)

- *“El estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales”* (Williams & Cooper, 2004, en Barraza, 2006, p.4).

Con dicho modelo se superan las definiciones del estrés planteadas por el programa de Investigación Estímulo-Respuesta, todas ellas formuladas desde el plano de la unidimensionalidad. En esa línea, Barraza (2006) recopiló algunas definiciones como las siguientes:

- *“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional”*(Shturman, 2005, p.13).
- *“El estrés es una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros”* (Rossi, 2001, p.11).
- *“Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante”*(Cruz y Vargas, 2001, p.29).
- *“El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales”* (Benjamín, 1992, p.6).

Es decir, las tres primeras definiciones centran su atención en los síntomas del estrés, mientras que la cuarta centra la atención en el agente estresor; haciéndose presente en ellas las dos líneas que constituyen la teoría Estímulo-Respuesta del Estrés (Barraza, 2006).

II.2.2.2. El modelo sistémico cognoscitivista

Al ser el Estrés Académico una novedosa área de investigación, no existe una teoría formulada de manera general sobre el mismo. Barraza (2006) ideó un modelo de carácter conceptual para entender dicho fenómeno: El modelo sistémico cognoscitivista.

El mismo fue realizado por el nombrado autor a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002 citado en Barraza, 2006) y se fundamentó en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991 en Barraza, 2006) y el modelo transaccional de estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman,

1986; Lazarus, 2000 citados en Barraza, 2006). De este modo, los supuestos se dividen en dos (Barraza, 2006):

a) Supuesto sistémico:

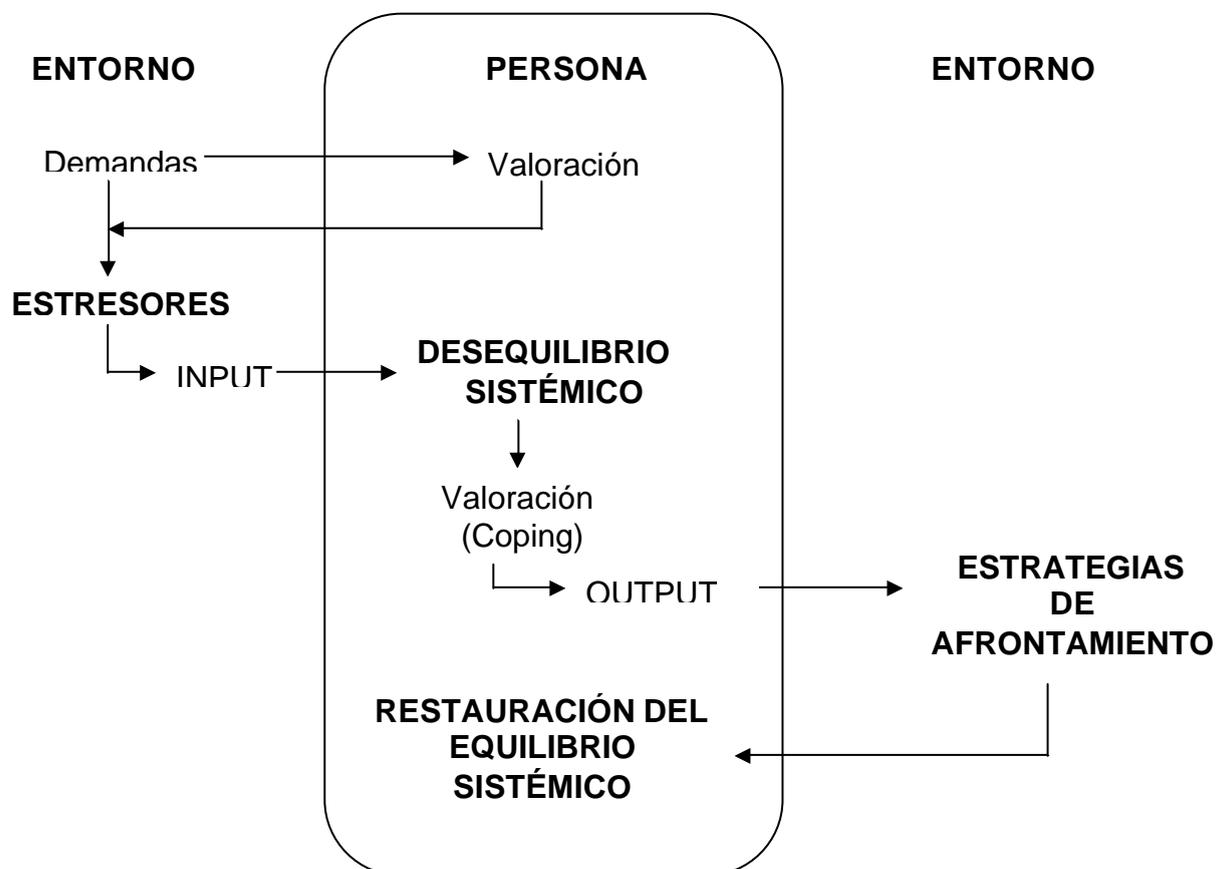
- Como sistema abierto, el ser humano se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.

b) Supuesto cognoscitivista: el modelo transaccional del estrés aporta dicho postulado:

- *“La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)”* (Barraza, 2006, p.3).

A continuación se presenta el funcionamiento del mencionado modelo sistémico cognoscitivista (Figura 1).

Figura1. Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista



Fuente: Barraza, 2006

La lectura de la figura gráfica se debe iniciar del lado izquierdo superior y seguiría la siguiente lógica de exposición (Barraza, 2006):

El entorno le presenta al sujeto un conjunto de *Demandas* o exigencias. El sujeto somete dichas demandas a un *Proceso de Valoración* en el cual si el sujeto considera que las mismas desbordan sus recursos, entonces pasan a ser *Estresores* para él. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema (sujeto) y provoca un *Desequilibrio Sistémico* en la relación de la persona con su entorno. Dicho desequilibrio da lugar a un *Segundo Proceso de Valoración* de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante de la manera más exitosa que cree posible. De este modo, el sistema (sujeto) responde con *Estrategias de Afrontamiento*_(output) a las demandas del entorno. Una vez puestas en marcha estas Estrategias de Afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su *Equilibrio Sistémico*; en caso contrario, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

A dicha perspectiva responden diversas definiciones de estrés (García Muñoz, 2004, p.29) como la enunciada por McGarth (1970 en García Muñoz, 2004) para quien *“el estrés es un desequilibrio percibido entre las demanda y la capacidad de respuesta del organismo, en condiciones en las que fracasar tiene consecuencias percibidas importantes”*. Concepciones similares son defendidas por Sells (1970 en García Muñoz, 2004): *“falta de disponibilidad de respuestas adecuadas ante una situación que produce consecuencias importantes y graves”*, por su parte Cox (1978 en García Muñoz, 2004) define al mismo como *“desequilibrio entre percepción de exigencias y percepción de la capacidad para satisfacerlas”*, Hobfoll (1988 en García Muñoz, 2004) expone, *“pérdida efectiva o potencial de recursos valiosos para el sujeto”*. Entre ellas, es la definición acuñada por Lazarus y Folkman (1986): *“el estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar”* (p.46), la que dio sentido al modelo conceptual que se está desarrollando en el presente trabajo.

Según estos, pueden deslindarse dos tipos de Evaluación Cognitiva:

- 1) La Evaluación o Apreciación Primaria: consiste en evaluar las demandas que requiere la situación y las posibles consecuencias que éstas pueden

tener para el individuo. Lazarus & Folkman (1986) distinguen tres tipos de valoraciones: irrelevante, benigna o positiva y estresante:

- En la Valoración Irrelevante, las demandas ambientales no implican a la persona y/o ésta no demuestra interés por sus consecuencias. La reacción emocional generada es neutra.
- En la Valoración Positiva, los acontecimientos son evaluados favorablemente y con consecuencias positivas, sea esto porque se preserva o porque se logra un determinado bienestar personal. Las reacciones emocionales suelen ser placenteras, tales como alegría, felicidad, tranquilidad, etc.
- En la Valoración Estresante, las demandas pueden ser evaluadas como: daño/pérdida, amenaza y desafío:
 - El estrés por daño o pérdida genera emociones negativas como resultado (pena, rabia, decepción).
 - El estrés por amenaza se produce por la anticipación de un daño que no ha sucedido aún, pero que se prevé como inminente si no se actúa para evitarlo.
 - El estrés por desafío se refiere a la valoración de situaciones que suponen un reto para la persona y en las que es tan posible perder como ganar.

2) La Evaluación o Apreciación Secundaria: se refiere a la evaluación de los recursos o habilidades que posee el individuo para poder afrontar la situación generadora de estrés. García Muñoz (2004) plantea *“la evaluación secundaria no ha de entenderse como una fría consideración de opciones y estrategias, sino como un complejo proceso evaluativo mediante el cual el sujeto trata de asegurarse de que una estrategia determinada va a servir efectivamente para alcanzar el resultado esperado y de que él va a ser capaz de llevarla a cabo con éxito”* (p.31). Es lo que se llama estrategias de afrontamiento.

Una concepción que tiene mucho en común con la expuesta por Lazarus & Folkman (1986) es la ofrecida por Labrador & Crespo (1993 en García Muñoz, 2004). Los autores distinguen cuatro etapas (no necesariamente lineales) en la respuesta cognitiva del estrés:

1. Recepción automática de la información
2. Análisis de la información en términos de demandas de la situación

3. Análisis de la situación en términos de los recursos propios para hacer frente a esas demandas
4. Toma de decisiones sobre qué conducta o conductas lleva a cabo el sujeto para hacer frente a esas demandas.

II.2.3. Estresores Académicos

García Muñoz (2004) entiende por *Estresores Académicos* a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

Expone que es a partir de la década de los sesenta, que diferentes investigaciones comenzaron a destacar la importancia de los Estresores Académicos y su incidencia en el bienestar de los estudiantes.

Adsett (1968 en García Muñoz, 2004) señaló múltiples aspectos del sistema educativo que podían afectar a la salud mental de los estudiantes de Medicina como por ejemplo: métodos de enseñanza y evaluación, sobrecarga de información juzgada irrelevante por los alumnos, falta de tiempo, problemas de comunicación con el profesorado, etc.

Loreto (1972 en García Muñoz, 2004) luego de estudiar a 850 estudiantes brasileros que habían acudido al servicio de salud mental de una universidad de dicho país, halló que los principales problemas manifestados por estos sujetos, además de aquellos problemas relativos a la adolescencia tardía y a la juventud en la que se encontraban, tenían relación con las demandas académicas.

Otro de los pioneros en abordar el tema del estrés académico aunque no habla expresamente de Estresores Académicos es Jackson (1968 en García Muñoz, 2004). Dicho autor apunta varios aspectos del ámbito escolar que podrían llegar a presionar al estudiante:

- 1) El gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar.
- 2) La necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sus sentimientos
- 3) La evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento

- 4) La superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

En la década de los ochenta, Kohn y Frazer (1986, en Misra y McKean, 2000 en Martín Monzón, 2007) identificaron como Estresores Académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos.

De acuerdo a Barraza (2007) los estudios que se realizaron en relación a los Estresores se pueden dividir en dos rubros:

1. Aquellos que abordan Estresores Generales, entre ellos los académicos; refieren la existencia de los siguientes estresores:

- Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros (Navarro & Romero, 2000).
- Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios (Al Nakeeb, Alcázar Palomares, Fernández Jiménez Ortiz, Malagón Caussade & Molina Gil, 2002).
- Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares (González, Montoya, Casullo y Bernebéu, 2002).
- Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera de Bogotá, y en menor grado, desórdenes sentimentales (Mancipe, Pineda, Jagua, Páez, Ospina y Cárdenas, 2005 en Barraza, 2007)
- Lo que acontece en el mundo, la situación personal-afectiva, aspectos biológicos-salud, la situación en el hogar y el quehacer académico en general (Ramírez, Fasce, Navarro e Ibáñez, 2003 en Barraza, 2007).

2. Los que plantean exclusivamente los Estresores Académicos. En esta clasificación los estudios permiten diferenciar dos tipos de Estresores académicos:

- a) Generales, aquellos que no son privativos de una carrera o nivel.
- b) Específicos, que corresponden a los estudiantes de una carrera en particular.

Entre los Estresores Generales los estudios refieren los siguientes:

- Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas (Barraza, 2003; Celis et. al. 2001, Polo, Hernández y Poza, 1996).

- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares (Al Nakeeb, Alcázar Palomares, Fernández Jiménez Ortiz, Malagón Caussade & Molina Gil, 2002; Barraza, 2003, 2005; Celis, Bustamante, Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón & Monge, 2001; Polo, Hernández y Poza 1996).
- Realización de un examen (Celis, Bustamante, Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón & Monge, 2001 & Polo, Hernández y Poza, 1996)
- Exposición de trabajos en clase, Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, La tarea de estudio, Intervención en el aula (Polo, Hernández y Poza, 1996).
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, El tipo de trabajo que solicitan los profesores, La evaluación de los profesores (Barraza, 2005).
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico (Bermúdez, 2004; y Mancipe et. al. 2005 en Barraza 2007).

Entre los Estresores Específicos que corresponden a los estudiantes de carreras en particular, los estudios hallados refieren los siguientes:

- García Vargas (2001) realizó una investigación con alumnos de cuarto, sexto y octavo semestre de la clínica odontológica de Iztacala en el período 2000-2001. Mediante un estudio descriptivo, transversal y utilizando una encuesta elaborada con base en el inventario de evaluación de estrés de Lazarus, arribó a la conclusión que para el 84.4 % de estos estudiantes la carrera es estresante y que el tener que presentar cierto número de trabajos clínicos en un lapso corto de tiempo y atender pacientes no cooperadores en su tratamiento odontológico son vivenciados por ellos como estresores, entre otros.

- Entre los estudiantes de enfermería sus principales estresores en las prácticas clínicas se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (dañarse en la relación)(Zupiria Gorostidi, Uranga Iturriotz, Alberdi Erize & Barandiaran Lasa, 2003).

Barraza (2003 en Barraza 2006) y Polo, Hernández & Poza (1996 en Barraza 2006) sintetizaron un conjunto de Estresores que pueden ser identificados como propios del ámbito educativo (Tabla 1).

Tabla 1. Estresores Académicos

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza, 2008.

Del cuadro anterior, se puede decir que no hay grandes diferencias en cuanto a los estresores señalados por uno y otro autor.

Celis, Bustamante, Cabrera D., Cabrera M., Alarcón & Monge (2001) enumeran los siguientes Estresores Académicos resultantes de una muestra de estudiantes de medicina de 1º y 6º año a quienes se les administró nuevamente el Inventario de estrés académico [I.E.A] (Polo, Hernández & Pozo, 1996). La aparición de los mismos en dicha muestra son expuestos a continuación en orden decreciente:

- 1) Sobrecarga académica
- 2) Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas
- 3) Realización de un examen
- 4) Realización de trabajos obligatorios
- 5) Exposición de trabajos en clase

- 6) Tarea de estudio
- 7) Intervención en el aula
- 8) Competitividad entre compañeros
- 9) Trabajos en grupo
- 10) Masificación de las aulas

II.2.4. Síntomas del Estrés Académico

La exposición continua al estrés puede generar una serie de reacciones que pueden ser catalogadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Rossi, 2001 en Barraza 2005); físicas, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000 en Barraza 2005) o fisiológicas y psicológicas (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003 en Barraza, 2005).

De las anteriores, en la presente investigación se optó por tomar la línea de trabajo de Rossi (2001), con algunas modificaciones efectuadas por Barraza (2005) quien identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

Entre las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes (Barraza, 2005):

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial
- Disfunciones gástricas
- Impotencia
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarros y gripes
- Disminución del deseo sexual
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser (Barraza, 2005):

- Ansiedad
- Susceptibilidad

- Tristeza
- Sensación de no ser tenido en consideración
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Entre los síntomas comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes (Barraza, 2005):

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Absentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.

En palabras de Barraza (2008) *“este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio*

sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante” (p.274).

Por otro lado, Polo, Hernández & Poza (1996) clasifican los posibles síntomas entre 3 niveles a saber:

- Nivel Fisiológico: El corazón se agita, molestias en el estómago, temblores, sequedad en la boca y dificultad para tragar.
- Nivel Cognitivo: preocupaciones, miedo, pensamientos negativos, inseguridad, llanto.
- Nivel motor: movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo, movimientos torpes, fumar, beber, tartamudeo, dificultad para expresarse verbalmente.

En el estudio realizado por los mismos autores en el año 1996 se comprobó que las manifestaciones cognitivas eran altamente superiores a las fisiológicas y motoras.

II.2.5. Afrontamiento al Estrés

Cuando el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, dicho sujeto deberá actuar de modo tal de restaurar el equilibrio perdido. Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento; cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo. (Barraza, 2008)

El concepto de Afrontamiento fue formulado por Lazarus y Folkman (1986). Los mencionados autores definen al mismo como *“aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”* (p.184). Es decir, que las estrategias de afrontamiento implementadas no serán siempre las mismas y dependerán de las características de la situación. Afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación (Martínez, Arenas, Páez, Casado, Ahumada & Cuello et al., 2005). Desde Casullo & Fernández Liporace (2005 en Posada Lecompte, 2006) se entiende como *“el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para*

manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan” mientras que para Frydenberg y Lewis (1997 en Posada Lecompte, 2006) son *“las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”*(p.31).

El Afrontamiento o coping, tiene varios procesos, es decir que se desarrolla en diferentes etapas. Se pueden establecer tres aspectos principales desde la conceptualización del afrontamiento como proceso (Lazarus & Folkman, 1986 en Martínez, Arenas, Páez, Casado, Ahumada & Cuello et al., 2005):

- Observación: hace alusión a aquellas observaciones y valoraciones que tienen relación con aquello que el sujeto realmente piensa o hace
- Contexto Específico: aquello que el sujeto piensa o hace es analizado dentro de un determinado contexto.
- Proceso de pensamiento: se lo define como un cambio en los pensamientos y actos del sujeto a medida que la interacción se va desarrollando.

En síntesis, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema. Todo ello a medida que su relación con el entorno va cambiando (Martínez, Arenas, Páez, Casado, Ahumada & Cuello et al., 2005). Posada Lecompte (2006) expone que en cuanto al foco del afrontamiento, el sujeto podrá orientarse hacia la resolución del problema, o bien, hacia el control de las emociones .

De acuerdo a Lazarus & Folkman (1986), las mismas refieren a:

1. La Resolución de Problemas: son procesos activos. Está dirigida a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas. La superación de dicha situación da lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Algunas de estas estrategias son: Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía y Soporte y, Resolución de Problemas. (Posada Lecompte, 2006)
2. El Control de las Emociones: estaría centrada en la emoción. Los sujetos emplearán este segundo tipo de estrategias cuando experimenten que el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratará de mitigar el estrés y

disminuir el malestar y el dolor emocional, se enfoca en manejar las emociones asociadas con el evento; el sujeto empleará estilos de evitación, pasivos, tales como Evitación Cognitiva, Aceptación-Resignación, Búsqueda de Recompensas Alternativas y Descarga Emocional (Posada Lecompte, 2006)

Cuando el estrés es afrontado mediante conductas de huida/evitación o reducción de la tensión, como comer en exceso, tomar bebidas alcohólicas, fumar excesivamente, etc. las mismas reducirán el estrés a corto plazo funcionando como estrategias de afrontamiento desadaptativas. Dichos comportamientos podrían traer problemas en la salud. Por lo tanto, es más saludable utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas y saludables (Caballo & Anguiano Serrano, 2002).

Lazarus y su grupo de colaboradores (1980 en Cabanyes Truffino, 2003, p. 380) plantearon 8 vías diferentes de afrontamiento pero que podrían complementarse entre sí:

- 1) Afrontamiento por confrontación: se refiere a afrontar directamente el problema
- 2) Distanciamiento: apartamiento parcial del problema
- 3) Autocontrol: evitar las manifestaciones externas de las emociones
- 4) Búsqueda de Apoyo Social: pedido explícito de ayuda
- 5) Aceptación de la responsabilidad: Asumir las consecuencias de los fallos
- 6) Escape-Evitación: huída y no se enfrenta el problema
- 7) Resolución planificada: se enfrenta el problema de manera ordenada y sistemática
- 8) Reevaluación Positiva: Destacar aspectos positivos del problema

II.2.6. Variables moduladoras del Estrés Académico

Stark y Dickman (1988 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003) afirman, de acuerdo con reportes de universitarios de tercer y cuarto año en México, que *“el primer año en la universidad es el más agotador y con más exigencias respecto a los demás”* (p.48).

De acuerdo a Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez (2003) estudios realizados en estudiantes universitarios de primer año reportaron la presencia de variables promotoras del estrés, clasificadas en dos grandes grupos:

a) **Aquellas variables de Personalidad:** Las principales causas por las que los alumnos de primer año pueden experimentar estrés se fundamentan en diferencias individuales como la personalidad, que funciona como protector o propiciador de dicho fenómeno (Fresán & Romo, 1989 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003). Dentro de esta clasificación se pueden enumerar las siguientes variables:

1. **Locus de control:** se define como aquellas atribuciones causales de control del sujeto sobre el medio ambiente. Si se atribuye el control al medio se hablará de "Locus de Control Externo", y se denomina "Locus de Control Interno" cuando el control se atribuye al sujeto mismo. Diferentes investigaciones han demostrado que los estudiantes universitarios que poseen locus de control interno experimentan menores niveles de estrés (Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).
2. **Personalidad Tipo A:** "Son individuos con excesivo control, urgencia de tiempo, sobreactividad, hostilidad y agresividad, habla enérgica y explosiva" (Temoshok, 1987, en Pervin, 1998 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003, p.49).
3. **Personalidad Tipo C:** Son individuos caracterizados por ser agradables, sonrientes, pasivos ante la autoridad, no asertivos, apacibles, con tendencia a episodios depresivos y, lo más importante, presentan contención emocional, sobre todo de aquellas emociones que son negativas, como la ira (Morris y Geer, 1980 en Taylor 1991 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).
4. **Personalidad Hardiness o Dura:** La presencia de estrés se ve amortiguada o neutralizada en estos sujetos. (Cobaza, 1983, en Ivancevich y Matteson, 1985 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).

b) **Aquellas de carácter Socio-Ambiental:** Son variables relacionadas con la presencia del estrés; influyen en la salud, el desempeño académico y la adaptación. Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez (2003) señalan las siguientes:

1. **Apoyo Social:** constituye uno de los factores protectores más importante en la actualidad y con los resultados más favorables para aumentar la resistencia del individuo ante los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades (Adler & Matthews, 1994; Feldman, 2001; Ganster & Victor, 1988; Pacheco &

Suárez, 1997 citados en Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagés, & De Pablo, 2008).

2. Cuestiones Académico-administrativas: El estrés académico se verá influenciado debido a que los ámbitos educativos universitarios con sus exigencias académicas, calificaciones, correlatividades de materias harán que este fluctúe favorablemente o no. *“Los contenidos teóricos de las materias, las dinámicas de las clases, la falta de apoyo de la teoría para la práctica y lo referente a inscripciones son eventos que resultan estresantes para los universitarios mexicanos de primer año, e interfieren en su adaptación a la universidad”* (Rojas & Cortés, 2002 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003, p. 49).
3. Trabajo: Existe relación entre la situación laboral del estudiante universitario del 1º año y su paso por la institución académica (Arias y Platan, 2002 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003)
4. Relación Maestro-Alumno: Se lo considera uno de los eventos más estresantes que predicen la permanencia del estudiante en la universidad, debido a que éste se convierte en un apoyo social y de motivación para los alumnos (Ríos, López y Mendoza, 1986, en Guzmán, 2000 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).
5. Económico: Fresán y Romo (1989 citado en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003) suponen que el factor económico es definitivo en el estrés y en la deserción escolar del universitario del nuevo ingreso.
6. Carrera que cursa: El nivel de estrés experimentado variará dependiendo de la carrera que el alumnado curse. Los estudiantes de Medicina y de las carreras de Ingenierías son quienes poseen el mayor porcentaje de estrés académico mientras que los estudiantes de Psicología son los que poseen nivel más bajo. (Rodríguez, 2002; Smith, 1985 en Hoyos Ramírez & Ojeda Martínez, 2003).

Continuando en la misma línea, García Muñoz (1999), por su parte, clasifica los moduladores del estrés académico en 4 grupos:

1. Moderadores Biológicos

La edad y el sexo como variables biológicas, son las dos que han tenido mayor influencia sobre el fenómeno del estrés en los estudiantes.

Con respecto a la primera de ellas, investigaciones en el ámbito universitario denotaron una correlación negativa entre la misma y el estrés académico, es

decir, cuanto más joven era el alumno menor era el estrés académico percibido por el mismo o la reactividad frente a los estresores (Campbell, Svenson & Jarvis, 1992; Eghbali, 1986; González de Rivera et al., 1983; Mechanic 1978 citados en García Muñoz, 1999). Respecto al sexo, como se describió anteriormente, las investigaciones arrojan resultados contradictorios.

2. Moderadores Psicosociales

Dentro de las mismas es destacable el apoyo social como factor moderador del estrés académico, así como también variados hábitos de conducta y factores de personalidad (rasgo de ansiedad, patrón de conducta tipo A, reactividad afectiva habitual, etc.). Son varios los autores que han señalado la importancia del apoyo social para prevenir el estrés académico. Familia, pareja, amigos son las principales fuentes aunque investigaciones han reportado que dicho apoyo social debería provenir del propio entorno educativo, tanto de los compañeros de curso como de profesores o servicios de orientación debido a que son ellos quienes comparten el ámbito institucional (Greene & Walker, 1997; Grochowski, 1987; Guyton et al., 1989; Moore-West et al., 1989 en García Muñoz, 1999).

Los resultados de las investigaciones en cuanto a la relación existente entre apoyo social y estrés académico colocan a la primera variable mencionada como factor protector o amortiguadora de la segunda.

3. Moderadores Psicosocioeducativos

Dentro de dicho grupo se puede hablar de aspectos psicoeducativos (como por ejemplo, historial académico, autoconcepto académico o sus actitudes, implicación y motivación hacia los estudios) como de aspectos más socioeducativos, por ejemplo, características del centro educativo, curso, turno, titulación, etc. (García Muñoz, 1999). Dentro de este último aspecto, cobra especial relevancia en relación al estrés académico la variable titulación o asignaturas cursadas: De Miguel y Arias (1999 en García Muñoz, 2004) realizaron un estudio sobre 1034 alumnos de primer año de carrera y hallaron importantes diferencias en el rendimiento académico en función de las carreras universitarias realizadas.

4. Moderadores Socioeconómicos

Dentro de éstos se pueden nombrar: el disfrute de becas, situación laboral, independencia económica, nivel de ingresos familiares y/o personales. Algunas de ellas, de carácter más sociodemográfico (estado civil, nivel de instrucción,

actividad profesional) o geográfico (lugar de residencia, hábitat rural o urbano). Aún así, estas variables no siempre funcionan como protectores del estrés estudiantil.

CAPÍTULO III
ASPECTOS METODOLÓGICOS

III.1. UNIDADES DE ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN

La población seleccionada para este estudio son los estudiantes universitarios. Se trata de una muestra probabilística e intencional con un total de 120 estudiantes. Los mismos son alumnos regulares de la Universidad Abierta Interamericana tanto de la sede Centro como de la de Lomas de Zamora en ambos turnos de cursada (mañana y noche) que se encontraban en 1º año en el período noviembre-diciembre del 2009. A los mismos se les administró una encuesta sociodemográfica y el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007).

III.1.1 Criterios de Inclusión

- Alumnos que estén cursando de manera regular el 1º año de cualquier carrera universitaria en la Universidad Abierta Interamericana en el período Noviembre-Diciembre del 2009.

III.1.2. Criterios de Exclusión

- Alumnos que estén en 1º año universitario pero que ya hayan transcurrido anteriormente por dicha experiencia en la misma institución o en otra (hayan finalizado dichos estudios o no).
- Alumnos en 1º año universitario que también estén cursando materias de años siguientes.
- Los estudiantes que no hayan respondido más del 70% del inventario.

III.1.3. Contexto Institucional

*“La UAI, fundada en 1995, cuenta con acreditaciones de organizaciones Nacionales e Internacionales no gubernamentales de educación entre ellas: ADEEPRA (Asociación de Entidades Educativas Privadas Argentinas), FAEPLA (Federación de Asociaciones Educativas de Latinoamérica y el Caribe), COMEP (Confederación Mundial de Enseñanza Privada) y culmina el ciclo de un proyecto educativo que abarca desde la educación maternal hasta la educación superior universitaria y de postgrados”.*¹

Es una universidad privada que cuenta con 10 facultades: Ciencias Empresariales, Derecho y Ciencias Políticas, Desarrollo e investigación

¹ Universidad Abierta Interamericana, disponible en: <http://www.uai.edu.com.ar>

educativos, Medicina y Ciencias de la Salud, Motricidad Humana y Deportes, Psicología y Relaciones Humanas, Tecnología Informática, y por último Turismo y hospitalidad. Dentro de cada una de ellas se encuentran las diferentes carreras. Posee 11 sedes localizadas tanto en Capital Federal como en la zona sur, norte y oeste del país; así como también una sede Regional en Rosario con sus respectivas localizaciones. Las clases que se imparten en ella se dan en tres turnos, mañana tarde o noche.

Dicha universidad, *"integra la red de instituciones Vanguardia Educativa "VANEDUC", entidades no confesionales dedicadas a la docencia e investigación educativa desde 1942. Conforman su personal permanente más de 3.500 educadores altamente capacitados que reciben actualización constante en cada área del conocimiento."*²

*"La Universidad Abierta Interamericana es "abierta" en lo pedagógico, porque los alumnos desde el primer día de clase, acceden a su formación y conocimiento científico en el medio, donde, como profesionales, van a actuar en el futuro. "Abierta" en lo social porque los alumnos realizan pasantías durante toda su carrera, en empresas e instituciones afines al medio social"*³

III.1.4. Descripción de la Muestra

La distribución de los 120 sujetos de análisis según las variables sociodemográficas consideradas para el presente estudio es la siguiente:

De acuerdo al género se observa que las mujeres representan el 56,7% de la muestra y los alumnos hombres un 43,3%, la distribución de dicha variable es uniforme (Tabla 3).

Tabla 2. Distribución de alumnos de 1º año por género

Género	Alumnos
Masculino	52 (43,3%)
Femenino	68(56,7%)
Total	120(100%)

Fuente propia en base a datos primarios (n=120)

² Idem

³ Ibidem

Las edades de los estudiantes de 1º año oscilan entre los 18 y los 43 años de edad, con una media de 22 años y un desvío típico de 3,58.

En cuanto a la edad, se dividió la misma en franjas etarias de a 4 años. De acuerdo a la Tabla 4 el 59,2% de los alumnos de 1º año tienen entre 18 y 21 años, el 33,3% poseen entre 22 y 25, el 3,3% entre 26 y 29, con el 1,7% se encuentran los estudiantes entre los 30 y 33 años de edad y el 0,8% representa a los estudiantes de los últimos tres rangos etarios.

Tabla 3. Distribución de alumnos de 1º año por edad.

Edad	Alumnos
18-21	71(59,2%)
22-25	40(33,3%)
26-29	4(3,3%)
30-33	2(1,7%)
34-37	1(0,8%)
38-41	1(0,8%)
42-45	1(0,8%)
Total	120(100%)

Fuente propia en base a datos primarios (n=120)

De acuerdo al ámbito de la carrera elegida se procedió a clasificar a las mismas en 2 grupos de acuerdo a sus temáticas de estudio. A continuación se presentan ambas categorizaciones con las carreras que la componen:

a) Carreras Social-Humanistas:

- Carrera en Psicología
- Carrera en Medicina
- Carrera en Enfermería
- Carrera en Nutrición

b) Carreras Técnico-Económicas:

- Carrera en Administración de Empresas
- Carrera en Diseño Gráfico
- Carrera en Abogacía
- Carrera en Ingeniería en Sistemas

Teniendo en consideración esta clasificación, la muestra está compuesta por un 45% de alumnos de las carreras Social-Humanistas y un 55% de estudiantes de las carreras Técnico-Económicas (Tabla 5).

Tabla 4. Distribución de alumnos de 1º año según carreras (áreas de estudio):

Carreras	Alumnos
Social-Humanistas	54(45%)
Técnico-Económicas	66(55%)
Total	120(100%)

Fuente propia en base a datos primarios (n=120)

III.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó como técnica para la recolección de datos la encuesta y como instrumento, el inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007):

1) Encuesta sociodemográfica:

La misma fue elaborada con el fin de obtener datos referidos a la edad, género y carrera de los alumnos. En dicha encuesta se incluyeron 3 preguntas de respuesta cerrada para que la muestra sólo esté conformada por aquellos casos que coinciden con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente.

2) Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007):

El mismo fue validado en España por el mencionado autor. Presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

Este cuestionario está diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés: *Nivel de Estrés Autopercebido, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento*. Se encuentra conformado de la siguiente manera:

- El primer cuestionamiento es de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el alumno es candidato o no a seguir contestando el inventario, es decir, que si el sujeto no tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo el mismo.

- El segundo permite identificar el *Nivel de intensidad de Estrés Académico autopercebido* por el sujeto.
- El tercer cuestionamiento refiere a los *Estresores*. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés. Los mismos son:
 1. La competencia con los compañeros
 2. Sobrecarga de tareas
 3. La personalidad y el carácter del profesor
 4. Las evaluaciones de los profesores
 5. Problemas con el Horario de clases
 6. El tipo de trabajo que piden los profesores
 7. No comprender los temas
 8. Participación en clase
 9. El tiempo limitado para hacer los trabajos.
- El cuestionamiento número cuatro (15 ítems) hace alusión a los *Síntomas*; éstos son probables reacciones frente al estrés académico. Las mismas pueden ser Físicas, Psicológicas o comportamentales. Es por eso que el Inventario divide esta cuarta pregunta en tres subdimensiones:
 - *Reacciones Físicas* (6 ítems):
 1. refieren a trastornos del sueño
 2. fatiga crónica
 3. dolores de cabeza
 4. problemas de digestión
 5. rascarse o morderse las uñas
 6. somnolencia
 - *Reacciones Psicológicas* (5 ítems): refiere a las actitudes frente al nerviosismo o preocupación excesiva:
 1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar intranquilo)
 2. Sentimientos de depresión y tristeza
 3. Ansiedad, angustia o desesperación
 4. Problemas de concentración
 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

- Reacciones Comportamentales (4 ítems): comportamientos frecuentes frente a la inquietud o nerviosismo, incluyen:
 1. Conflictos o tendencia a discutir
 2. Aislamiento de los demás
 3. Desgano para realizar labores académicas
 4. Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- La quinta pregunta, refiere a las *Estrategias de Afrontamiento* (8 ítems): estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo, estos son:
 1. Habilidad Asertiva
 2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas,
 3. Concentrarse en resolver la situación preocupante
 4. Elogios a uno mismo
 5. La religiosidad
 6. Búsqueda de información sobre la situación
 7. Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
 8. Verbalización de la situación.

Las escalas para cada uno de los ítems que integran los cuestionamientos anteriores se establecieron en un continuo de cinco valores categoriales (Nunca, Rara Vez, Algunas Veces, Casi Siempre y Siempre) ante las cuales se solicita al encuestado que elija uno de los cinco puntos de la escala.

Al final de cada una de las preguntas 3, 4 y 5 el instrumento cuenta con la opción “otra” para que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategia de afrontamiento que no haya sido contemplado en la lista de las preguntas correspondientes.

III.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se administraron de manera conjunta la encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO de Estrés Académico a alumnos de la UAI que se encontraban transitando el 1º año universitario, su participación fue totalmente voluntaria y anónima. La administración de los mismos fue colectiva y dentro de las aulas donde los alumnos reciben sus clases. No se estableció un tiempo determinado para la realización de la técnica y el instrumento pero el tiempo empleado por los estudiantes osciló entre los 10 y 15 minutos.

Todos aquellos estudiantes universitarios que respondan “No” a la primera pregunta no serán considerados para el posterior análisis.

Para explorar el Estrés Académico de los estudiantes de 1º año de la UAI se determinaron los *Estresores Académicos, los Síntomas y las Estrategias de Afrontamiento* mediante la administración del inventario SISCO (Barraza, 2007). La evaluación del mismo se realizó sumando los valores de las respuestas que cada estudiante indicó en los ítems de cada uno de los componentes (que corresponden a las preguntas 3, 4 y 5). Los valores adjudicados a cada uno de los indicadores fueron los siguientes:

Indicador	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Valor	0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos

La suma de los puntajes brutos de cada una de las preguntas se dividió por el número de ítems que la conforman.

En el caso de la opción Otra (específica), que se encuentran al final de cada una de las preguntas, las mismas no fueron tenidas en cuenta dado que ningún estudiante completo dicha opción.

III.4. RESULTADOS

De acuerdo a la presencia de *Estrés Académico*, tal como se observa en la Tabla 2 el 10,8 % (13 alumnos) no presenta Estrés Académico; un 89,2% (107 alumnos) sí lo presenta.

Tabla 5. Presencia de estrés académico en estudiantes de 1º año

Estrés Académico	Alumnos
Presencia	107 (89,2%)
No Presencia	13(10,8%)
Total	120(100%)

Fuente propia en base a datos primarios (n=120)

Los resultados que se describen a continuación corresponden a este 89,2% de los sujetos que informaron padecer estrés académico.

El mismo fue medido a partir de sus tres variables (componentes): *Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento*.

Para identificar y comparar los Estresores, Síntomas académicos y Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico se calcularon puntajes medios los cuales fueron obtenidos gracias a las respuestas dadas por los alumnos al inventario administrado.

En cuanto a los *tres componentes* que conforman el Estrés Académico se puede observar en la Tabla 6 que los estudiantes de 1º año de la UAI utilizan las *Estrategias de Afrontamiento* en mayor medida que lo que experimentan las demandas del entorno como *Estresores*. El puntaje más bajo fue el obtenido en las *Reacciones o Síntomas*.

Tabla 6. Componentes del estrés académico

Componentes del estrés académico	Puntajes medios
Estresores académicos	2.00
Reacciones o Síntomas	1.82
Estrategias de afrontamiento	2.12

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango puntajes posibles 0-4

En la Tabla 7, se pueden observar los indicadores de estrés académico, también llamados *Estresores*. De la interpretación de la misma se desprende que la demanda del entorno “Evaluaciones de los profesores” es la que genera mayor estrés entre los alumnos de 1º año de la UAI ya que es el que obtuvo mayor puntaje seguido por “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, “Tiempo limitado para hacer el trabajo”, “El tipo de trabajo que piden los profesores”. Los alumnos de 1º año de la UAI vivencian la competencia con los compañeros de grupo como un indicador menor pues obtuvo el menor puntaje.

Tabla 7. Estresores académicos de los alumnos de 1º año

Estresores académicos	Puntajes medios
La competencia con los compañeros del grupo	1,18
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	2,57
La personalidad y el carácter del profesor	2,08
Las evaluaciones de los profesores	2,71
Problemas con el horario de clases	1,48
El tipo de trabajo que te piden los profesores	2,18
No entender los temas que se abordan en la clase	1,78
Participación en clase	1,47
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2,55

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de Puntajes posibles 0-4

Los *Síntomas o Reacciones del Estrés Académico* se encuentran representados en la Tabla 8 en la siguiente página. De acuerdo a la misma la Somnolencia (o mayor necesidad de dormir) obtuvo el mayor puntaje evidenciando así ser la reacción más presente en los alumnos de 1º año de la UAI. El “Aislamiento de los demás” como reacción frente al estrés académico obtuvo el menor puntaje, motivo por el cual se puede decir que los estudiantes de 1º año de la UAI no suelen aislarse de sus compañeros en momentos de preocupación o nerviosismo. Las reacciones Ansiedad, angustia o desesperación; Problemas de concentración, Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas); Dolores de cabeza o migrañas; Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) y por último Desgano para realizar las labores escolares obtuvieron puntajes medios.

Tabla 8. Síntomas del estrés académico de los alumnos de 1º año

Reacciones Físicas	Puntajes medios
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1,91
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,06
Dolores de cabeza o migrañas	1,84
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1,44
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1,68
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,37
Reacciones Psicológicas	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	2,23
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1,77
Ansiedad, angustia o desesperación.	2,00
Problemas de concentración	1,99
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1,65
Reacciones Conductuales	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,32
Aislamiento de los demás	1,28
Desgano para realizar las labores escolares	1,75
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,04

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de Puntajes posibles 0-4

En relación a las *Estrategias de Afrontamiento*, la Tabla 9 demuestra que en lo que refiere al conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que los estudiantes de 1º año universitario utilizan para manejar las situaciones

problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan, el mayor puntaje lo obtuvo el “Concentrarse en resolver la situación que preocupa”. El puntaje más bajo fue el obtenido en “la Religiosidad”. La “Habilidad asertiva” y “la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” alcanzaron puntajes medios.

Tabla 9. Estrategias de afrontamiento de los alumnos de 1º año

Estrategias de Afrontamiento	Puntajes medios
Habilidad asertiva	2,34
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	2,33
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	2,73
Elogios a sí mismo	1,36
La religiosidad	1,20
Búsqueda de información sobre la situación	2,05
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	2,62
Ventilación y confidencias	2,35

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de Puntajes posibles 0-4

Teniendo en cuenta las *Reacciones o Síntomas del Estrés Académico* y conociendo a priori que se dividen en 3 componentes, es que se puede realizar un análisis de las mismas para conocer cuál de ellas manifiestan los alumnos de 1º año de la universidad privada (UAI) en mayor medida.

A continuación se presenta la Tabla 10 que indica los puntajes medios de cada subdimensión de Síntomas. De la presente, se puede advertir que las *Reacciones Psicológicas* son las que obtuvieron el puntaje más elevado por lo cual se puede concluir que hay mayor presencia de síntomas psicológicos que *Físicos y Comportamentales* y de los segundos sobre los terceros, entre los alumnos estudiados. El menor puntaje se observa en los síntomas comportamentales.

Tabla 10. Presencia de síntomas del estrés académico en alumnos de 1º año

Síntomas de estrés académico	Puntajes medios
Reacciones físicas	1.88
Reacciones Psicológicas	1.93
Reacciones Comportamentales	1.59

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de Puntajes Posibles 0-4

Para comparar los componentes del estrés académico con el *Género* se calcularon puntajes medios. Mediante la comparación de estas variables, en la Tabla 11 se puede observar que es el género Femenino el que posee mayor puntaje en los 3 componentes respecto al género Masculino, esto indica que las mujeres de 1º año de la UAI vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente como Estresores, padecen más Síntomas y utilizan más Estrategias de Afrontamiento que sus compañeros hombres.

Tabla 11. Cuadro comparativo género y componentes del estrés académico

Componentes del Estrés Académico	Género	
	Masculino	Femenino
Estresores	1.81	2.14
Síntomas	1.65	1.95
Estrategias de Afrontamiento	2.09	2.15

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de Puntajes Posibles 0-4

Gracias a la *Prueba no paramétrica U de Mann Whitney* (Tabla 12) se comprobó que existe diferencia significativa ($p < 0,05$) de acuerdo al género en relación a los Estresores Académicos y a los Síntomas padecidos por los estudiantes de 1º año de la UAI. En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres del mismo año y universidad.

Tabla 12. U de Mann Whitney

Componentes del estrés académico	U de Mann Whitney	Sig. Asintót.(Bilateral)
Estresores	980	,008
Síntomas	1094	,050
Estrategias de Afrontamiento	1261,5	,372

A continuación se presentan resultados que no han sido contemplados como objetivos de investigación pero que se consideran interesantes de analizar para la ampliación de la misma.

Teniendo en cuenta el *Ámbito de la carrera elegida*, tal como demuestra la Tabla 13, los estudiantes de 1º año de la UAI de las carreras Social Humanistas vivencian las demandas del ambiente como estresantes y manifiestan Síntomas en mayor medida que los estudiantes de las carreras

Técnico Económicas. Las Estrategias de Afrontamiento son más utilizadas por los alumnos orientados a las carreras Técnico Económicas.

Tabla 13. Cuadro comparativo ámbito de carrera elegida y componentes del estrés académico

Componentes del Estrés Académico	Ámbito de la carrera elegida	
	Social Humanistas	Técnico económicas
Estresores	2.07	1.93
Síntomas	1.91	1.74
Estrategias de Afrontamiento	2.11	2.13

Fuente propia en base a datos primarios (n=107)
Rango de puntajes posibles 0-4

La prueba *U* de Mann Whitney permite observar que no existen diferencias significativas en los Estresores, los Síntomas y las Estrategias de Afrontamiento en relación al ámbito de la carrera elegida.

Tabla 14. U de Mann Whitney

Componentes del estrés académico	U de Mann Whitney	Sig. Asintót.(Bilateral)
Estresores	1201	,153
Síntomas	1270	,318
Estrategias de Afrontamiento	1410	,901

Por otro lado, se realizó un análisis de *Correlación de Pearson* con la finalidad de conocer si las variables Estresores Académicos, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento se relacionan entre sí. Los resultados obtenidos (Tabla 15) sugieren que todas las variables correlacionan positivamente entre sí.

Tabla 15. Correlación de Pearson

Componentes del Estrés académico		Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontam.
<i>Estresores</i>	Coefic.(r)	1	,532	,296
	Sig.	-	,000	,002
<i>Síntomas</i>	Coefic.(r)	,532	1	,296
	Sig.	,000	-	,002
<i>Estrategias de Afrontamiento</i>	Coefic.(r)	,296	,296	1
	Sig.	,002	,002	-

En relación al *Nivel de Estrés Autopercebido*, referido en la pregunta N° 2 del instrumento administrado, se calculó la frecuencia de dicha variable como así también su media.

Lo que se observa en la Tabla 16 es que la mayor cantidad de alumnos se autoperciben con niveles medio y alto.

Tabla 16. Frecuencia de nivel de estrés académico autopercebido

Nivel de estrés autopercebido	Frecuencia
1	1
2	11
3	39
4	35
5	21
Total	107

A partir de la Tabla 17 se puede observar que los estudiantes de 1º año de la UAI perciben tener un Nivel de Estrés medio.

Tabla 17. Puntajes medios de nivel de estrés académico autopercebido

	Puntaje medio
Nivel de estrés autopercebido	2.60

Rango de puntaje posible 0-4

Se comparó el *Nivel de Estrés Autopercebido* por ambos sexos. La Tabla 18 deja ver que las mujeres autoperciben más estrés que los hombres. No obstante, utilizando la *Prueba no Paramétrica U de Mann Whitney*, en la Tabla 19 se comprueba que dicha diferencia no es significativa.

Tabla 18. Puntajes medios de nivel de estrés académico autopercebido

	Género	
	Masculino	Femenino
Nivel de estrés autopercebido	2,43	2,72

Rango de puntajes posibles 0-4

Tabla 19. U de Mann Whitney

	U de Mann Whitney	Sig. Asintót.(Bilateral)
Nivel de estrés autopercebido	1201	,182

III.5. DISCUSIÓN

- La primera hipótesis, que plantea que los Estresores Académicos percibidos y los Síntomas manifestados por los estudiantes de 1º año de la UAI son mayores que las Estrategias de Afrontamiento utilizadas, es refutada. Los resultados arrojados afirman que los educandos de 1º año utilizan las *Estrategias de Afrontamiento* en mayor cantidad que lo que experimentan las demandas del entorno como *Estresores* y que lo que manifiestan *Reacciones o Síntomas*. Considerando que el *Nivel de Estrés Autopercebido* por los 107 estudiantes que aluden tener Estrés Académico es *Medio*, las Estrategias de Afrontamiento hasta el momento utilizadas por los mismos no habrían sido efectivas debido a que el empleo de las mismas no redujo el Nivel de Estrés Autopercebido por ellos.
- La segunda hipótesis señala que el género femenino percibe significativamente más Estresores, manifiesta más Síntomas académicos y utiliza más Estrategias de Afrontamiento que el género masculino, esto se comprueba parcialmente ya que los datos empíricos hallados permiten comprobar que en cuanto a los *Estresores* y los *Síntomas*, las mujeres superan significativamente a sus compañeros hombres. En cuanto a las *Estrategias de Afrontamiento* empleadas entre hombres y mujeres del mismo año y universidad no se hallaron diferencias significativas. Tampoco se halló diferencia significativa entre ambos sexos respecto al *Nivel de Estrés Autopercebido*. El modelo hipotético formulado por Barraza (2009) en relación al género: “*La disposición cultural de las mujeres a informar mayormente su estrés, y en contraparte la existencia de una alexitimia del estrés en los hombres, provoca que las mujeres afirmen presentar un mayor nivel de estrés académico (...)*” (p.12), no se cumple en los alumnos de 1º año de la UAI. Tanto los hombres como las mujeres informan tener niveles medios de Estrés Académico aún cuando las mujeres vivencian más circunstancias del ámbito universitario como estresantes y en respuesta a estos manifiestan significativamente más síntomas que sus compañeros hombres.

- El hecho de que los estudiantes de 1º año de la UAI autoperciben un *Nivel de Estrés Académico medio*, difiere con los resultados arrojados por Polo, Hernández & Poza (1996), Barraza (2005 y 2008) quienes reportaron Niveles de Estrés elevado en alumnos de licenciatura y medianamente alto en estudiantes de educación media superior y maestría, respectivamente.
- La mayoría de los alumnos del 1º año de la UAI (89,2%) poseen *Estrés Académico*. Este dato difiere con los de Polo, Hernández y Poza (1996) que reportaron un 100% de Estrés Académico en universitarios y de Barraza (2003,2005) donde los alumnos del Posgrado y los de Educación Media Superior reconocieron padecer Estrés Académico con un 100% y 85% respectivamente.
- El Estrés Académico según Barraza(2006) es *“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico(situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y; c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico”*. En relación a esta, las demandas del entorno que la muestra objeto de investigación valora como los eventos más estresantes son las *Evaluaciones de los Profesores* seguida por sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para hacer el trabajo, el tipo de trabajo que piden los profesores, la personalidad y el carácter del profesor, no entender los temas que se abordan en clase, problemas con el horario de clases, participación el clase y por último, *la competencia con los compañeros*. Los estudiantes de 1º año de la UAI no valoran la competencia con los compañeros como un Estresor que los afecte en gran medida. Esto puede explicarse porque tal como señala García Muñoz (1999) los compañeros de grupo (curso) actúan como apoyo social dentro del ámbito académico, funcionando así estos como moderadores psicosociales. El dato

referente a que las Evaluaciones de los Profesores son el estresor más alto y que la competencia con los compañeros es el que menos estrés les produce coincide con los datos reportados por Polo, Hernández y Poza (1996). En relación a los *Síntomas* se observó que la Reacción Comportamental, *Aislamiento de los demás* es la que menos manifiestan estos estudiantes. Dicho resultado refuerza la idea de que el apoyo social funciona como efecto moderador o protector del estrés académico. Los alumnos al valorar una situación como estresante optan en menor medida el mantenerse alejados o a un lado de sus compañeros. Al igual que en el estudio realizado por Barraza (2005) en la presente investigación *la Somnolencia* es el síntoma con mayor predominio en los estudiantes de 1º año de la UAI.

- Los *Síntomas Psicológicos* en relación a las *Reacciones Físicas y Comportamentales* son predominantes en los alumnos que transitan su primer año. Estos resultados coinciden con los arribados por Bedoya Lau, Perea Paz & Ormeño Martínez (2006) y Polo Hernández & Poza (1996) quienes comprobaron en sus estudios que las manifestaciones psicológicas son las que tuvieron mayor presencia e intensidad en los sujetos de sus respectivas muestras. La predominancia de los Síntomas Psicológicos sobre los Síntomas Físicos y Comportamentales en los alumnos de 1º año de la UAI, refuerza el modelo teórico conceptual elaborado por Barraza (2006) donde caracterizó al estrés académico como un estado psicológico.
- En cuanto a las *Estrategias de Afrontamiento*, los estudiantes toman un papel protagónico y esencialmente activo ya que las que más utilizan son: concentrarse en resolver la situación que le preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación. Luego, en orden decreciente son: ventilación y confidencias, habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de las tareas, búsqueda de información sobre la situación, elogios a sí mismo, la religiosidad.
- Se puede afirmar que las tres variables dependientes de estudio varían juntas, es decir, a mayores Estresores, mayores son los Síntomas

manifestados y mayores las Estrategias de Afrontamiento utilizadas. En la medida que éstas sean efectivas el estrés académico será menor o lo que es lo mismo a menores demandas del entorno que sean vivenciadas como Estresores menores serán los Síntomas que éstos provoquen en el alumno y menores las Estrategias de Afrontamiento que necesitarán para aminorarlo.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES GENERALES

IV.1. CONCLUSIONES

Reiterando el problema que motivó la presente investigación: centralizarse en los *Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento* frente al *Estrés Académico* en estudiantes de ambos sexos de 1º año de la UAI, se demostró que dichos educandos utilizan con mayor frecuencia las Estrategias de Afrontamiento que lo que vivencian las demandas del entorno educativo como Estresores y la manifestación de Síntomas. La aparición de estos últimos es menor que los Estresores que vivencian dichos alumnos. Existen diferencias significativas en cuanto al género tanto para los Estresores como para los Síntomas, no así en relación a las Estrategias de Afrontamiento.

Los alumnos atribuyen el Estrés Académico a las Evaluaciones de los profesores, a la sobrecarga de tareas y trabajos, al tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que piden los profesores principalmente. En cuanto a los Síntomas, si bien los estudiantes presentan menos Síntomas que lo que presentan Estresores y Estrategias de Afrontamiento, se pudo establecer que los Síntomas que se presentan con mayor intensidad fueron Somnolencia; inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo); fatiga crónica (cansancio permanente); aumento o reducción del consumo de alimentos; ansiedad, angustia o desesperación. En lo que refiere a las Estrategias de Afrontamiento, como bien se mencionó anteriormente, es el componente del Estrés Académico que más han usado los estudiantes de 1º año, en orden decreciente las mismas son: concentrarse en resolver la situación que me preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, ventilación y confidencias, habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de información sobre la situación, elogios a sí mismo, la religiosidad. Los síntomas que más predominaron en dichos educandos fueron los psicológicos.

Es de destacar la correlación positiva existente entre las demandas del entorno, los síntomas asociados y las estrategias de afrontamiento empleadas por estos alumnos. Las tres variables varían conjuntamente.

Los resultados a los que se arribó con dicha investigación arrojan una descripción inicial sobre el estrés académico y sus componentes en los estudiantes de 1º año de la UAI, pero a la vez, por el carácter exploratorio del estudio posibilitan el surgimiento de nuevos temas de investigación.

Para futuras investigaciones se recomienda administrar el instrumento a estudiantes que se encuentren trabajando así como también a estudiantes que concurren a universidades públicas y privadas, en diferentes períodos del año de manera de poder estudiar el estrés académico de acuerdo a los mismos y establecer comparaciones.

Por otro lado, sería interesante comparar el estrés académico de diferentes carreras, así como relacionar al mismo con la personalidad o el nivel socioeconómico de manera de poder corroborar o no el papel protector que se les otorga a estas variables.

Dado que el presente trabajo evaluó al estrés académico desde el punto de vista cognoscitivo para próximas investigaciones se recomienda incluir variables contextuales al estudio para determinar si el contexto influye o no en las características del estrés académico.

IV.1.1. Sugerencias

A la institución se le sugiere orientar a los alumnos sobre el manejo de autocontrol antes y durante las evaluaciones así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, ya sea por medio de la actividad física y el deporte, técnicas de la relajación o talleres, para así poder llevar un estilo de vida más saludable dentro de la institución.

IV.1.2. Limitaciones del estudio

Los resultados alcanzados en la presente investigación sólo son representativos de la muestra seleccionada y por lo tanto, no lo son de estudiantes universitarios procedentes de diferentes universidades (públicas o privadas) ni cursos ni carreras. Además, al ser un estudio cuantitativo los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento ya estaban indicados en el instrumento administrado, es decir de haberse realizado un estudio cualitativo los resultados podrían haber sido otros.

Investigar sobre el estrés académico no ha sido tarea fácil ya que en Argentina no es muy abordado el tema. Habrá que seguir investigando en afán de encontrar más instrumentos que ayuden a su clarificación y caracterización.

Al Nakeeb, Z., Alcázar Palomares, J., Fernández Jiménez Ortiz, H., Malagón Caussade, F. & Molina Gil, B. (2002). *Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios* [versión electrónica]. Ponencia presentada en el XV Congreso de estudiantes de medicina preventiva y salud pública y microbiología: Hábitos saludables en el Siglo XXI. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina.

Barraza Macías, A. (2009, enero). Estrés académico ¿femenino?. *Revista Visión Educativa IUNAES*, 3 (7), 8-15 disponible en: <http://www.iunaes.com.mx/posgrado/images/stories/vision%20educativa%20enero%202009x.pdf>

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av. Psicol. Latinoam.*[online]. 2008, vol.26, n.2 [cited 2010-04-29], pp. 270-289. Available from: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1794-4724

Barraza Macías, A. (2007a, enero 9) Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html>

Barraza Macías, A. & Quiñónez J. S. (2007b, septiembre). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Revista Investigación Educativa Duraguense, Universidad de La Rioja*, 2(7), 48-65.

Barraza, Macías, A. (2007, febrero 26). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>

Barraza Macías, A. & Quiñónez J. S. (2007). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. Universidad Pedagógica de Durango. Hermosillo. Memoria electrónica del *VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.

Barraza Macías, A. (2006, noviembre 21). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>

Barraza Macías, A. (2005, marzo 29) Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>

Barraza Macías, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-6-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html>

Bedoya Lau, S., Perea Paz, M. & Ormeño Martínez, R. (2006) Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. [versión electrónica]. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1).

Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios [versión electrónica] presentado en V Encuentro Nacional y II Latinoamericano “La Universidad como objeto de investigación”, 1-112, Mendoza, Argentina: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas.

Caballo, V. & Anguiano Serrano, S. (2002). *Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos*. En L. Reynoso Erazo & I. Nisenbaum (Eds.), *Psicología y Salud (Proyecto CONACYT N° 25185-H)*[versión electrónica] (pp. 71-105). México D. F: Universidad Nacional Autónoma de México Ciudad Universitaria.

Cabanach, R., Rodríguez, S., Valle A., Piñeiro, I. & Millán, P. (2008). Metas académicas y vulnerabilidad al estrés en contexto académico [versión electrónica]. *Revista Aula Abierta, Universidad de La Rioja*, 36 (1), 3-16.

Cabanyes Truffino, J.(2003). *Personalidad, ansiedad y rendimiento*. En A. Polaino Lorente, J. Cabanyes Truffino & A. Del Pozo Armentia (Eds.), *Fundamentos de psicología de la personalidad* [versión electrónica] (pp.376-408). Madrid, España: Rialp

Caldera Montes, J., Pulido Castro, B. & Martínez González, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Castro Llomparte, G. (2007) *Estrés en la niñez y su Influencia en el Rendimiento Escolar*. Pasantía Rural Aguilares Informe final. Tucumán, Argentina: Universidad Nacional de Tucumán. Facultad de Medicina.

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. [versión electrónica] *Anales de la Facultad de Psicología*, 62 (1). Lima, Perú: Universidad Nacional mayor de San Marcos.

De Miguel Negredo, A., & Hernández Zamora, L. (2006). *Afrontamiento y personalidad en estudiantes universitarios*. Universidad de La Laguna disponible en: <http://webpages.ull.es/users/admiguel/mejico.pdf>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008, julio 30). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes venezolanos [versión electrónica]. *Revista Universitas Psychologica*, 7 (3), 739-751. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.

Figuera, P., Dorio, I. & Forner, A. (2003). Las competencias académicas previas y el apoyo familiar en la transición a la universidad. *Revista de Investigación Educativa*, 21(2), 349-369. Barcelona.

Flores Ramírez, M. D. (2001). El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional. Tesis de doctorado para obtener el título de Doctor en Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

García Muñoz, F. J. (2004) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.

García Muñoz, F. J. (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social, Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla, Sevilla, España.

García Vargas, Y. (2001). Estrés en el estudiante de odontología. Ponencia presentada en el Primer Foro de Experiencias PAEA. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/temas/foropaea/29TCD071a.htm>

González C., Villatoro J. A., Medina M. E., Juárez F., Carreño S. & Berenzon S. et al. (1997). Indicadores sociodemográficos de riesgo de estrés psicosocial en estudiantes de educación media y media superior en la república Mexicana. *Revista Salud Mental*, 20 (4), 1-7.

González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. & Bernebú Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema*, 14 (2), 363-368.

Herrera Avilés, Rodríguez Rodríguez & Valverde Torres. (2003). Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción.

Hoyos Ramírez, W. & Ojeda Martínez, A. (2003, junio). Variables asociadas al estrés en estudiantes de primer año de universidad [versión electrónica]. *Revista Sonorense de Educación. Visión educativa. Aula cotidiana*, 2 (7).México.

Huaquin Mora, V. & Loaiza Herrera, R. (2004) Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *estud. pedagóg.* [online]. 2004, n.30 [citado 2009-10-24], pp. 39 59 disponible en:<http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s071807052004000100003&lng=es&nrm=iso>issndoi:10.4067/s071807052004000100003.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.

León Rubio & Muñoz García (1992). Incidencia de la evaluación académica sobre la salud de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45 (4), 429-437.Universidad de Sevilla.

Lugo, M., Lara, C., González, J. E. & Granadillo, D. (2004). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina del área básica y clínica, su relación con el índice de lateralización hemisférica cerebral y el rendimiento académico. Universidad de Carabobo año 1999-2000. *Revista Archivos Venezolanos de Psiquiatría y Neurología (AVPN)*, 50(103), 21-29.

López Bravo, I., Vivanco Skarneo, Z. & Mandiola Cerda, E. (2006) Percepción de los alumnos sobre su primer año de universidad. *Revista Educación Médica*, 9(3), 127-133. Universidad de Chile. Facultad de medicina.

Martín Díaz, D., Jiménez Sánchez, P. & Fernández Abascal, E. (1997).Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de motivación y emoción*, 3 (4). España: Universidad Nacional de Educación a

distancia, departamento de Psicología Básica II, disponible en <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios [versión online]. *Apuntes de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Universidad de La Rioja*, 25(1), 87-99. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

Martínez, V., Arenas, M., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N. & Cuello, S. et al. (2005). La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4º año de Psicología de la UNSL [versión electrónica]. *Revista Fundamentos en Humanidades*, VI (12), 173-194. San Luis, Argentina: Universidad Nacional de San Luis.

Martínez Díaz, E. & Díaz Gómez, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [versión electrónica]. *Revista Investigación Pedagógica, Universidad de La Rioja*, 10 (2), 11-12.

Marty, M., Lavín M., Figueroa, M., Larraín, D. & Cruz, M. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chil Neuro-Psiquiat*, 43 (1), 25-32.

Molina Jiménez, T., Gutiérrez García A. G., Hernández Domínguez, L. & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de psicología*, 24 (2), 353-360. Murcia, España: Universidad de Murcia.

Morrison, R. & O' Connor, R.C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The Role of rumination stress. *Journal Clinical Psychology*, 61, 447-460.

Navarro Maestre, M. y Romero Vázquez, D. (2000). *Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina*. Ponencia presentada en la II Jornada

Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas. La Habana, Cuba: Instituto superior de ciencias médicas de la habana. Facultad de medicina Dr. Miguel Enríquez disponible en: <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>

Núñez, L., Archila, D., Cáceres, B., Girón, E., Alfaro, B. & Mejía, I. et al. (2008) Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel (Metodología de la Investigación II), Honduras: Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Facultad de Psicología.

Orlandini, A. (1999) *El Estrés. Qué es y como evitarlo*. (2ª ed.) México:Fondo de Cultura Económica.

Pardo Montero, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. [versión electrónica]. *Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22, Madrid: España.

Peiró, J. (2005). *Desencadenantes del estrés laboral*. España: Ediciones Pirámide.

Pérez, A., De Macedo, M., Canelones, P. & Castés, M. (2002). Niveles de inmunoglobulina "A" secretora en condición de estrés académico en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10).

Polo, A., Hernández, J. & Poza, C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios [versión electrónica]. *Análisis y Estrés en el Ámbito Educativo, Universidad de La Rioja*, 2(2), 159-172.

Posada Lecompte, M. (2006). Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios.[versión electrónica]. *Revista Dialéctica. Biblioteca Digital de la OEI CREDI. Fundación universitaria panamericana*, 20, Bogotá: Colombia.

Rivera, M. (sin año). La transición a la vida universitaria: Éxito, fracaso, cambio y abandono. Pontificia Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires" presentado en IV Encuentro Nacional de Docentes Universitarios Católicos. 1-10.

Rocha Rodríguez R., Cabrera Ortega, E., González Quevedo, D., Martínez Martínez, R., Pérez Aguilar, J., Saucedo Hernández, R. et al. (2010). Factores de estrés en estudiantes universitarios. *Bibliopsiquis, Interpsiquis 1*. Presentado en 11º Congreso Virtual de Psiquiatría, 1-10 disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/1196>

Román Collazo, C., Ortiz Rodríguez, F. & Hernández Rodríguez, Y. (2008, julio 25). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), Ed: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la ciencia y la Cultura (OEI).

Salvat (Eds.). (1992). Gran Enciclopedia Salvat (Tomo 2). Barcelona: España.

Sabino, C. A. (1998). *Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos*. Bs. As.: Lumen Hvumanitas.

Vengoechea, J; Ruiz, A. & Moreno, S. Estrés y conductas antidisciplinarias en estudiantes de una facultad de medicina de Bogotá. *rev.colomb.psiquiatr.* [online]. 2006, vol.35, n.3 [cited 2010-05-19], pp. 341-352 . Available from: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003474502006000300004&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0034-7450.

Vieytes, R. (2004). *Metodología de la Investigación en Organizaciones, Mercado y Sociedad. Epistemología y Técnicas*. Bs. As.: Editorial de las Ciencias

Zupiria Gorostidi, X., Uranga Iturriotz, M. J., Alberdi Erize, M. J. & Barandiaran Lasa, M. (2003). KEZKAK: Cuestionario bilingüe de estresares de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínica. *Gaceta Sanitaria*, 17(1), 37-51.

Archivos de fuentes secundarias consultados

- <http://www.uai.edu.com.ar>



Universidad Abierta
Interamericana

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología

El presente inventario y encuesta forman parte de una investigación cuyo objetivo central es explorar el estrés académico de los estudiantes en su 1º año universitario. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.
Muchas Gracias.

Datos personales:

Caso Nº:

Edad:

Género: " Masculino " Femenino

Carrera: ¿Es tu primer año dentro de la universidad? " Si " No

¿Cursaste otra carrera universitaria anteriormente? " Si " No ¿La finalizaste? " Si " No

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (Barraza, 2007)

Por favor marcá con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a					

polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

