



EVALUACIÓN DEBATE 2014



PROPUESTA DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UAT, A PARTIR DEL ESTADO DEL ARTE.

Tatiana A. López Martínez
Patricia Rodríguez Badillo
Natali Rodríguez Segundo
Ariadna G. Jiménez Vázquez

Resumen

Este documento presenta los resultados de un acercamiento al estado del arte del estrés académico en estudiantes universitarios, realizado con el propósito de adentrarse al tema y tener elementos para plantear una propuesta de investigación fundamentada, la cual se incluye en este trabajo.

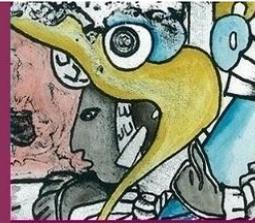
Introducción

Los estudiantes universitarios vivimos inmersos en un contexto de continuo estrés, el cual desde la perspectiva psicológica es una reacción adaptativa del organismo a las demandas escolares y la vida diaria. El estrés se presenta cuando los estudiantes nos vemos sometidos en contextos escolares, a una serie de demandas, las cuales, suelen ser múltiples y de diversa naturaleza, aunque las de mayor incidencia en este contexto, son las de carácter académico. De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986; citados por Martín, 2007) el estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

El estrés puede ser entendido como la respuesta automática del individuo a cualquier cambio, en la que se prepara para hacer frente a las situaciones reales o imaginadas que se producen como consecuencia de esa misma situación (Labrador, 1992). Dentro de los efectos más comunes del estrés académico se encuentran la ansiedad y la depresión, trastornos en el sueño, fatiga crónica, problemas de digestión, bloqueo mental, agresividad o aumento de irritabilidad, aislamiento y trastornos alimentarios. De manera tal, que investigar el estrés académico en estudiantes universitarios puede contribuir a la identificación de problemas relacionados con la salud física y/o mental y el desempeño escolar. En este estudio se analizaron diversas evidencias disponibles electrónicamente referentes al estrés académico en estudiantes universitarios, se valoraron las características metodológicas de los estudios revisados y clasificados y se intentó describir el estrés académico en estudiantes universitarios. Finalmente, en función de los resultados



EVALUACIÓN DEBATE 2014



obtenidos se presenta una propuesta de investigación que considera la necesidad de realizar una valoración integral del estrés académico en estudiantes.

Procedimiento metodológico

Para la realización de este estudio se optó por la revisión integral de reportes de investigaciones empíricas relacionadas con el estrés académico; considerando las fases: heurística y hermenéutica (Universidad de Antioquia, citada en Jiménez, 2009). La búsqueda de los artículos se realizó en las bases de datos REDALYC y SCIELO y en el GOOGLE ACADÉMICO, por medio del descriptor estrés académico; durante el curso Proyectos de Investigación Educativa de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UAT. Los criterios de inclusión para la revisión de textos fueron: reportes de investigaciones empíricas completas, sobre el tema estrés académico, disponibles electrónicamente, realizadas en el idioma español y que se consideraran dentro de los últimos cinco años.

Durante la fase hermenéutica el análisis y la síntesis de los datos fueron realizados después de la lectura minuciosa de los artículos. El análisis obedeció a los criterios: título del trabajo, autor, año y lugar de publicación, objetivos, preguntas de investigación, referentes teóricos, conceptos relacionados, hipótesis del trabajo, variables y aspectos metodológicos y finalmente resultados de la investigación.

Los datos extraídos fueron transcritos al instrumento elaborado para el análisis en conjunto, posteriormente se interpretaron y se clasificaron de acuerdo a la importancia dentro del trabajo de investigación.

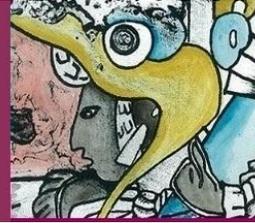
Los resultados fueron presentados en consideración a los datos de identificación de las publicaciones, las características metodológicas de las investigaciones empíricas y finalmente la descripción del estrés académico en estudiantes universitarios.

Resultados

La muestra de esta revisión integradora totalizó 12 artículos de los cuales cinco fueron encontrados en la base de datos GOOGLE ACADÉMICO, dos en la base de datos REDALYC y cinco en la base de datos SCIELO. Aun cuando se consideró como límite temporal de la búsqueda el período correspondiente a los últimos 5 años, no se encontraron estudios actuales sobre el tema, por lo que se extendió el período, quedando entre 2007 y 2012 las investigaciones localizadas. Se hace mención que, en relación al criterio de búsqueda relativo a investigaciones realizadas con estudiantes universitarios, fue incluido un estudio



EVALUACIÓN DEBATE 2014



con estudiantes de nivel medio superior, en virtud de que abordaba la temática y variables de interés para la integración de este estado del arte.

La perspectiva metodológica que predominó en las investigaciones revisadas fue la cuantitativa de tipo descriptivo y correlacional; en cuanto a las técnicas empleadas sobresalieron el cuestionario y la encuesta. Entre los instrumentos utilizados para la recolección de la información, cabe destacar la escala general de estrés (EAE-G) de Fernández y Mielgo, la escala de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman, el test Zung desarrollado por Zung, el inventario SISCO del estrés académico de I.E.A. de Hernández, Polo y Poza; la escala de apreciación del estrés-G de Fernández Seara; y el cuestionario sobre el estrés académico de Pablo et al.

Los resultados sobre el estrés académico fueron agrupados las siguientes categorías: Estrés académico, estresores, consecuencias y respuestas del estrés, variables moduladoras y factores asociados.

Estrés académico

Dentro del estudio del estrés en estudiantes universitarios, se observaron tres orientaciones fundamentales: una, que realiza un análisis del estrés de manera general (estrés psicológico), una segunda, de carácter más específico, centrada en el análisis del estrés académico, considerado por Martín (2007) como un fenómeno complejo, que implica la consideración de variables interrelacionadas, tales como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y efectos del estrés académico; factores que aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. Finalmente, se observa aquella que estudia el estrés producido por los exámenes (estrés de examen), la cual reconoce la importancia del examen como situación generadora de estrés, y que constituye una derivación del estrés académico (Barraza y Rodríguez, 2010).

En esta indagación, sobre el estrés académico se encontró que la mayor parte de estudiantes universitarios manifiestan haber experimentado altos niveles de estrés, esto con base en las investigaciones realizadas por García- Ros, Pérez, y Natividad (2012) -en su trabajo realizado con universitarios de nuevo ingreso de Bogotá, Colombia-; y por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) en su estudio realizado con estudiantes de la universidad de Coruña, España.



EVALUACIÓN DEBATE 2014



Dentro de los trabajos, es posible observar un análisis del estrés fundamentalmente desde el punto de vista de las consecuencias que genera, las cuales por lo regular afectan de manera negativa a las personas que lo padecen, aunque también es posible observar un sentido diferente, que refieren Guadarrama y otros (2012) en investigación realizada con estudiantes de la Universidad Autónoma de México, y en la que señalan que el estrés puede ser una herramienta que ayude al universitario a desempeñarse efectivamente, a resolver satisfactoriamente los acontecimientos de su diario vivir, como medios de adaptación y preparación, ante las amenazas y situaciones que se le presenten.

Estresores

En lo que respecta a los factores o situaciones generadoras del estrés, esta revisión integradora concluyó que existen factores económicos, familiares, personales, sociales y académicos que contribuyen al desencadenamiento del estrés en los estudiantes universitarios. Sin embargo, Guadarrama y otros (2012), mostraron en su trabajo que la mayor frecuencia de sucesos estresantes experimentados por universitarios mexicanos, son los relacionados a los asuntos escolares y económicos, en primer lugar; después la época exámenes, seguido de los problemas económicos propios o familiares, y posteriormente, hablar en público, así como la enfermedad de un ser querido.

Con respecto a los estresores de carácter académico, conforme a resultados de las investigaciones realizadas, por: Mendoza y otros (2009); García-Ros, Pérez, Pérez y Natividad (2012); Gutiérrez y otros (2010); Feldman, et. al. (2008); Barraza y Oscar (2010); los principales estresores entre la población universitaria están constituidos por la realización de exámenes y la distribución del tiempo, la excesiva cantidad de material para estudiar o carga académica, los trabajos y proyectos, las presentaciones orales, la competitividad entre compañeros, el exceso de responsabilidad, la falta de tiempo para el descanso y la competitividad entre compañeros. De igual forma, Martín y otros (2008) en su investigación realizada con estudiantes de entre 16 y 37 años de la Universidad de Medellín, Colombia; y Guadarrama et al. (2012), concluyen que el periodo de exámenes representa uno de los mayores estresores en los estudiantes. Sobre los exámenes, Jaramillo et al. (2008) afirman que las dificultades que rodean a éste, como el entorno, el tipo de preguntas, ejercicios o problemas, representan estresores importantes.

Siguiendo con Jaramillo et al. (2008) su trabajo reveló que tanto el docente como el exceso de carga académica son los dispositivos generados de mayores expresiones de estrés y ansiedad en las



EVALUACIÓN DEBATE 2014



interacciones docente-asistenciales. Mientras que el calor y el ruido son dispositivos frecuentes que generan estados de fatiga, irritabilidad, sudoración, falta de concentración o dolores de cabeza.

Variables moduladoras del estrés

En lo que respecta a las variables moduladoras del estrés académico, de acuerdo a Martín (2007), se refieren a diversos factores implicados en el estrés académico, dentro de los que se incluye a los de carácter biológico, psicosocial, psicoeducativo, conductual y socioeconómico. Sobre estas variables, Labrador (1995; en Martín, 2007), al señalar que son factores que inciden en todo el proceso del estrés y consideran sus causas y consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.

Por variables moduladoras del estrés podemos entender a las estrategias que los individuos utilizan para hacer frente a las situaciones de estrés que se les presentan.

Las estrategias de afrontamiento o amortiguadores de las situaciones del estrés que son utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes universitarios según Jaramillo, y otros (2008) en una investigación realizada con estudiantes de la Universidad de Medellín Colombia son: el deseo de superación, el gusto por la carrera, el incentivo por un tercero, el cambio de rutinas; incluso la resignación, las relaciones sociales y los ambientes de convivencia. Otras estrategias de afrontamiento utilizadas con frecuencia por los alumnos son platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia o el maestro) y volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen, esto de acuerdo con la investigación de Cabanach y otros (2010).

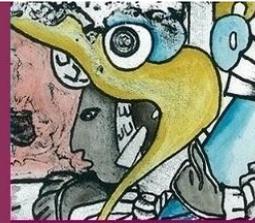
Consecuencias y respuestas del estrés.

En lo que concierne a las consecuencias que el estrés puede desencadenar en los individuos y que pueden originar repercusiones a nivel conductual, cognitivo, fisiológico y emocional se concluyó que el cansancio, el malestar, la irritabilidad, el llanto, la tristeza, el insomnio, el temor, el desespero y la desadaptación a los ambientes de convivencia son manifestaciones constantes de estrés, ansiedad y depresión (Barraza y Oscar, 2010)

Respecto a los parámetros fisiológicos según García, Hernández y Peinado (2009) en su investigación realizada con estudiantes universitarios colombianos de entre 18 y 25 años; y por otra parte Barraza y



EVALUACIÓN DEBATE 2014



Oscar (2010) en su investigación con una población de nivel medio superior de la ciudad de Durango, la elevación en la presión arterial y la frecuencia cardiaca, problemas de concentración, rascarse, morderse las uñas, entre otras representan una serie de respuestas frente al estrés académico.

Factores asociados

Es importante mencionar que el estrés académico trae consigo diversas situaciones que impactan significativamente al ser humano. En este sentido, las investigaciones revisadas, permitieron observar la existencia de un grupo de investigaciones orientadas al análisis de factores que asociados al estrés académico. Dentro de los factores analizados encontramos la ansiedad, la depresión, el rendimiento académico, el género, entre otros.

Esta revisión integradora manifestó que síntomas como la ansiedad y la depresión (Arrieta, Díaz y González, 2012) al igual que el bajo rendimiento académico (Feldman, et al., 2008) constituyen una relación de alta magnitud con el estrés académico. Esta relación con el estrés académico varía de acuerdo con el género y la fuente de apoyo social, en este sentido, el mayor apoyo social estuvo vinculado con una menor intensidad del estrés académico, pero no se observó relación con la frecuencia. Con relación a la dimensión apoyo social, los estudiantes en general reportaron como fuentes de apoyo social fundamentales: la familia, seguida de la búsqueda de apoyo social general y en tercer lugar, los amigos (Feldman, et al., 2008). Con respecto al género de los estudiantes, los resultados obtenidos por Feldman, et al. (2008) constatan significativas diferencias en los estudiantes, al igual que el trabajo realizado por García-Ros, Pérez, Pérez y Natividad, el cual fue realizado en estudiantes de nuevo ingreso a la Universidad. Estos últimos autores además, demuestran una relación significativa de reducida magnitud entre estrés académico y el rendimiento académico.

En otro sentido, como lo señala Martin (2007) en su investigación con estudiantes de la universidad de Sevilla, se observó un aumento en el consumo del tabaco durante el periodo más estresante para el alumno al igual que en el consumo de cafeína, así como una disminución en el consumo del alcohol por parte de los estudiantes y un descenso en el auto concepto académico.



EVALUACIÓN DEBATE 2014



Discusión

Como hemos visto el estrés académico es un fenómeno multidimensional que es percibido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas, que bajo su propia valoración, son consideradas como estresores. Estos le provocan un desequilibrio que se ve manifestado en una serie de síntomas y que lo pueden conducir a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio.

Son múltiples los factores que influyen en el desencadenamiento del estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados de esta revisión constatan que la mayor fuente de estrés entre esta población son los exámenes y el exceso de carga académica.

Así mismo el estrés académico puede influir en otros aspectos tales como la pérdida de la salud física y/o mental, repercusiones de tipo conductual, cognitivo, fisiológico y emocional y como lo señalaron De Pablo, Subirá, Martín, Flores y Valdés (1990); Martín (2007) y Misra y McKean (2000), también el bajo rendimiento académico.

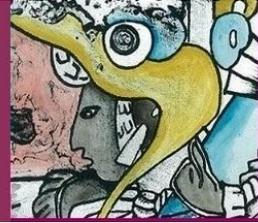
En cuanto a las recomendaciones, los textos revisados y autores como Bautista, et al. (2005) indicaron la necesidad de implementar estrategias como: la enseñanza de técnicas de manejo del estrés y la reorganización de la estructura curricular orientada al manejo adecuado del tiempo, con el propósito de generar un impacto positivo que contribuya a la mejora integral sobre el nivel de estrés de los estudiantes universitarios.

Propuesta de valoración del estrés académico

El tema del estrés académico nos rodea diariamente como estudiantes universitarios, y a lo largo de esta experiencia como estudiantes nos hemos enfrentado a diversas situaciones del contexto universitario como los exámenes, la excesiva cantidad de material para estudiar o la carga académica, los trabajos, los proyectos, las presentaciones orales o la falta de tiempo para el descanso que causan efectos como la ansiedad y la depresión; que desencadenan comportamientos y respuestas que van desde trastornos en el sueño, fatiga, aumento de irritabilidad, aislamiento, entre muchos otros, aspectos que además acarrearán efectos nocivos en la salud. Por estas razones, el estrés académico representa una temática con la que



EVALUACIÓN DEBATE 2014



nos sentimos plenamente identificadas, además de que nuestra estancia en la universidad es un contexto donde existe la posibilidad de realizar la investigación y de la carencia existente de investigaciones sobre estrés académico en estudiantes tlaxcaltecas.

En consideración de los resultados del estado del arte antes expuestos, que nos permiten entender al estrés académico como un fenómeno multidimensional que se desarrolla como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas escolares que le provocan un desequilibrio que lo obligan a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2008), es que decidimos dar seguimiento a esta investigación, dentro de la cual se plantea el siguiente interrogante ¿Cuáles son las situaciones o acontecimientos académicos que influyen en el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UAT? ¿Cuáles son los síntomas que provocan en los estudiantes y de qué manera los afectan?

De tal manera que se pretende desarrollar una valoración del estrés que considere, estresores y niveles de estrés que éstos provocan, síntomas y su impacto en los estudiantes universitarios que darán como resultado una investigación integral.

Como objetivos de investigación, se consideran los siguientes:

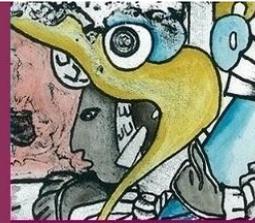
- Conocer cuáles son las situaciones o acontecimientos académicos que influyen en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios.
- Identificar de qué manera afectan los estresores académicos a los estudiantes Universitarios.
- Determinar el nivel de estrés en situaciones de carácter académico de los estudiantes universitarios.
- Identificar los síntomas que genera el estrés en diversas situaciones de contexto académico en los estudiantes universitarios.

Consideraciones finales

En la presente revisión integradora los estresores de los estudiantes universitarios fueron: la realización de exámenes y la distribución del tiempo, la excesiva cantidad de material para estudiar o la carga académica, los trabajos, los proyectos, las presentaciones orales, la competitividad entre compañeros, el exceso de responsabilidad y la falta de tiempo para el descanso, mientras que los factores que se asocian al



EVALUACIÓN DEBATE 2014



fenómeno del estrés son: la pérdida de la salud física y emocional, así como repercusiones a nivel conductual, cognitivo, fisiológico y emocional; así como altos índices de bajo rendimiento académico.

Las situaciones que se viven en el ambiente académico pueden tener un impacto relevante en el estudiante, por esta razón sería importante recomendar a las instituciones de nivel superior la implementación de estrategias orientadas a la mejora integral del estudiante, como la reorganización de la estructura curricular, la enseñanza de técnicas de manejo del estrés y las orientadas al manejo adecuado del tiempo con el propósito de generar un impacto positivo sobre el nivel de estrés de los estudiantes universitarios.

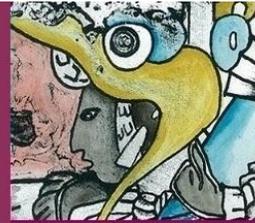
La elaboración del estado del arte del arte realizado, nos permitió adentrarnos al análisis del estrés académico, así como presentar una estado general del conocimiento que guarda este tema, lo cual también nos permitió observar algunas posibilidades de investigación que permitan conocer la situación específica en que se desarrolla el estrés en estudiantes universitarios tlaxcaltecas, y promover estrategias de intervención que puedan contrarrestar en alguna medida, los efectos negativos que el estrés pudiera tener sobre la salud física y/o mental de esta población estudiantil universitaria.

Bibliografía

- Arrieta, K.; Díaz S. y González, F., (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Vol. (42) No. 2, Pág.173-181. Recuperado el 25 de marzo del 2014 en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502013000200004&lang=es
- Barraza, A. y Oscar, M. (2010). Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. *Revista Internacional de Psicología*. Vol. (11) No. 2, Pag.1818-1023. Recuperado el 11 de marzo del 2014 en: <http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/61>
- Cabanach, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (A-Cea). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. Vol. (1), No.1, Pág. 51-64. Recuperado el 18 de marzo del 2014 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
- Feldman L.; Goncalves L.; Chacón G.; Zaragoza J.; Bagés N. y De Pablo J., (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico. *Universitas psychologica*. Vol. (07) No. 3, Pag.751. Recuperado el 11 de marzo del 2014 en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011&lang=es
- García, H.; Hernández, M. y Peinado, S., (2009), Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la universidad Simón Bolívar. *Revista de la facultad de medicina*. Vol. (32), No.2, Pág. 107-112. Recuperado el 18 de marzo del 2014 en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692009000200005&lang=es



EVALUACIÓN DEBATE 2014



- García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2012), Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. (44), No. 2, 2012, pág. 143-154. Recuperado el 18 de marzo del 2014 en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012&lang=es
- Guadarrama, R.; Márquez, O.; Mendoza, S.; Veytia, M.; Serrano, J. y Ruiz, A. (2012). Acontecimientos Estresantes Una Cuestión De Salud En Universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. (15), No. 4, Pág. 1532- 1547. Recuperado el 5 de marzo del 2014 en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124s.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*, Vol. (24) No.1 pág. 7-17. Recuperado el 11 de marzo del 2014 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Jaramillo, G.; Caro, H.; Gómez Z.; Moreno J.; Restrepo E. y Suárez M. (2008), Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de Odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Fac Odont Antioq*. Vol. (20) No.1, Pág. 49-57. Recuperado el 25 de marzo del 2014 en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-246X2008000200006&lang=es
- Jiménez, Mariela (2009). "La construcción del estado del arte y su influencia en la formación para la investigación", En: Pacheco Teresa y Díaz Barriga, Angel (Coords.). *El Posgrado en Educación en México. Perfiles educativos* (103). Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. UNAM-México.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. Vol. (25), No. 1, Pág. 87-99. Recuperado el 5 de marzo del 2014 en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Mendoza, L. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista de Enfermería* Vol. (4) No.3 Pág.35-45. Recuperado el en: <https://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>
- Polo, A.; Hernández J. y Poza, C. (2007). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado el 5 de marzo del 2014 en: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf