

Manifestaciones de estrés académico en estudiantes de noveno semestre del Programa Psicología
de la Universidad Popular del Cesar

Suárez Durán Adriana Carolina

Vázquez Baquero Yelismar

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar

2019

Manifestaciones de estrés académico en estudiantes de noveno semestre del Programa Psicología
de la Universidad Popular del Cesar

Suárez Durán Adriana Carolina

Vázquez Baquero Yelismar

Asesor Metodológico

Mg. Mario Romero

Asesora Temática

Phd. Lorena Cudris Torres

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar

2019

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Ciudad y fecha _____

Dedicatorias

A la fuerza principal en mi vida: Dios.

A mis pilares, mis padres Yaneth y Javier.

Mis hermanos y a toda mi familia.

Adriana Suarez

A Dios.

A mis padres,

Maruja Baquero y Cesar Vásquez.

A mi hermana, Yenifer Vásquez.

A mi familia y amigos, con todo mi amor

Yelismar Vásquez

Agradecimientos

Agradezco a Dios, por permitir la realización de este proyecto y permitirme llegar a esta etapa, a mis padres y familia por ser siempre mi fuente de inspiración para todo, por apoyarme incondicionalmente, a cada uno de los docentes que realizaron su aporte de manera profesional para la culminación de este proyecto, a mi compañera de investigación y amiga por tantos momentos compartidos y a todos aquellos que estuvieron conmigo en este proceso y contribuyeron a llevarlo a cabo con éxito.

Adriana Suarez Duran.

Primeramente a Dios las gracias por su bendición, a mi familia y amigos por apoyarme a lo largo de este proceso y darme fuerza día a día, por estar presentes en todo momento y motivarme a dar lo mejor de mí cada día, por creer siempre en mí y ayudarme a cumplir este gran sueño. Gracias a la vida por permitirme llegar hasta aquí y poder culminar este proyecto lleno de esfuerzo, sacrificio, dedicación, y mucho amor. A nuestros docentes, gracias por hacer esto posible, por compartirnos sus enseñanzas y cada momento dedicado a la contribución de este proyecto.

Yelismar Vásquez Baquero.

Contenido

	pág.
Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
Capítulo 1	
Definición del Problema	15
Título	15
Línea de investigación	15
Planteamiento del problema	15
Formulación del problema	18
Objetivos	18
Objetivo general.	18
Objetivos específicos.	18
Justificación	18
Delimitación	20
Capítulo 2	
Marco Referencial	21
Antecedentes de la investigación	21
Bases teóricas	24
Estrés.	24
Estrés académico	29
Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico	36
Afrontamiento del estrés académico	48
Sistema de variables	50

Capítulo 3

Metodología	52
Enfoque de investigación	52
Tipo de investigación	52
Diseño de investigación	52
Población	52
Muestra	53
Instrumentos y técnicas de recolección de la información	53
Propiedades psicométricas	56
Consideraciones éticas	56
Operacionalización de variables	57

Capítulo 4

Presentación de Resultados, Análisis y Discusión	59
Análisis y discusión de los resultados	59
Conclusiones	70
Recomendaciones	72
Referencias bibliográficas	73
Apéndices	81

Lista de figuras

	pág.
Figura 1. Fases del estrés Síndrome General de Adaptación (Hans Seyle, 1936)	27
Figura 2. Representación gráfica del Modelo Sistémico - Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Barraza, 2006)	47

Lista de tablas

	pág.
Tabla 1. Indicadores del estrés académico	35
Tabla 2. Tabla de Baremo para interpretar el nivel de estrés	55
Tabla 3. Frecuencia de los estresores académicos en los en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar	61
Tabla 4. Reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar	64
Tabla 5. Reacciones psicológicas y comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar	65
Tabla 6. Reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar	66
Tabla 7. Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología frente al estrés académico.	68

Lista de apéndices

	pág.
Apéndice 1. Inventario SISCO para el Estrés Académico (Original)	81
Apéndice 2. Consentimiento Informado para participantes de investigación	84

Resumen

Para los estudiantes universitarios, sacar adelante una carrera profesional significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. **Objetivo:** Describir las manifestaciones de estrés académico en los estudiantes de noveno semestre del programa psicología de la Universidad Popular del Cesar. Su fundamento teórico está basado en el Modelo Sistémico Cognoscitivista. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño no experimental, corte transversal, utilizando como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico diseñado por Barraza (2006) aplicado a una muestra de 165 estudiantes cursantes del noveno semestre de psicología durante el segundo periodo académico 2018. **Resultados:** Se determinaron que 124 estudiantes presentan estrés académico, con frecuencia mayoritaria de Medio. El nivel de intensidad fue de 3.0, en una escala de 0 a 5, ubicándolo dentro del nivel Moderado. Los principales estresores son la realización de exámenes; la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la sobrecarga académica mostrando que la relación entre tiempo y cantidad de trabajo es la que se percibe como muy estresante. La reacción física más sobresaliente por estrés es la somnolencia o mayor necesidad de dormir y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Las reacciones psicológicas y comportamentales fueron las que menos impacto tuvieron en los estudiantes del presente estudio, y no se observan como manifestaciones relevantes en la presente investigación. La estrategia que con mayor frecuencia utilizan los estudiantes son la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con el 39% (n=48) seguida del esfuerzo por razonar y mantener la calma con 38% (n=47). **Conclusiones:** Las manifestaciones físicas son superiores a las psicológicas y a las cognitivas indicando que los estudiantes afrontan de modo adaptativo y eficiente las demandas que se les presentan.

Palabras clave: Estrés académico, estresores, manifestaciones, universitarios, psicología

Abstract

For university students, pursuing a career means having a propensity to develop some level of stress that can trigger emotional, cognitive and physiological problems. Academic stress is a systemic process, of an adaptive and essentially psychological nature. Objective: To describe the manifestations of academic stress in the ninth-semester students of the psychology program of the Universidad Popular del Cesar. Its theoretical foundation is based on the Systemic Cognoscitivist Model. Methodology: Study of quantitative approach, descriptive type, non-experimental design, cross-section, using as instrument the Inventory SISCO Inventory of Academic Stress designed by Barraza (2006) applied to a sample of 165 students of the ninth semester of psychology during the second academic period 2018. Results: It was determined that 124 students present academic stress, with a majority frequency of Medium. The intensity level was 3.0, on a scale of 0 to 5, placing it within the Moderate level. The main stressors are the realization of exams; lack of time to comply with academic activities and academic overload showing that the relationship between time and amount of work is perceived as very stressful. The most outstanding physical reaction to stress is drowsiness or greater need to sleep and problems with digestion, abdominal pain or diarrhea. The psychological and behavioral reactions had the least impact on the students of the present study, and were not observed as relevant manifestations in the present investigation. The strategy most frequently used by students is the development of a plan and execution of their tasks with 39% (n = 48) followed by the effort to reason and stay calm with 38% (n = 47). Conclusions: The physical manifestations are superior to the psychological and cognitive ones, indicating that the students face adaptively and efficiently the demands presented to them.

Keywords: Academic stress, stressors, manifestations, university students, psychology.

Introducción

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye, 1956). Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas. Por ello, actualmente, el estrés es considerado un problema de salud pública; generador de diversas patologías que ocurren cuando el individuo se enfrenta a los cambios del medio externo o interno y son interpretados para él como una amenaza.

Cuando estas amenazas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Según Barraza ((2005, p.16), “el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”.

Para Orlandini (2012, p.47), “en este periodo de aprendizaje, la tensión ocurre, tanto en el estudio individual como en el aula escolar ya que el individuo se ve envuelto en una serie de procesos de cambios en el ámbito académico”.

Para Martínez y Díaz (2007, p.14), “el estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico” .

En consecuencia, el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos donde el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etcétera (Barraza, 2009; González y González, 2012).

Por lo anterior, el objetivo de esta investigación fue analizar las manifestaciones que generan los estresores en los estudiantes de psicología de noveno semestre de la Universidad Popular del Cesar, y como las afrontan, con el fin que puedan aprender a controlar y a identificar aquellos factores generadores de estrés y poder dominarlo para evitar alcanzar un máximo nivel de estrés.

Participaron 165 estudiantes de los cuales, 41 contestaron “No”, a la pregunta filtro, por lo cual quedaron 124 estudiantes que completaron el Inventario SISCO del estrés académico diseñado por Barraza (2006), el cual consta de 4 preguntas, con 31 ítems, correspondientes a las variables: nivel de intensidad; estresores; reacciones físicas, psicológicas y comportamentales generadas y estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes para que las manifestaciones no los descontrolen.

Una vez determinados los estresores que generan manifestaciones de estrés académicos en estos estudiantes e identificadas sus estrategias de afrontamiento podrán desarrollarse intervenciones para que se enfrenten a las exigencias que demanda la vida universitaria y tener un control adecuado frente a ellos, para así tener buena salud mental y lograr un buen rendimiento académico.

Por otra parte, para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, por cuanto el estrés se ha asociado a patologías físicas y psicológicas y, adicionalmente, a un desempeño académico pobre y, en última instancia, a la deserción académica (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011).

Capítulo 1

Definición del Problema

Título

Manifestaciones de estrés académico en estudiantes de noveno semestre del Programa Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Línea de investigación

El presente trabajo se inserta dentro de la Línea de Investigación Psicología Educativa la cual tiene como fundamentación académica el estudio de los procesos de enseñanza-aprendizaje en escenarios educativos, sean estos de carácter formal, informal y de educación para el desarrollo humano y el trabajo;

A través de esta línea de investigación se intenta responder a la presunción de que las actividades y eventos de la vida académica significan para los estudiantes universitarios importantes demandas, capaces de generar diferentes conflictos que, si no son adecuadamente gestionados, se transforman en una fuente de estrés.

Planteamiento del problema

Históricamente, el término estrés se ha sido definido, por diversos autores como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica (Trucco, 2002; Gutiérrez *et al* , 2010; Jerez y Oyarzo 2015).

En esa línea, Martínez y Díaz (2007, p.12) afirman que “el fenómeno del estrés puede interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio e inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1990), reconocen al estrés como una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones adquiridas debe tratarse como un problema de salud pública, por cuanto afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven.

Esto también es resultado de la competitividad de la sociedad actual, donde todos los grupos etarios tienen que enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores requerimientos. Es así como los jóvenes que ingresan a la educación superior sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades. En este contexto, los estudiantes se enfrentan a mayores exigencias académicas y sociales que pueden constituirse en fuentes de estrés (Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero, 2015).

Según Barraza (2006), “el estrés académico se entiende como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas valoradas como estresores (*input*); provocado un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en consecuencia el alumno realiza acciones de afrontamiento (*output*) para restaurar el equilibrio sistémico”.

Fisher (2010, p.8) considera que “el entorno universitario para los jóvenes genera una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes”. En este contexto, los estudiantes se enfrentan a mayores exigencias académicas y sociales al experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el ambiente potencialmente generador de estrés debido a las metas que deben cumplir. Por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de las obligaciones, las evaluaciones, las expectativas de los profesores, de sus padres y de ellos mismos

sobre su desempeño. Todos estos aspectos generan mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto a nivel físico, psicológico y/o cognitivo-comportamental. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés (Blanco *et al*, 2015).

Martín (2007), citado por Blanco *et al* (2015), sostiene que, a partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se pueden distinguir en éste, tres tipos principales de manifestaciones en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, enuncia a su vez efectos a corto y largo plazo.

Como factor epidemiológico, debe tenerse muy en cuenta que el estrés es un importante generador de diversas patologías (Berrio y Mazo, 2011)

En el ámbito académico, las instituciones educativas pueden resultar detonantes y causales del estrés académico, cuando incorporan exceso de alumnado, sobrecarga de actividades, falta de control y defectos en la atención de las necesidades particulares; se dictan demasiadas normas y prohibiciones, se maneja una política autoritaria y con escasa participación de los alumnos, el contenido excesivo de programas y dar clases sin pausa para el reposo y la recuperación de la fatiga (Gómez, Flores, Quezada y Sánchez, 2012)

Los estudiantes del noveno semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar se enfrentan, por primera vez, a prácticas profesionales que para ellos puede representar una transición entre su quehacer estudiantil y su quehacer laboral, lo cual puede generar en ellos algún nivel de estrés. Tal situación les puede hacer experimentar manifestaciones como agotamiento, falta de interés, nerviosismo e incluso pérdida de control que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales, sino tienen adecuadas estrategias de afrontamiento.

Esto es debido a que muchos psicólogos en formación, próximos a ser profesionales, no tienen presente que toda situación nueva o de cambio precisa una adaptación que requiere un tiempo interno que generalmente no se permiten de ahí la aparición de muchas frustraciones en

momentos de cambio, condicionándolos a que no puedan afrontar estas situaciones y sufran un grado variable de malestar que demuestra que estas experiencias escapan a su control.

Por eso, cuando el esfuerzo por cumplir con unas metas implica una sobrecarga individual acompañada de malestar, en términos generales, se puede decir que el estudiante está sometido a una situación de estrés académico.

Formulación del problema

¿Cuáles son las manifestaciones de estrés académico en los estudiantes de noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar?

Objetivos

Objetivo general.

Describir las manifestaciones de estrés académico en los estudiantes de noveno semestre del programa Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Objetivos específicos.

Medir el nivel de intensidad del estrés académico en los estudiantes participantes en la investigación.

Determinar la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores académicos en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Establecer la frecuencia de las manifestaciones de estrés, físicas, psicológicas y comportamentales, generadas por el estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar

Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a los estresores por los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Justificación

El estrés en la actualidad es considerado un problema que afecta a millones de personas a nivel mundial y puede aparecer ante cualquier situación y estar presente en múltiples contextos,

ya sea laboral, familiar, personal, académico, entre otros. La cual puede presentar repercusiones a nivel físico y psicológico, afectando el bienestar general de una persona e influyendo en sus actividades cotidianas.

La presente investigación tiene como finalidad describir cuales son las manifestaciones del estrés académico en los estudiantes de noveno semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, exploración que puede ser útil para la población en estudio debido a que continuamente se encuentran expuestos a múltiples situaciones complejas en el ámbito académico y como estas pueden tener efectos positivos o negativos en su rendimiento.

La importancia de la realización de este estudio se basa en dar a conocer el impacto que puede presentar el estrés académico en los estudiantes universitarios no solo a nivel académico, sino que puede afectar en sus relaciones interpersonales o contexto familiar, sensibilizar sobre este tema que no solo sucede en la Universidad Popular del Cesar sino en cualquier otro espacio educativo y pueda ser atendido de igual forma por docentes, miembros administrativos y psicólogos como un problema que afecta a muchos estudiantes del mundo actualmente.

Se espera que el estudio pueda dar respuesta al problema de indagación planteado y constituya un aporte para la descripción del estrés académico en la Universidad Popular del Cesar y él cual podría ser aplicado no solo en el programa de psicología sino en las distintas facultades que posee la institución

Así mismo, este trabajo de investigación tiene relevancia sociopolítica, ya que en la actualidad la sociedad atraviesa por periodos complejos de transformaciones originadas tanto por el avance científico y tecnológico como por los efectos de la globalización en todos los campos del desarrollo humano. El cambio en las diferentes estructuras de la sociedad se ha convertido en una práctica constante que demanda un proceso de adaptación rápido que precisa respuestas a situaciones que en algunos casos pueden sobrepasar la capacidad para contenerlas y canalizarlas.

Para el psicólogo este estudio es relevante dado que el estrés está presente en todos contextos psicosociales, incluido el universitario, con implicaciones sobre el rendimiento académico, baja el nivel de logro y abandono del aula con impacto en el bienestar psicológico favoreciendo estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima y afectando de modo perjudicial tanto la salud en general. La identificación temprana de estrés académico entre los estudiantes de psicología puede contribuir a potenciar estrategias de afrontamiento y ayudar al diseño de programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo de personas.

Delimitación

La presente investigación se inició con la fase investigativa entre febrero a junio y la fase aplicativa entre septiembre a noviembre de 2018; llevándose a cabo en el Campus de la Universidad Popular del Cesar, ubicada en la ciudad de Valledupar, en una población de 165 estudiantes que cursan el noveno semestre del Programa de Psicología, indistintamente a su género u horario

Se tomó como base la teoría Sistema o modelo de estrés académico el modelo sistémico-cognoscitivista propuesta por Barraza-Macías (2006), relacionadas con la variable dependiente estrés académico y las variables independientes nivel de estrés académico; estímulos estresores; manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales y estrategias de afrontamiento.

Capítulo 2

Marco Referencial

Antecedentes de la investigación

Macbani, *et al.*, (2018) llevaron a cabo en la ciudad de Pachuca (México), un estudio con el objetivo de describir el “Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitano Hidalgo”, en una muestra de 69 estudiantes, aplicando el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. El resultado arrojado fue que el 93% de los estudiantes refirió presentar estrés con una intensidad de 3.6. Los estresores fueron: sobrecarga de tareas y trabajos y exámenes. Las principales reacciones físicas que presentan los alumnos fueron trastornos en el sueño y aumento o reducción del consumo de alimentos. Las estrategias de afrontamiento fueron; elaboración de un plan y ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros, con un 34%. El nivel de estrés de los estudiantes es alto con un nivel de 4 en una escala de 1 a 5.

Carrión (2017) realizó una investigación titulada “Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo” en estudiantes de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz (Bolivia). La muestra estuvo compuesta por 198 estudiantes. Los resultados hallados en esa investigación ofrecen un perfil del estrés académico basado en la propuesta teórica del enfoque Sistémico-Cognitivista de Arturo Barraza (2006); mediante la cual se identificaron tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, los indicadores de desequilibrio y las estrategias de afrontamiento. Los resultados del inventario SISCO permitieron concluir la presencia de estrés académico en el 99,5% de los estudiantes con una intensidad moderada. Todo proceso de enseñanza y aprendizaje está acompañado de tensión por las demandas y exigencias del medio académico sobre el estudiante, que pueden o no ser satisfechas generando así estrés académico

Barraza y Medina (2016), investigaron el “Estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango en México”. Se llevó a cabo un estudio correlacional, no experimental y transversal a través de la aplicación del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico a 95 alumnos de la Licenciatura en Gastronomía. Sus principales resultados indican la presencia de un estrés moderado y la no relación con las variables sociodemográficas.

Toribio y Franco (2016) elaboraron un artículo científico sobre la investigación llevada a cabo “Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante”, la cual se aplicó a 90 estudiantes de la de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec (México), matriculados en el año 2015-2016, empleando el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías. Los estresores académicos que se presentaron con mayor frecuencia fueron: la evaluación de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Es importante mencionar que la personalidad y el carácter del profesor (20%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico.

En 2016, Cabanach, Souto-Gestal y Franco evaluaron los “Estresores académicos en estudiantes universitarios en el entorno académico de la Universidad de La Coruña” (España). El instrumento empleado fue el Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Barraza. La muestra estuvo conformada por 1.196 estudiantes universitarios de diferentes titulaciones. Los resultados mostraron que los principales estresores académicos fueron las deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación.

En Perú, Rosales (2016), realizó un trabajo de investigación titulado “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior

privada de Lima-Sur”, bajo el diseño de investigación correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo compuesta por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. La recolección de los datos se hizo mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demostraron que el 80,50 % presentaba un nivel promedio del estrés académico, las manifestaciones de estrés físico, psicológico y comportamental se ubicaron en el rango promedio entre 50-55% al igual que el área afrontamiento del estrés académico con el 50.74%

Igualmente se referencia a Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015) quienes realizaron el trabajo “Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública de Cartagena” (Colombia). La muestra fue de 266 estudiantes escogidos de los programas del área de la salud. Se utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza. Las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cercanos a las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

En Perú, (2014), Hernández y Maeda, aplicando el Inventario SISCO de Estrés Académico, llevaron a cabo el estudio “Estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Privada Juan Mejía Baca” de Chiclayo en 254 estudiantes de cinco carreras profesionales. Los resultados muestran que existen niveles altos de estrés académico en los universitarios. Los estresores identificados fueron las evaluaciones de los profesores, sobrecarga de áreas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Las reacciones físicas más frecuentes son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolores de cabeza o migrañas y la fatiga crónica, los psicológicos: problemas de concentración, sentimientos de tristeza y ansiedad, angustia o desesperación, en las reacciones comportamentales destaca los problemas el aumento o reducción

del consumo de alimentos. Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes es la habilidad asertiva, búsqueda de información sobre la situación y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. Concluyendo que los estudiantes muestran niveles altos de estrés académico.

No se encontraron estudios en el ámbito de la Universidad Popular del Cesar, en Valledupar, sobre Estrés Académico evaluados con el Inventario SISCO de Barraza

Bases teóricas

Estrés.

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno con múltiples variables que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. Es uno de los principales factores que influye en el desempeño del individuo y, en general, en su calidad de vida (Díaz, 2010). Para la aparición del estrés y sus consecuencias es necesaria la existencia de diversas características en el individuo y en el entorno, así como una determinada combinación entre ellos (Álvarez, 1986, p.28).

El Diccionario de la Real Academia Española (2018) define al estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Por ello, ha sido un tema de interés para la comunidad científica que estudia la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física, mental y comportamental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona (Naranjo, 2004).

Martínez y Díaz (2007, p.12) señalan que “el problema radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”.

En este sentido Arellano (2002) indica que

“es el estado mental interno de tensión o excitación en el que el organismo se encuentra, que reacciona ante situaciones estresantes, donde el individuo manifiesta alteración en su comportamiento y en su conducta habitual. Por ende las personas se ven en la necesidad de adquirir conocimientos en la prevención de altos índices de estrés y el control de este; quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida sano y satisfactorio”.

Lazarus y Folkman (1984) citado por Blanco *et al* (2015) consideran que “el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar”

Selye (1956) citado por Franco (2015) consideró que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos de un prolongado estrés en los órganos de choque y que estas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente. Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, provocan el trastorno del estrés.

Posteriormente, el mismo Selye (1973) hizo una diferenciación entre los tipos de estrés según el control que se ejerza, clasificándolo en dos tipos de estrés:

Eustrés: Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona. El estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado.

Distrés: el cual está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre. Sobre el distrés no se ejerce ningún tipo de control.

En determinadas situaciones de estrés, el funcionamiento anómalo de la hipófisis puede provocar que las glándulas secreten sustancias químicas en exceso, confundiendo al sistema inmunológico. Esto explica que el estrés pueda tener efectos negativos sobre el sistema inmunitario, ya que inhibe sus respuestas, alterando el funcionamiento de los leucocitos y su circulación, así como la disminución de su producción (APA, 2010).

El estrés, como respuesta, engloba a los diversos mecanismos cognitivos, fisiológicos, emocionales, conductuales y de afrontamiento que se ponen en marcha en el individuo ante los estímulos estresores. Estos mecanismos son organizados de distinta forma, según el modelo teórico acerca del estrés, y están estrechamente relacionados, con lo que se denomina “efectos inmediatos“, “síntomas“, o “efectos a corto plazo” del estrés (APA, 2010).

Ante una situación de estrés, el individuo intentará recabar mayor información y procesarla rápidamente. Una vez perfiladas las conductas adecuadas, se pasará a considerar si el organismo es capaz de llevarlas a cabo. Si todos estos pasos han sido efectuados con éxito, se emitirán ciertas conductas para resolver la situación. Una vez resuelta se disminuirá la sobre activación. Si ha habido un fallo en alguno de los pasos anteriores, se mantendrá el incremento en la activación, para tratar de solucionar con una estrategia más apropiada, estos problemas.

Si aun así no se solucionan, se producirán conductas estereotipadas consistentes en una respuesta excesiva de todos los sistemas fisiológicos y cognitivos. Este proceso como se ha descrito previamente, fue definido por Selye (1956) como Síndrome General de Adaptación (SGA), en el cual, de forma resumida, se distinguen tres momentos:

1. Reacción de alarma: Ante una situación de estrés el organismo produce una hiperactivación fisiológica. Si esto permite superar la situación, se pone fin al SGA; si no es así, se pasa a la siguiente fase.

2. Fase de resistencia: El organismo sigue manteniendo la hiperactividad en su intento de superar la situación. Si el esfuerzo mantenido permite alcanzar la solución, se pondrá fin al SGA; si no es así, se pasará a la tercera fase.

3. Fase de agotamiento: El organismo pierde la capacidad de activación y desciende por debajo de los niveles habituales debido a la falta de recursos. Si se intenta mantener esta situación, el resultado será el agotamiento total con consecuencias incluso mortales para el mismo.

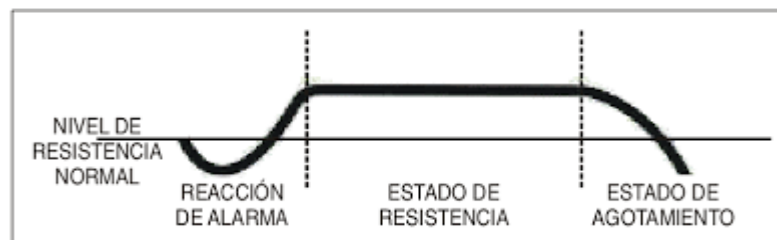


Figura 1.

Fases del estrés Síndrome General de Adaptación.(Fuente: Hans Seyle, 1956 citado en Ávila, 2014)

De forma resumida, de esta propuesta de Selye cabría destacar dos aspectos importantes. Por un lado, el estrés sería una reacción no específica del organismo ante cualquier demanda, planteando, con ello, que el estrés sería una reacción básica y general ante múltiples agentes perturbadores, independientemente de la naturaleza de éstos. Por otra parte, resalta la idea de que el estrés es un proceso dinámico, que evoluciona a lo largo de distintos estadios, como resultado de la movilización secuencial de diferentes defensas corporales.

La concepción de activación fisiológica indiferenciada y general, de la Teoría de Selye, ha sido el aspecto más criticado; de hecho, las concepciones más actuales consideran la intervención de mecanismos neurales y endocrinos específicos.

Por su parte, Labrador y Crespo (2003) descomponen la respuesta de estrés en tres niveles fisiológico (que incluye la actividad de los ejes neural, neuroendocrino y endocrino), cognitivo (que incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación) y motor (que incluye las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación).

Es decir que todo estímulo o situación que impacte en el individuo y lo obligue a esfuerzos de ajuste adaptativo constituye un acontecimiento estresante; por ejemplo el cambio a una nueva escuela, la mudanza a otra ciudad, un cambio laboral, lesiones tales como un asalto, pérdidas humanas o materiales, entre otras. El acontecimiento estresante puede afectar tanto a individuos como a grupos (Acosta, 2012).

Cuando una persona está sometida con frecuencia a estos estresores o a un estrés continuo suele experimentar una serie de cambios físicos, biológicos y/o psicológicos en forma de síntomas entre los cuales se pueden identificar irritabilidad o estado depresivo, conducta impulsiva e inestabilidad emocional, dificultad de concentración, temblores y tics nerviosos, predisposición a asustarse, tensión emocional e hipervigilancia, impulsos irresistibles de gritar,

Ante estos acontecimientos el individuo pone en marcha una serie de acciones para hacer frente a la situación de malestar las cuales Cohen y Lazarus (1979) citados por Amaris, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) definen como “estrategias de afrontamiento que son los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan por encima de los recursos de una persona”.

Los recursos de que dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes son muy diversos. Según Folkman y Lazarus (1986) se pueden

señalar los siguientes “(...) materiales y económicos, vitales, psicológicos, técnicas de solución de problemas, habilidades sociales, apoyo social, entre otros”.

Hay estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman (1986) formularon ocho estrategias de afrontamiento, que son confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-avoidance, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos.

Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo), que aportan otras personas, se denominan apoyo social y constituye los recursos sociales para el afrontamiento (Berrío y Mazo, 2011).

Cuando la respuesta se torna no adaptativa, por parte del hombre, hacia situaciones generadoras de estrés y además desarrollan síntomas psíquicos y conductuales ante un estresor identificado, el resultado es un trastorno de adaptación. Este tipo de trastorno puede ser perceptible con independencia de edad, sexo o raza. Es la incapacidad para adaptarse a las situaciones nuevas, se traduce en sentimientos y conductas y suele darse durante los meses siguientes a la identificación del cambio generador de estrés (Acosta, 2012).

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés. Se puede hablar de estrés familiar, de estrés por duelo, de estrés ocupacional y de estrés académico, entre otros (Orlandini, 1999 citado en Barraza, 2005).

Estrés académico.

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 (Barraza, 2005).

Orlandini (1999) y Barraza (2010) argumentan que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje

experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.

Otros autores, como Ticona *et al* (2010) definen el estrés académico “como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo”. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

Para Martínez y Díaz,(2010, p.) el estrés académico es “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada”.

Polo *et al* (1996), citado en Abarca (2016) definen el estrés académico como “aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores, como a estudiantes en cualquier nivel educacional”.

Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) han tratado el concepto de estrés académico, ajustando su definición a un estrés de tipo cognitivo producido por la sobrecarga académica a la que están expuestos los alumnos. La falta de tiempo, las altas exigencias e incluso la falta de relación de los estudios con la realidad; ocasionando como males mayores, problemas de depresión o dificultades sociales y psicológicas en los afectados que comprometen su desarrollo universitario (González, 2009).

En consecuencia con todas la anteriores definiciones de estrés en el ámbito educativo y siguiendo el enfoque o la perspectiva del estrés se tienen los supuestos de Barraza (2005) quien defiende la idea de que “el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación

media superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”.

Causas del estrés académico

Planteada así la definición de Barraza (2005), se ajusta al supuesto que el estrés que padecen los alumnos es a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar, los cuales se determinan como estresores.

Los estresores se pueden agrupar según su campo de acción en biológicos, psicosociales, psicoeducativos y socioeconómicos. Serán considerados como tales, el alto grado de dificultad de las tareas (sobrecarga académica y escasez de tiempo), la mala capacidad de control y anticipación ante el peligro, la motivación insuficiente o la capacidad pobre de respuesta adaptativa (Martín, 2007).

El complejo fenómeno del estrés académico implica la consideración de variables interrelacionadas entre ellas estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional; la Universidad, en la cual se presentan un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una serie de demandas, que en muchas ocasiones son nuevas para el estudiante, a las cuales debe darle solución y esto se torna un poco difícil para muchos, aunque para otros este proceso se les facilite; estas cuestiones dependen mucho de los mecanismos y estrategias que adopten los estudiantes (Martín, 2007).

Barraza 2006 citado en Cáceres y Peña (2013) indica que los estudios relacionados con los estresores se dividen en dos rubros, aquellos que abordan estresores generales, (incluidos en estos los académicos), y aquellos que abordan exclusivamente los estresores académicos.

Estresores Generales

En este apartado se encuentra,

Acontecimientos vitales tales como la 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 de esta índole.

Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios.

Lo que acontece en el mundo; la situación personal-afectiva; aspectos biológicos-salud; la situación en el hogar y el quehacer académico en general.

Asuntos relacionados con lo académico, problemas en la familia y la preocupación sobre el futuro.

Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de otros municipios, y en menor grado, desórdenes sentimentales.

Problemas educativos; las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares.

Estresores Académicos

Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas.

Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares;

Realización de exámenes.

Exposición de trabajos en clase.

Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.

Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.

La tarea de estudio.

El tipo de trabajo que solicitan los profesores.

Intervención en el aula.

Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

La evaluación de los profesores.

Consecuencias del estrés académico

En la universidad estos estresores pueden acrecentarse debido a diferentes causas como una organización inadecuada, la mala praxis, los cambios inesperados de horarios, temario o profesorado, o por la inestabilidad política y social en los equipos de gobierno o enseñanza (Martín, 2007). Del mismo modo la distancia entre el domicilio y el centro puede producir alteraciones tanto físicas como psicológicas ya que se puede ver reducido el tiempo de descanso; esto implica que muchos estudiantes se desplacen a otra ciudad modificando las relaciones familiares por falta de adaptación.

Consecuencias como el síndrome del trabajador quemado (burnout), son identificables también en estudiantes que sufren de estrés, llevando a éstos a sentir falta de interés o desánimo que puede derivar en absentismo o abandono de sus estudios (Comin *et al*, 2013).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas y experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo que les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Martínez y Díaz, 2007).

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas (Martín, 2007).

Se consideran afectaciones de la salud física los síntomas digestivos, respiratorios, nerviosos (ansiedad, astenia), sexuales, dermatológicos, musculares, cardiovasculares (HTA, taquicardias), inmunológicos; y psicológicos la falta de concentración, los problemas de memoria o de sueño así como consecuencias extremadamente graves como el suicidio. Las consecuencias

más directas de esta mala adaptación son temblores, problemas de apetito, problemas sociales o irritabilidad entre otros (Comin, 2013).

En el aspecto cognitivo, variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. En un estudio realizado por Hill y colaboradores los sujetos percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella (Martín, 2007).

En el plano conductual está demostrada la variación del estilo de vida de los estudiantes en relación a los exámenes, disminuyendo la calidad y la cantidad de sus cuidados (comida, sueño, aseo personal) Este desorden alimenticio puede producir disminución en el rendimiento diario del alumno al llevar ritmos desorganizados, rápidos y sobrecargados, dietas bajas en azúcares y altas en contenido graso que pueden, además de bloquear el aporte energético al cerebro, disminuir el rendimiento muscular y aumentar el cansancio, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes), lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Martín, 2007).

Respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud. Por ejemplo, Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986), citado por Pellicer *et al.*, (2002) informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes universitarios. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmune y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades.

Pérez, Rodríguez y Borda (2003) plantearon que en el contexto universitario, los estudiantes se ven expuestos de forma continua a situaciones estresantes, lo que puede provocar, por un lado, trastornos psicofisiológicos (por ejemplo, amenorrea, dolor de cabeza o espalda,

disfunciones sexuales, trastornos gástricos, sarpullidos y picores en la piel, etc.) y mentales (por ejemplo, ansiedad, depresión, trastorno por estrés postraumático, etc.).

Aunque el estrés no provoque directamente las enfermedades, puede deteriorar el funcionamiento normal del organismo, por ejemplo déficits de atención y concentración, dificultades para memorizar y para la resolución de problemas, déficits en las habilidades de estudio, reducción en la toma de decisiones efectivas, escasa productividad, un pobre rendimiento académico,

Por otro lado es importante analizar las manifestaciones el estrés académico bajo la modalidad de indicadores como se muestran a continuación.

Tabla 1

Indicadores de las manifestaciones del estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Reacciones físicas	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, nerviosismo.
Reacciones psicológicas relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Reacciones comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Estrés Académico. Berrio y Mazo (2011).

Señala Barraza (2008) “este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona”

Por último, aunque la deserción escolar puede resultar del compendio de un cúmulo de situaciones individuales, socioeconómicas o institucionales, el estrés académico puede contribuir, con sus estresores, a acelerar la decisión del estudiante a desvincularse del ente universitario antes de su graduación (Suárez y Díaz, 2015).

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden (Polo, Hernández y Poza, 2007).

Por ello, y tal y como se ha venido refiriendo, según los diferentes autores que han estudiado el tema y conjuntamente con la diversidad de maneras de hacer alusión a estresores, efectos y estrategias, Barraza (2005) “indica la existencia de un problema estructural en el campo de estudio del estrés académico: la coexistencia de diversas formas de conceptualizar el estrés”.

Por esas razones Barraza (2006) propuso un sistema o modelo de estrés académico en el cual se sustenta la presente investigación, conocido como Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico

El desarrollo teórico del campo de estudio del estrés ha transitado del esquema mecanicista estímulo-respuesta, al esquema dinámico persona-entorno. Esta transición ha generado, entre los estudiosos e investigadores del campo, la necesidad de construir modelos teóricos que le otorguen unidad y coherencia a la base empírica y referencial existente en el campo (Barraza, 2006).

Esta necesidad de modelización se considera más apremiante en campos como el del **estrés académico** donde hasta la fecha no se ha construido un solo modelo, a diferencia de campos como el del estrés laboral donde se pueden encontrar múltiples modelos como el modelo de demanda-control de Karasek (Barraza, 2006).

Esta necesidad, generalizada en el campo, llevo a Barraza a constituir al estrés académico en objeto de investigación, y construyó un modelo conceptual para su explicación. Es así como en 2006, Barraza Macías propuso un sistema o modelo de estrés académico llamado el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico, el cual se realizó a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002), y se fundamentó, desde el punto de vista teórico, en la teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000).

Los supuestos de partida se presentan en dos rubros: el que corresponde a la perspectiva sistémica y el que corresponde a la perspectiva cognoscitiva.

Supuesto sistémico

Para el caso específico del estrés, el modelo por construir debe tener como rasgo distintivo una conceptualización multidimensional e integral, lo cual representa una tendencia del campo de estudio del estrés desde los trabajos de Lazarus (1966), quien sugirió que este término fuera tratado como un concepto organizador para intentar comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. En ese sentido, para algunos autores el estrés no se considera como una variable sino como un conjunto de variables y procesos (Barraza, 2006).

Ante esta situación, la pregunta es: ¿cómo construir un modelo que respete ese carácter multidimensional e integral del estrés? Creo que la respuesta se encuentra en la Teoría General de Sistemas, ya que dicha teoría:

– Parte del supuesto de que toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, es decir, que constituye un sistema por muy microscópico que éste sea y que, por tanto, sólo es asequible su conocimiento real desde modelos sistémicos.

Barraza, (2006), citando a Colle (2002) señala que “permite considerar un fenómeno en su totalidad, enumerar sus componentes y estudiar las relaciones que los unen, sin reducir el todo a las partes, sino teniendo siempre presente que el todo es más que la suma de sus partes”.

Esta apuesta sistémica para la modelización que se pretende realizar, se concreta en el siguiente postulado: El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (*input*) y salida (*output*) para alcanzar un equilibrio sistémico.

El contenido de este postulado lo presento de manera secuencial y en incremento, en tres momentos con el objetivo de precisar sus alcances (Barraza, 2006).

a. *El ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto*

En las definiciones más usuales, se identifica el sistema como un conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directo o indirectamente unido de modo más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente, algún tipo de objetivo. Esta definición enfatiza el aspecto estructural del sistema y necesariamente conduce a la identificación de los subsistemas que integran dicho sistema.

Ese tipo de definición, que conduce a la estructura sistémica interna, debe necesariamente ser complementada con una concepción de sistemas abiertos, en donde queda establecida como condición para la continuidad sistémica el establecimiento de un flujo de relaciones con el ambiente. Esta orientación conceptual, que conduce a identificar al sistema con un proceso relacional, es la que me interesa como sustento del presente modelo (Barraza, 2006).

b. *El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (*input*) y salida (*output*)*

Las relaciones entre el sistema y su entorno pueden ser caracterizadas como una red estructurada por el esquema input-output. Se denomina input a la importación de los recursos que se requieren para dar inicio al ciclo de actividades del sistema, y output a las corrientes de salidas de un sistema (Barraza, 2006).

Esta relación input-output es complementada con el concepto de retroalimentación, el cual identifica los mecanismos mediante los cuales un sistema abierto recoge información sobre los efectos de sus decisiones internas en el entorno, información que actúa sobre las decisiones o acciones sucesivas. Mediante los mecanismos de retroalimentación, los sistemas regulan sus comportamientos de acuerdo con sus efectos reales y no con programas de output fijos (Barraza, 2006).

c. El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico

El ser humano actúa, ante las variaciones de las condiciones ambientales, mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican esos cambios con el objeto de mantener el equilibrio sistémico.

Supuesto cognoscitivista

La perspectiva sistémica permite comprender cómo un sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (*input*) y salida (*output*); sin embargo, la explicación de lo que sucede dentro del sistema (funciones de conservación y transformación) suele ser asociada, por algunos autores como Colle (2002), a la metáfora de la caja negra, ya que, al menos inicialmente, no se conoce lo que hay ni lo que ocurre adentro del sistema, sólo se sabe que hace algo, que opera una transformación, es decir, que procesa elementos provenientes del entorno (Barraza, 2006).

Desde esta lógica y considerando que se está conceptualizando al ser humano como un sistema, es necesario recurrir a una perspectiva diferente que permita comprender los procesos

internos que median entre la entrada y la salida. En ese sentido, la apuesta es por una perspectiva cognoscitivista que permite explicar los procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los *input* y decidir los *output*.

El modelo transaccional del estrés aporta esa explicación, la cual incorporo en este momento a través del siguiente 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).

El contenido de este postulado lo presento de manera secuencial en tres momentos con el objetivo de precisar sus alcances.

a. *La relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo (salida)*

El primer componente es una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso; el segundo es la interpretación de ese acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, en ese sentido, el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas; y el tercer componente implica una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza (Barraza, 2006).

b. *El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo*

La valoración del acontecimiento potencialmente estresante puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

- Neutra: los acontecimientos no implican al individuo ni lo obligan a actuar.
- Positiva: los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.

– Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan los recursos para ello), o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.); todo esto interpretado con relación a los propios recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, lo que necesariamente provoca un desequilibrio. En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar (Barraza, 2006).

c. Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación (Barraza, 2006).

Este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986), puede ser clasificado como las centradas en el problema: intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés, y las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

Una lectura sistémico-cognoscitivista del estrés académico

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del *estrés académico*, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia (Rodríguez, 2001) que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros.

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas. El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

Cuando el alumno de educación media superior o superior, que es el de interés para el presente trabajo, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (*input*) que dichas instituciones le plantean. Estas demandas o exigencias (*input*), en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar.

En el primer nivel, el institucional, se pueden encontrar demandas o exigencias (*input*) como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etc.); el participar, en las prácticas curriculares, (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etc.), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etc.), entre otras. En el caso del segundo nivel, el áulico, se pueden encontrar demandas o exigencias (*input*) relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.).

Este conjunto de prácticas y/o acontecimientos se constituyen en demandas o exigencias (*input*) que obligan al alumno a actuar de manera específica (*output*) en este tipo de organizaciones, por lo que cabe preguntarse: ¿cómo se realiza ese proceso de actuación?

Para poder actuar, el alumno realiza una valoración cognitiva (*appraisal*) de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él (*input*), y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. Esta valoración (*appraisal*) puede tener dos resultados:

– Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) pueden estar enfrentados con los recursos de que se dispone (puedo realizar el mapa conceptual para evaluación de la fase que me solicita el maestro), se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno.

– Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) no pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone y, por lo tanto, dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (no poseo la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (al no explicar adecuadamente un tema durante la exposición corro el riesgo de ser reprendido públicamente por el maestro o ser objeto de la burla de mis compañeros) o un desafío (pasar un examen con ocho para poder promediar mi evaluación del semestre), o simplemente se le puede asociar a emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor me irrita), sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situación estresante).

Este desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas):

– Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.

– Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.

– Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

Ante estos síntomas, la persona se ve en la necesidad de actuar (*output*) para retornar a su equilibrio sistémico; sin embargo, para poder actuar necesita primeramente realizar una segunda valoración (*appraisal*) de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno (*input*). Esta

segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento (*coping*) más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar.

Una vez decidida la estrategia de afrontamiento (*coping*), la persona actúa (*output*) para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración (*appraisal*) que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes.

A partir de la lectura sistémico-cognoscitivista realizada del estrés académico descrita, Barraza desarrolló cuatro hipótesis que constituyen el núcleo teórico básico del presente modelo.

Hipótesis de los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico.

En este modelo se lleva a cabo un distanciamiento de la definición clásica de sistema, la cual pone énfasis en la estructura, y en consecuencia en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto, que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

En el caso específico del estrés académico, ese flujo abarca: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. Esta forma de conceptualizar al estrés académico permite reconocer tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico.

La idea clásica del estrés, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona. Este tipo de estresores o acontecimientos

vitales, son denominados estresores mayores, tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa (Barraza, 2005).

Existe otro tipo de estresores que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Este segundo tipo de estresores son denominados estresores menores y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra (Barraza, 2005).

En la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes (2000) se pueden identificar situaciones que pueden ser consideradas propias del estrés académico, comienzo o final de la escolarización y cambio de escuela.

A estas dos situaciones que se constituyen en estresores mayores se deben agregar una tercera, que es la evaluación, siempre y cuando esta ponga en riesgo el estatus de alumno de la persona y lo conduzca al fracaso escolar. Más allá de estos estresores mayores.

La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.

La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001).

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Por último entre los comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona, como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona. Esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Para estos autores, el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La enorme cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas, sin embargo, usualmente se identifica: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; la religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar las cosas con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

El Modelo Sistémico- Cognoscitivista ha sido representado gráficamente por el autor



Figura 2.

Representación gráfica del Modelo Sistémico - Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Fuente: Barraza, 2006).

- 1.-El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias.
- 2.- Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona.
- 3.- En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.
- 4.- Estos estresores se constituyen en el *input* que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno.
- 5.- El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (*coping*) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación.
- 6.- El sistema responde con estrategias de afrontamiento (*output*) a las demandas del entorno.
- 7.- Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean

exitosas el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

Respecto al método de evaluación en los diversos estudios del estrés académico, en general se obtienen los datos empleando cuestionarios (Barraza, 2005), inventarios (Polo, Hernández y Pozo, 1996) o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) en su modalidad de autoinforme. La diversidad de instrumentos, no es más que reflejo de la multiplicidad de formas para analizar el estrés académico (Barraza, 2008).

En las diferentes investigaciones que se han revisado sobre el tema se ha encontrado que para la evaluación del estrés académico se han utilizado varios instrumentos entre los que se destacan: la Escala de Sucesos Estresantes Extraordinarios (Labrador, 1995), la Escala de Evaluación del Estrés (Looker y Gregson, 1998), Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) (Fernández Seara, 1992), El Inventario de Estrés Académico (I.E.A.) (Hernández, Polo y Pozo, 1996), Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983), Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2006), entre otros.

Este Inventario diseñado por Barraza fue el utilizado en esta investigación.

Afrontamiento del estrés académico

“Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como impositivas o excesivas para los recursos de la persona” (Lazarus, 1999), son denominados afrontamiento o manejo del estrés.

Folkman, Lazarus, Gruen y De Longuis (1986) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Las principales generalizaciones científicas sobre el estudio de las estrategias de afrontamiento son cinco:

- a) factores del afrontamiento usados en diversos encuentros estresantes,
- b) el afrontamiento como rasgo y proceso,
- c) el afrontamiento como proceso, d) valoración secundaria y afrontamiento y
- e) el afrontamiento como un mediador (Lazarus, 2000).

En el primer caso se puede afirmar que en cualquier evento estresante, en lo general, las personas suelen usar todas las estrategias de afrontamiento disponibles, aunque algunas puedan preferir ciertas estrategias en lo particular.

En el segundo caso se considera que algunas estrategias de afrontamiento se relacionan con variables de personalidad, mientras que otras son más cercanas al contexto social.

En el tercer caso los estudios indican que las estrategias de afrontamiento cambian de una vez a la siguiente a medida que avanza el evento estresante, o de un evento a otro.

En el cuarto caso se logró establecer que cuando las condiciones estresantes se valoran como modificables, es decir, cuando se considera que están dentro de las posibilidades de control de la persona, suele predominar el afrontamiento centrado en el problema.

En el quinto caso se afirma que el afrontamiento es un poderoso mediador del resultado emocional de un evento estresante, ya que el estado emocional al comienzo del evento cambia al final dependiendo de las estrategias utilizadas.

El estudio del afrontamiento se ha centrado en las estrategias utilizadas, al grado que se han identificado factores o familias que agrupan un conjunto de estrategias. Lazarus (2000) identifica ocho factores: manejo confrontador, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, resolución planificada de problemas y revaloración positiva; por su parte Skinner y Zimmer-Gembeck (2007) citado en Barraza (2010) identifican 12 familias de afrontamiento: resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición.

Más allá de estas estrategias, la literatura sobre el manejo del estrés indica, o sugiere un segundo modo de afrontar el estrés a través de ciertos recursos, acciones o procesos genéricos de control del estrés, como sería el caso de: la relajación, reestructuración cognitiva pensamiento positivo gestión del tiempo, control emocional, manejo de conflictos, entre otros (Barraza (2010).

Estos recursos, acciones o procesos genéricos Barraza (2010) decidió denominarlos también estrategias de afrontamiento, sin embargo, obligándose a establecer una clasificación.

Es así como las estrategias de afrontamiento pueden ser clasificadas como atomista u holísticas. En el primer caso, se refieren a estrategias que indican una sola acción, p. ej. tratar de olvidar el asunto, ver televisión, hacer oración, etc., mientras que en el segundo caso, se refieren a estrategias que involucran un conjunto de acciones, tales como: la reestructuración cognitiva que involucra una serie de pasos como sería la identificación de los pensamientos automáticos y el cambio de los pensamientos automáticos; mientras que cada paso implica un conjunto de actividades, como en el segundo paso que involucraría: identificación de la situación estresante, auto observación de emociones y comportamientos, valoración de los pensamientos, etc. (Barraza, 2010)

Por el momento la atención de esta investigación está centrada en el segundo tipo de estrategias: las holísticas y orientada a brindar elementos a los orientadores educativos para gestionar el estrés académico, abordando solamente tres de ellas: la gestión del tiempo, la reestructuración cognitiva y el método de indagación-intervención para la resolución de problemas. (Barraza, 2010)

Sistema de variables

La variable dependiente Estrés Académico está conformada por cuatro variables independientes o dimensiones, los cuales son: Niveles de estrés, estresores, manifestaciones de estrés (físico, psicológico y conductuales), afrontamiento (estrategias).

La definición operacional de las variables se realizará mediante la evaluación del Inventario SISCO de Barraza (2006) que es una escala de respuestas tipo Likert, en la que el trabajador selecciona una única opción de respuesta, aquella que mejor refleje su forma de pensar. La respuesta escogida se debe marcar con una X en el espacio correspondiente. La escala de respuestas indaga la frecuencia de acontecimiento de una situación y por tanto presenta opciones que van desde siempre hasta nunca; el trabajador debe escoger sólo una de ellas. Dichas alternativas son: Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca.

Capítulo 3

Metodología

Enfoque de investigación

La presente investigación se ubica dentro del enfoque cuantitativo que según Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p.127), “es aquella que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Pues su intención es identificar el nivel de estrés en los estudiantes a través de la aplicación de una prueba la cual será analizada con procesos estadísticos.”

Tipo de investigación.

El estudio se encuentra bajo el tipo de investigación descriptiva como lo plantea Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p.127), “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población debido a que pretende describir los factores que generan estrés en los estudiantes.”

Diseño de investigación.

El diseño de la investigación se definió como no experimental, transversal, y teniendo en cuenta a Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p.127), “son los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”.

Población.

Para Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista ((2010, p.127),) “la población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. En este caso la población finita la conformaron 165 estudiantes del Programa de Psicología de noveno semestre en la Universidad Popular del Cesar, matriculados durante el periodo II-2018.

Muestra.

Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p.171), definen muestra como “es un subgrupo de la población o universo calculada a través de una formula o cálculo”.

Una vez aplicada la pregunta dicotómica: Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? (Pregunta 1) que sirve de filtro del Inventario SISCO la cual permite determinar si el encuestado es candidato o no a seguir contestando el cuestionario. Para aquellos que seleccionaron la alternativa “No”, el cuestionario se dio por concluido.

El 25% (n=41) respondió “No” quedando inmediatamente excluidos, obteniendo así una muestra efectiva de 124 estudiantes del noveno semestre de Psicología que continuaron respondiendo el Inventario.

Instrumentos y técnicas de recolección de la información

Instrumento. Inventario SISCO para el estrés académico

El instrumento utilizado en esta investigación fue del Inventario SISCO de Estrés Académico, elaborado por Arturo Barraza Macías (2006), en su versión original (Anexo 1), y su objetivo es reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado y ara su realización se requieren los siguientes materiales: manual y hoja de respuesta.

Técnica de recolección de la información

Aplicación.

El inventario es auto-administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura.

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite calcular e identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Clave de corrección

No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 ítems de los 31 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

La obtención del índice que permitirá su interpretación a partir del baremo establecido, se realiza de la siguiente manera:

A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva. Se transforma el puntaje en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Para interpretar estos resultados, se establecieron tres puntos de corte en los percentiles 33, 66 y 100 de la variable general.

El primer nivel quedaría comprendido del 0 al 2.38; el segundo nivel sería del 2.39 al 3.0; y el tercer nivel del 3.1 al 5.0.

Estas medias, transformadas en porcentaje, y los niveles identificados con un valor escalar, permiten establecer el siguiente baremo. En la Tabla 2 se muestra la interpretación del baremo.

Tabla 2.

Tabla de Baremo para interpretar el nivel de estrés

Nivel	Puntos de corte	Puntaje
Leve	0-33	0 al 2.38%
Moderado	34-66	2.39 al 3.0
Severo	67-100 o más	3.1 al 5

Fuente: Instructivo del Inventario SISCO para el estrés académico Barraza (2006)

Información que proporciona

1) El estrés académico como variable general o teórica: Porcentaje de alumnos que presentan el estrés académico (pregunta número uno).

Nivel de estrés académico (índice compuesto obtenido con la media general de todos los ítems que constituyen las preguntas dos, tres, cuatro y cinco).

2) Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico.

Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).

Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco).

Propiedades psicométricas

El inventario al ser construido reportó originalmente las siguientes propiedades psicométricas (Barraza, 2006 citado en Barraza, 2008):

a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos, según DeVellis (García, 2006), o elevados, de acuerdo con Murphy, Davishofer y Hogan, (2004).

b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.

c) Los ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

Consideraciones éticas

Basándose en los principios éticos expuestos en el código deontológico y bioético de psicología señalados en la ley 1090 de 2006, la participación en la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico elaborado por Barraza (2006) es totalmente libre, voluntaria y autónoma. Se aplicó el cuestionario sin distinción de raza, sexo, credo, ideologías, nacionalidad o cualquier otra, las respuestas serán protegidas y confidenciales, procurando el bienestar integral y la dignidad de los sujetos participantes.

Acerca del consentimiento informado (Anexo 2) se brindó la información acerca del objetivo de la investigación, estableciendo que el participante podrá realizar el cuestionario sin ningún tipo de presión y que está en todo su derecho de participar o no.

Operacionalización de variables

Variable conceptual: Estrés

Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos o incapacidad de afrontamiento

Variable nominal: Estrés académico

Es el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior.

Variables independientes: nivel de estrés académico, estresores, manifestaciones, estrategias de afrontamiento.

A continuación se presenta la operacionalización de las variables:

Objetivo Especifico	Variable y/o Dimensión	Indicador	Instrumento Inventario SISCO
Medir el nivel de intensidad del estrés académico en los estudiantes participantes en la investigación.	Estrés Académico	Presencia / Intensidad	Pregunta 1 (Filtro) Pregunta 2

			Pregunta 3	
			Ítems	
Determinar la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores académicos en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.	Demandas del entorno	Estresores	3-1	
			3-2	
			3-3	
			3-4	
			3-5	
			3-6	
			3-7	
			3-8	
			Pregunta 4	
Establecer la frecuencia de las manifestaciones de estrés, físicas, psicológicas y comportamentales, generadas por el estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar	Manifestaciones de estrés	Reacciones físicas	4-1	
			4-2	
			4-3	
			4-4	
			4-5	
			4-6	
		Reacciones psicológicas	4-7	
			4-8	
			4-9	
			4-10	
			4-11	
			Reacciones comportamentales	4-12
				4-13
				4-14
				4-15
			Pregunta 5	
Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a los estresores por los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.	Afrontamiento	Estrategias de Afrontamiento	5-1	
			5-2	
			5-3	
			5-4	
			5-5	
			5-6	

Fuente: Elaboración propia

Capítulo 4

Presentación de Resultados, Análisis y Discusión

Análisis y discusión de los resultados

El instrumento SISCO evalúa los estados emocionales de quien participa en el estudio. En esta investigación al evaluar si los estudiantes en el transcurso del semestre manifestaron momentos de preocupación o nerviosismo; se encontró que el 75% de los estudiantes del total de la población (=124/165) presentó algún punto de estrés, entre 1 (poco) y 5 (mucho) siendo el punto 3 el de mayor frecuencia con el 34% (n= 42)

Tabla 3.

Frecuencia del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Frecuencia	1		2		3		4		5	
	Poco		Algo		Medianamente		Bastante		Mucho	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	17	14%	12	10%	42	34%	33	27%	20	16

Fuente: Elaboración propia

Seguidamente se obtuvo el nivel de intensidad, el cual resultó al transformar el puntaje de la media obtenida entre los puntos 2 al 5, de acuerdo a la tabla del baremo establecida en el instrumento. El puntaje promedio obtenido fue de **3.0%**, ubicándolo en nivel Moderado

Tabla 4.

Nivel de intensidad del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Puntaje Porcentual	Nivel
3.0	Moderado

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico, el nivel de intensidad es el resultado de que el estudiante se ve sometido, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. Esta forma de conceptualizar al estrés académico permite reconocer tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento, los cuales serán determinados más adelante.

La intensidad del nivel de estrés encontrado en la presente investigación se asemeja con el estudio de Carrión (2017) donde la intensidad promedio en los estudiantes también fue Moderada.

El estudio de Arias, Montoya, Villegas y Rodríguez (2016) enfocado en los niveles de estrés que sufren los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, también arrojó resultados similares a la presente investigación, al ubicar su nivel en moderado.

También el estudio de Barraza y Medina (2016) en estudiante de pregrado y posgrado encontró una intensidad de Moderada

Ahora bien, si fue contrario con los arrojados por el estudio de Macbani *et al* (2018), donde el 93% de los estudiantes refirió presentar estrés con una intensidad de 3.5, sobre una escala de 1 a 5, es decir un nivel severo, por lo cual en esos estudiantes el nivel de estrés fue superior. Igualmente los resultados de la presente investigación se encuentran por debajo del estudio realizado por Barraza (2008) donde el 95% de los alumnos de maestría reportaron haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta.

El nivel de intensidad encontrado en el estudio de Hernández *et al* (2016) fue superior porque donde los estudiantes mostraron niveles altos de estrés académico, es decir, por encima del presente estudio.

Comparando con el estudio de Berrio y Mazo (2011) estos autores en su investigación en estudiantes de todas las unidades académicas de la Universidad de Antioquia, lograron establecer que en cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre de todos los Programas.

Seguidamente se identificó la frecuencia de los estresores académicos en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Tabla 5.

Frecuencia de los estresores académicos en los en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Ítem	Situaciones estresantes	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		1		2		3		4		5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3-1	La competencia con los compañeros del grupo	23	19%	54	44%	26	21%	16	13%	5	4%
3-2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	23	19%	24	19%	18	15%	25	20%	34	27%
3-3	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)	8	6%	15	12%	18	15%	35	28%	48	39%
3-4	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consultas, temas, fichas de trabajos, mapas conceptuales, etc)	20	16%	26	21%	32	26%	33	27%	13	10%
3-5	No entender los temas que se abordan en clase	26	21%	26	21%	29	23%	32	26%	11	9%
3-6	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	24	19%	15	12%	32	26%	19	15%	34	27%
3-7	Tiempo limitado para hacer el trabajo	12	10%	28	23%	20	16%	25	20%	39	31%
3-8	Otros: Deficiente metodología de los docentes	25	20%	25	20%	32	26%	29	23%	13	10%

Nota: Se resalta en negrilla la frecuencia más alta por ítem

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 5, indica la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores. Se evaluaron ocho situaciones generadoras de estrés.

La realización de exámenes fue la principal situación generadora de estrés con el 39% (n=48) seguido de la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas con el 31% (=39) y la sobrecarga académica con el 27% (n=34), mostrando que la relación entre tiempo y cantidad de trabajo es la que se percibe como muy estresante.

Se considera importante destacar otra variable respondida en el ítem 3-8 que genera estrés académico como fue la deficiencia metodológica de los docentes, que estuvo presente en todas las frecuencias, mayoritariamente con 26% (n=32) algunas veces.

Por otro lado las situaciones generadoras de estrés relacionadas con el nivel de preocupación y nerviosismo; el estudio arrojó que la mayor prevalencia está presente, agrupando las frecuencias casi siempre y siempre durante las etapas de evaluación (67%), sobrecarga de tareas y trabajos académicos (48%), relacionados éstos, con el tiempo limitado para cumplir con los compromisos académicos (52%).

Este resultado se relaciona con la hipótesis del estrés académico como estado psicológico, porque la mayoría de los estresores son debidos, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

Estos resultado son similares con los estudios de Blanco *et al* (2015), de Díaz Martín (2010) y de Polo, Hernández y Pozo (1996), en los cuales las situaciones que más causan estrés en los estudiantes también son las evaluaciones de los profesores seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y tiempo limitado para hacer trabajos, el tipo de trabajo que piden los docentes y por último la participación en clases.

Este resultado también se asemeja a lo hallado por Hernández y Maeda (2014), quienes encontraron que los estudiantes participantes en su investigación manifestaron altos niveles de estrés académico relacionado con fechas cercanas a evaluaciones o con sobrecarga de trabajos o tareas generando en ellos preocupación y nerviosismo.

Barraza (2016) en su investigación expresa que los estudiantes mostraron altos niveles de estrés tanto en los programas de pregrado (86%) como en postgrado, porque su preocupación era mayor en fechas cercanas a las evaluaciones.

En cuanto a lo que menos generan estrés se agruparon el nunca y rara vez y se encontró en primer lugar que para el 50.6% es la competencia con los compañeros de grupo, en cuanto a que les genera estrés, el 38.6% de los estudiantes respondieron que algunas veces el tipo de trabajo que les piden los profesores, para el 33.6% la competencia con los compañeros de grupo y en tercer lugar en un 33.1% la personalidad y carácter del profesor

Toribio y Franco (2016) también señalan que se presentaron con mayor frecuencia la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Pero ellos incluyeron como un estresor importante la personalidad y el carácter del profesor (20%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico.

Así mismo, Cabanach, Souto-Gestal y Franco (2016) mostraron que los principales estresores académicos fueron las deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, exámenes y dificultades de participación.

A continuación se establecieron las manifestaciones de estrés, físicas (Tabla 4), psicológicas (Tabla 6) y comportamentales (Tabla 7), generadas por el estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar

Tabla 6.

Reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Ítem	Reacciones físicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		-1		-2		-3		-4		-5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
4-1	Fatiga crónica (cansancio permanente).	17	14%	28	23%	42	34%	23	19%	14	11%
4-2	Dolores de cabeza o migrañas.	13	10%	7	6%	39	31%	37	30%	28	23%
4-3	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	20	16%	31	25%	42	34%	22	18%	9	7%
4-4	Rascarse, morderse las uñas, frotarse diferentes partes del cuerpo, etc.	38	31%	35	28%	21	17%	18	15%	12	10%
4-5	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	9	7%	31	25%	23	19%	16	13%	45	36%
4-6	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	43	35%	34	27%	28	23%	11	9%	8	6%

Nota: Se resalta en negrilla la frecuencia más alta por ítem

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a las manifestaciones físicas padecidas con mayor frecuencia en los estudiantes en situaciones estresantes, se encontró que el 36% (n=45) manifestó siempre tener somnolencia o mayor necesidad de dormir. Algunas veces, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea 34% (n=42); .fatiga crónica 34% (42%); dolores de cabeza o migraña 31% (n=39)

Contrariamente las que se presentaban con menor frecuencia o rara vez son los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) con 35% (n=43).

Estos resultados coinciden con Barraza (2005) y Bedoya, Perea y Ormeño (2016) quienes encontraron en sus estudios que la somnolencia o mayor necesidad de dormir en un (88,8%) argumentándola como una condición que aumenta en los estudiantes el estrés y en menor frecuencia los trastornos del sueño (insomnio y/o pesadillas).

Por su parte, Ticona *et al* (2010) en su estudio encontraron que la proximidad a exámenes finales, cambios en hábitos del sueño y alimenticios, juegan un papel importante en la presencia del estrés académico en los estudiantes y expresa que esas situaciones son determinantes para que se agudizaran las manifestaciones fisiológicas en ellos. Estas manifestaciones fisiológicas presentadas por los estudiantes como resultado del estrés por la sobrecarga académica, están relacionadas con somnolencia pero también con problemas de digestión, como dolor abdominal y diarrea.

Tabla 7.

Reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Ítem	Reacciones psicológicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		-1		-2		-3		-4		-5	
		n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
4-7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	38	31%	25	20%	37	30%	17	14%	7	6%
4-8	Ansiedad, angustia o desesperación.	52	42%	21	17%	36	29%	10	8%	5	4%
4-9	Problemas de concentración.	33	27%	38	31%	22	18%	22	18%	9	7%
4-10	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	25	20%	41	33%	31	25%	20	16%	7	6%
4-11	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	59	48%	21	17%	21	17%	15	12%	8	6%

Nota: Se resalta en negrilla la frecuencia más alta por ítem

Fuente: Elaboración propia.

Referente a las reacciones psicológicas la mayor frecuencia se encontraron presentes rara vez los sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad en el 33% (n=41) y problemas de concentración en el 31% (n=38).

Al agrupar los ítems nunca y rara vez se evidenció que el 65% opinó que cuando se encontraban estresados no presentaban Sentimiento de depresión y tristeza (decaído), el 59%; ansiedad, angustia o desesperación y por último los problemas de concentración en un 45%.

Estos resultados se convalidan con los obtenidos en el estudio de Jiménez (2013) el cual arrojo semejantes porcentajes en los ítems evaluados.

Al comparar el presente estudio con el de Carrión (2017) se puede observar que las reacciones psicológicas que más frecuentemente se presentan en los estudiantes tienen que ver con estados problemas de concentración siendo los aspectos más frecuentemente afectados por el estrés académico. Sin embargo, en ese estudio los sentimientos ansiedad, angustia e inquietud, fueron altos, contrarios al presente estudio.

Tabla 8.

Reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

Ítem	Reacciones comportamentales	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		-1	-2	-3	-4	-5	n	%	n	%	
4-12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	59	48%	31	25%	25	20%	3	2%	6	5%
4-13	Aislamiento de los demás.	61	49%	28	23%	19	15%	9	7%	7	6%
4-14	Desganos para realizar las labores escolares.	38	31%	39	31%	35	28%	8	6%	4	3%
4-15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	43	35%	21	17%	35	28%	18	15%	7	6%

Nota: Se resalta en negrilla la frecuencia más alta por ítem

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a reacciones comportamentales se encontró que un alto porcentaje de encuestados manifestó que nunca presentó conductas como conflictos o tendencia a polemizar 59% (n=59), aislamiento de los demás 49% (n=49) o conflictos o tendencia a polemizar 48% (n=59).

Estos resultados se comparan con los encontrados por Blanco *et al* (2015) quienes al sumar los ítems nunca y rara vez obtuvo que el 69.9%, manifestó que nunca o rara vez presentó conductas como el aislamiento de los demás, el 65.2% reporta que presentó conflictos o tendencia a polemizar y por último desgano para realizar las labores escolares en un 55.9%.

Igualmente se asemejan a los de Bedoya (2016) y de Barraza (2016) quienes reportan que el conjunto de actividades propias de la universidad constituyen una importante fuente de ansiedad, angustia o desesperación para los estudiantes y puede influir sobre su bienestar psicológico y el despliegue de conductas saludables. Para ambos autores, las reacciones psicológicas y comportamentales no fueron consideradas como manifestaciones relevantes en los estudiantes de sus estudios.

Estos resultados se relacionan con la hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, porque la situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que se manifiesta de manera diferente, en cantidad y variedad, en cada persona, que pueden ser de manera física, psicológica y/o comportamental.

Por último se determinaron las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés académico por los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Tabla 9.

Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología frente al estrés académico.

Ítem	Estrategias de afrontamiento	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
		-1		-2		-3		-4		-5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5-1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	6	5%	22	18%	17	14%	32	26%	47	38%
5-2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	12	10%	21	17%	38	31%	5	4%	48	39%
5-3	Elogios a sí mismo.	13	10%	29	23%	34	27%	32	26%	16	13%
5-4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa o culto).	16	13%	22	18%	44	35%	21	17%	21	17%
5-5	Esfuerzo por razonar y mantener la calma	12	10%	20	16%	39	31%		0%	47	38%
5-6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).	10	8%	29	23%	38	31%	28	23%	19	15%

Nota: Se resalta en negrilla la frecuencia más alta por ítem

Fuente: Elaboración propia

La estrategia que siempre utilizan los estudiantes es la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con el 39% (n=48) seguida del esfuerzo por razonar y mantener la calma con 38% (n=47).

Los encuestados manifestaron que algunas veces se elogian 27% (n=34) y 35% (n=44) recurre a la religiosidad como estrategias para afrontar el estrés.

Analizando que las estrategias de afrontamiento más utilizadas tienen una orientación activa hacia el problema o a la regulación emocional, confirman uno de los postulados principales del Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico, el cual le otorga un rol protagónico y fundamentalmente activo al sujeto que manifiesta estrés.

Este resultado se relaciona con la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico del Modelo Sistemico Cognocitivista, donde el afrontamiento como un proceso cambiante el individuo, en determinados momentos, cuenta con estrategias defensivas y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Los resultados del presente estudio son similares al estudio de Díaz Martín (2010) con las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes ante el estrés entre las categorías “siempre” son: elaboración de un plan y ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), con un 34%. En el presente estudio fueron del 39% y 38%, respectivamente.

En la investigación realizada por Barraza (2016), la estrategia de afrontamiento más utilizada por los alumnos fue el esfuerzo por razonar y mantener la calma 37% similar al presente estudio con 38%.

Así mismo, estos resultados se comparan con el estudio de Hernández *et al* (2014), donde los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes es la habilidad asertiva, y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.

Estas estrategias de afrontamiento pueden ser ubicadas en el tipo de afrontamiento de la acción directa, propuesto por Lazarus y Cohen (1979).

Dentro de las actividades incluidas en el ítem otros que mayormente realizan los estudiantes para enfrentar el estrés académico están descansar en casa, seguido por escuchar música y salir a pasear con los amigos. La actividad que se realiza con menor frecuencia, es leer.

Conclusiones

La población objeto de estudio estuvo conformada por el 75% (n=124) de los estudiantes del noveno semestre del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, quienes reconocieron haber presentado algún episodio de preocupación o nerviosismo en el transcurso del semestre. La frecuencia que predominó en puntaje fue medianamente. Con respecto a la intensidad del nivel de estrés alcanzado, y luego de hacer las transformaciones del puntaje, arrojó que se ubican en el nivel de intensidad del 3.0%, que dentro de la tabla de baremo diseñada en el Inventario SISCO para estrés académico, que tiene una escala del 0 a 5, los coloca en nivel de intensidad Moderado

Con respecto a los estresores, los datos encontrados en el presente estudio muestran como las situaciones relacionadas con las evaluaciones, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para el cumplimiento de los diferentes compromisos académicos provocan un mayor nivel de estrés.

Las principales manifestaciones físicas presentadas por los estudiantes como resultado del estrés, están relacionadas con somnolencia; problemas de digestión, como dolor abdominal y diarrea y dolor de cabeza o migrañas. Las reacciones psicológicas y comportamentales fueron las que menos impacto tuvieron en los estudiantes del presente estudio, y no se observan como manifestaciones relevantes en la presente investigación.

Como se observó anteriormente, existen diversas estrategias utilizadas por estos estudiantes de noveno semestre de Psicología para afrontar sus situaciones estresantes. Estos estudiantes mencionan con mayor énfasis, la utilización de estrategias como la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas el esfuerzo por razonar y mantener la calma. Con este resultado se interpretaría que las estrategias de afrontamiento, prioritariamente, utilizadas son abordadas desde la perspectiva de la función que cumplen, pudiendo señalarse que son anticipatorias frente

a eventos académicos estresantes. Es decir que los estudiantes afrontan de un modo adaptativo y eficiente las demandas que se les presentan.

Por lo anterior, estos hallazgos proponen que se implementen planes de apoyo a los estudiantes en el reconocimiento y manejo de las situaciones estresantes que los afectan para desarrollar intervenciones preventivas.

Se destaca que ningún estudiante reportó llevar a cabo conductas evasivas frente a la situación estresante.

Recomendaciones

Informar de los resultados de la investigación a las autoridades de la Universidad Popular del Cesar y del Programa de Psicología de la misma.

Sugerir la aplicación del Inventario SISCO para Estrés Académico en otros semestres del Programa de Psicología y comparar sus resultados con este estudio.

Profundizar en los factores asociados a la mayor incidencia del estrés académico en la población objeto de estudio, tomando en cuenta que uno de los factores estresantes notificado por los estudiantes es la metodología de los docentes

Diseñar una intervención para los estudiantes en formación desde semestres anteriores con la intención de dotarlos de estrategias y recursos de afrontamiento que les ayuden a una mejor adaptación a las situaciones generadores de estrés en las prácticas profesionales.

Por último, es de suma importancia implementar estrategias a nivel institucional que permitan prevenir y/o aminorar los efectos del estrés en los estudiantes, debido a que puede convertirse en un factor de riesgo para el bajo rendimiento académico.

Referencias bibliográficas

- Amaris M., Madariaga C., Valle M., y Zambrano J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Universidad del Norte. Rev. Psicología desde el Caribe. Volumen 30, n.º1, Enero – Abril. Barranquilla (Colombia) [Internet]. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Abarca C. (2016). Estudio piloto: evaluación del estrés académico en la facultad de fisioterapia de Soria. Valladolid (España) [Internet]. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61568558.pdf>
- Acosta, Y. (2012). Caracterización de estados emocionales en estudiantes universitarios en riesgo de presentar Trastornos de Adaptación. Tesis de Licenciatura (Psicología)., Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Santa Clara. Villa Clara. [Internet]. Recuperado de: <http://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/2040>
- Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015). Estrés Académico. Edumecentro; 7 (2):163-178. Abril-Junio [Internet]. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Álvarez M. Estrés: Un Enfoque Psiconeuroendocrino. 1ª Ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1986.
- Arellano, N. (2002) Estrés. [Internet]. Recuperado de: http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html.
- Arias L., Montoya, Ll., Villegas A y Rodríguez MA. (2016). Estresores en las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería de una universidad pública en Colombia. Universidad de Antioquia. [Internet]. Recuperado de: <http://DOI: https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-1.epce>
- Asociación Americana de Psicología APA. (2010). Los distintos tipos de estrés. 2010. [Internet]. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev.Cs.Farm. y Bioq.* 2(1): 117-125. [Internet]. Disponible en:
http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S231002652014000100013&lng=es
- Barraza A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Memoria Electrónica del VII congreso nacional de Investigación Educativa. No. 4. Septiembre. Dialnet. [Internet]. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Universidad Nacional Autónoma de México. Vol. 9 No. 3. [Internet] Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>
- Barraza A. (2009) Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*. 12(22). [Internet]. Recuperado de:
http://www.researchgate.net/publication/258846004_estrs_acadmico_y_burnout_estudiantil/file/e0b495293772d5d9a4.pdf
- Barraza A. (2010). Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa* [Internet]. Disponible en:
http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html Algunos autores
- Barraza A. (2010). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las Estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa Iunaes*. Nueva época vol. 5, no. 11 abril de 2011. [Internet]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>.

- Barraza A. y Medina, S. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-26. [Internet] Recuperado de: DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a02.
- Bedoya S, Perea M, y Ormeño R. (2016). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología. *Rev Estomatol Herediana*, 16 (1): 15-20. [Internet]. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/download/1926/1933>.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). [Internet]. Recuperado de: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., y Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública. Cartagena, Trabajo de Grado (Enfermería). Universidad de Cartagena (Colombia). [Internet] Recuperado de: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>
- Cabanach R., Souto-Gestal A., y Franco V. (2016). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* (2016) 7, 41-50. [Internet] Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001> Get rights and content
- Cáceres, S, y Peña G, (2013). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. Tesis (Psicología). Repositorio Institucional UPB. [Internet]. Recuperado de:

https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/379/digital_16652.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carrión, M. (2017). Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. Tesis de Pregrado (Psicología) Universidad Mayor de San Andrés. La Paz (Bolivia). [Internet] Recuperado de:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Comín E, De la Fuente, y Gracia A. (2013). El estrés y el riesgo para la salud [Internet].

Recuperado de: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>

Díaz, Y. (2010). Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Humanidades Médicas, 10(1). [Internet] Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

Diccionario de la Real Academia Española – DRAE. Definición de estrés. 22.ª, Actualización 2018. [Internet]. Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=estres>.

Fisher, S. (2010). Stress and Perception of Control. Stress in Academic Life. Mental Assembly Line. London: Lawrence Erlbaum 79: 1-13

Folkman, S., Lazarus, R. Gruen, R., y De Longis, A. (1986). *Appraisal, coping, health status and psychological symptoms*. Journal of Personality and Social Psychology; 50(3), 571-579.

Franco DC. (2015) Evolución histórica del estrés. Capítulo II. [Internet]. Recuperado de:

<http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/8273/3/158.72-F825f-CAPITULO%20II.pdf>

Gómez G, Flores M, Quezada G y Sánchez M. (2012). Estrés académico. Centro Universitario Anglo Mexicano. México [Internet]. Recuperado de:

<http://acmor.org.mx/cuamweb/reportescongreso/2012/QuimicaBiologSalud/229.pdf>

González ME. (2009). Intervención de la universidad en la promoción de la salud de sus estudiantes. Innovación Educativa, n.º 19, pp. 247-260 [Internet]. Recuperado de:

https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/2358/9788497509480_content.pdf;jsessionid=D65C4870EB0861A8A59EA82428463D86?sequence=1

González M, y González S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Rev Electron Cienc Sociales y Humanidades: 1(2 [Internet]. Recuperado de:

<http://www.citeach.org/web/wpcontent/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf>

Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro B., Briñón, M., Rosas, E, y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Ces Medicina, 24(1), 7-17. [Internet] Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttextpid=s0120-87052010000100002yIng=enytIng=es.

Hernández G., y Maeda K. (2014). Estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Privada Juan Mejia Baca”. Semestre Académico 2014-II, Tesis de Pregrado (Psicología). Chiclayo (Perú). [Internet] Recuperado de:

http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20_%20Hernandez%20Chepe.pdf

Hernández-Sampieri R., Fernández C y Baptista P. (2010). Metodología de la investigación. 6ª ed. México: Mcgraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Jerez, M, y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 53(3), 149-157. . [Internet]. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>

Jiménez M. (2013). Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos. Tesis (Psicología) Universidad Central Marta Abreu de las Villas. La Habana (Cuba). [Internet]. Recuperado de: <dspace.uclv.edu.cu/.../Tesis%20FINAL%20de%20%20MARY-%20imprimir.pdf?..>

- Labrador F, Crespo M. (2003) Estrés y trastornos psicofisiológicos. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. 5. ed.
- Lazarus, R.S. y Cohen, J.B. (1979) Environmental stress. New York: Plenum,
- Lazarus R. y Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company Inc., 1984; 7. [Internet]. Recuperado de: <https://epdf.pub/stress-appraisal-and-coping.html>
- Lazarus R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclee de Brower.
- Macbani, P., Ruvalcaba J., Vásquez P., Ramírez A., González K., Arredondo K., *et al* (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo. CEUMH: México: JONNPR.;3(7):522-530. [Internet]. Recuperado de: DOI: 10.19230/jonnpr.2512
- Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología [Internet]. Sevilla; 2007;87–99. Available from: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=11.
- Martínez E y Díaz D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Universidad de La Sabana, Facultad de Educación Educ Educadores. Volumen 10, Número 2, pp. 11-22. [Internet]. Recuperado de: http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%c3%adnez_Una%20aproximaci%c3%b3n%20psicosocial%20al%20estr%c3%a9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Naranjo, ML. (2004) Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. (Libro Electrónico) San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica. [Internet]. Recuperado de: <https://www.psico-system.com/2015/03/enfoques-conductistas-cognitivos-y.html>

- OMS, Organización Mundial para la Salud y OPS, Organización Panamericana de la Salud.
- (2004) La Organización del Trabajo y del Estrés; 3-7. [Internet] Recuperado de:
http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Orlandini A. (2012). El estrés. Qué es y cómo evitarlo 2ª ed. México: Fondo de Cultura Económica de España. 1ª. Edición Electrónica.
- Polo A, Hernández JM y Pozo C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Dialnet. Vol. 2, N° 2-3.0 Disponible en:
<http://www.psiquiatriaypsicología.com//aa/2918>
- Pulido M., Serrano M., Valdes E., Chávez M., Hidalgo P., y Vera F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio.
[Internet]. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Rosales J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. Tesis de Pregrado. (Psicología) Universidad Autónoma del Perú. [Internet] Recuperado de:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Selye, H. (1956). El estrés en la salud y la enfermedad (The stress of life). Ed. 2013. New York: McGraw-Hill. Digitalizado en español por Internet Archive Org. 2010. Recuperado de:
<https://archive.org/details/stressoflife00sely/page/>
- Selye H. (1973). The Evolution of the Stress .Concept American Scientist,; 61:692. [Internet].
Recuperado de:
<http://www.jstor.org/discover/10.2307/27844072?uid=2453809695yuid=3737808yuid=2yuid=3yuid=2453809455yuid=67yuid=62ysid=21102227650491>.

- Suárez N., Díaz L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Rev. salud pública*. 17 (2): 300-313, [Internet]. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>
- Ticona SB, Paucar G, Llerena G. (2010) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global* [Internet]. Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/107181/101851>
- Toribio C. y Franco S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. Artículo de Investigación. Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec (México). *Salud y Administración Volumen 3 Número 7 Enero-Abril*. [Internet] Recuperado de: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(Supl. 2), 8-19. [Internet]. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>

Apéndices

Apéndice 1. **Inventario SISCO para el Estrés Académico (Original) elaborado por Barraza (2006)**

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

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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- **Dimensión estresores**

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

	Situaciones estresantes	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
3.1	La competencia con los compañeros del grupo					
3.2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
3.4	El tipo de trabajo que le piden los					

	Situaciones estresantes	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
	profesores (consultas, temas, fichas de trabajos, mapas conceptuales, etc)					
3.5	No entender los temas que se abordan en clase					
3.6	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.7	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3.8	Otra: Especifique:					

4.- Dimensión manifestaciones

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	Manifestaciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
	Reacciones Físicas					
4.1	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
4.2	Dolores de cabeza o migrañas.					
4.3	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.4	Rascarse, morderse las uñas, frotarse diferentes partes del cuerpo, etc.					
4.5	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
4.6	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
	Reacciones Psicológicas					
4.7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8	Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.9	Problemas de concentración.					
4.10	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
4.11	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					

	Manifestaciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
	Reacciones comportamentales					
4.12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.13	Aislamiento de los demás.					
4.14	Desganos para realizar las labores escolares.					
4.15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5. Dimensión Estrategias de afrontamiento

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Estrategias de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) 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	Elogios a sí mismo.					
5.4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa o culto).					
5.5	Esfuerzo por razonar y mantener la calma					
5.6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).					

Apéndice 2. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por _____, de la Universidad _____, La meta de este estudio es _____.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista. lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida. sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio. puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada. y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto. puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha