



ISSN: 2448-6574

Valoración de estresores en estudiantes de séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, de la UATx.

Tatiana Asenet López Martínez

Patricia Rodríguez Badillo

Natali Rodríguez Segundo

Ariadna Gisela Jiménez Vásquez

arijimenez9708@gmail.com

RESUMEN

En este trabajo se presentan resultados parciales de una investigación orientada a realizar una caracterización del estrés académico en estudiantes universitarios, en específico, se identifican los estresores o factores generadores del estrés, en dos dimensiones: Personas y Plan de estudios; y se realiza una valoración de la frecuencia y la intensidad con que se presentan en los sujetos de estudio.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno a que se hace alusión cada vez con mayor frecuencia, en diversos ámbitos y situaciones. El ámbito educativo no es la excepción, ya que es común escuchar quejas frecuentes de los estudiantes acerca del estrés permanente en el que viven por la serie de demandas escolares a que se ven sometidos.

El estrés es considerado como una respuesta automática del individuo a cualquier cambio, que lo prepara para hacer frente a las acontecimientos reales o imaginarios que se producen como consecuencia de una situación (Labrador, 1992), los cuales son percibidos por el sujeto como estresores y, por lo regular, provocan un desequilibrio que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones de carácter fisiológico, emocional, cognitivo y conductual (García, Hernández y Peinado, 2009). Es importante hacer notar que estas reacciones pueden repercutir en la salud física y mental de las personas, lo que hace necesaria su atención y estudio, pues este aspecto afecta la calidad de vida de las personas.



ISSN: 2448-6574

Existen diferentes tipos de estrés, el académico se encuentra asociado a factores escolares y con frecuencia se presenta en los estudiantes cuando se ven sometidos a las demandas de carácter escolar.

En el caso de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, de manera especial, cobra relevancia el análisis del estrés, en estudiantes de séptimo y octavo semestre, puesto que conforme a los Planes de estudio vigentes, durante estos períodos escolares los alumnos son sometidos a actividades académicas que les demandan mayor inversión de tiempo y esfuerzo, en específico, la realización de prácticas profesionales, las cuales de manera regular deben realizar en una jornada de prestación de servicios adicional a la carga escolar. Durante estos períodos, los estudiantes, además, inician la realización de su trabajo recepcional (tesis), aspectos que ejercen mayor presión y demanda de tiempo, en comparación a las de los semestres que les anteceden.

El trabajo que aquí se presenta, forma parte de una investigación de mayor amplitud, orientada a realizar un estudio integral del estrés, de la cual se desprende el análisis de los estresores a los que se ven sometidos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, que cursan los semestres mencionados. En consecuencia, el objetivo de este trabajo es presentar la valoración de dichos estresores, a partir de una identificación previa de las situaciones o acontecimientos académicos que generan estrés en los estudiantes, así como el nivel y frecuencia con los que se presentan.

Los resultados permitirán aportar información acerca de los factores generadores de estrés en los estudiantes, en específico, los relacionados al Plan de estudios y también a los propios estudiantes (personales), de tal manera que se aporte información que permita proponer acciones para enfrentar esta situación, desde el propio alumno y desde la institución.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

De manera general, el estrés ha sido definido de diversas maneras, según la perspectiva o enfoque desde el que se analice. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al



ISSN: 2448-6574

organismo para la acción, mientras que Rossi (citado en Barraza, 2007) lo considera una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre una persona.

Ivancevich y Matteson (1989 en Bittar, 2008) identifican tres orientaciones en las definiciones del estrés ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos. La primera focaliza el estrés en el exterior, no en el individuo, pero considera que los estímulos tienen diferente efecto estresor en las personas (Weitz, 1970, citado en Sandín, 1995). La segunda visualiza al estrés como respuesta fisiológica o psicológica que presenta un individuo ante un estresor, mismo que puede ser un evento externo o una situación interna (Bittar, 2008). La tercera perspectiva, considera el estrés como relación entre individuo y ambiente, en la cual existe una experiencia adaptativa que es consecuencia de alguna acción, situación o un evento externo que plantea a la persona demandas físicas o psicológicas (Ivancevich y Matteson 1989 en Bittar, 2008). En concordancia con estas ideas, Lazarus y Folkman (1986) plantean que el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante y de difícil afrontamiento.

En este trabajo, se retomó el concepto de (Barraza, 2006) quien define al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo su propia valoración, son considerados estresores; los cuales provocan un desequilibrio sistémico manifestado en una serie de síntomas [...].

Para explicar el fenómeno del estrés, Barraza (2006) propone el *modelo sistémico cognoscitivista*, basado en la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002 citado en Barraza, 2006); en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991 en Barraza, 2006) y el Modelo transaccional de estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986; Lazarus, 2000 citados en Barraza, 2006), cuyos supuestos son:



ISSN: 2448-6574

- a) Supuesto sistémico: Como sistema abierto, el ser humano se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.
- b) Supuesto cognoscitivista derivado del modelo transaccional del estrés: La relación de la persona con su entorno es mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de demandas del entorno (entrada), y los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

Esta aproximación conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). Sin embargo, recordemos que este trabajo reporta solamente la parte relativa a estresores.

Factores generadores de estrés académico (estresores)

Estresores son todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo que ejercen presión sobre el estudiante (García Muñoz, 2004). Con respecto a los factores que generan estrés académico, Jackson (1968 en García Muñoz, 2004) apunta los siguientes aspectos: 1) El número y variedad de materias y de actividades y tareas que atiende; 2) La capacidad de concentración y de atención que se le demanda, así como para demorar determinados impulsos y desprenderse de sus sentimientos; 3) La evaluación que el profesor hace de su rendimiento y comportamiento; entre las principales.

Evidencias empíricas obtenidas de una revisión previa de la literatura, sobre los estresores en estudiantes universitarios, mostraron la existencia de factores familiares, económicos, personales, sociales y académicos desencadenantes del estrés en los estudiantes. No obstante, en un balance sobre la mayor frecuencia de estos factores en estudiantes universitarios mexicanos, Guadarrama, et al. (2012) mostraron que el primer lugar lo ocupan los asuntos escolares y económicos, seguidos de la época de exámenes, después los problemas económicos propios o de la familia.



ISSN: 2448-6574

Con respecto a estresores específicamente de carácter académico, investigaciones realizadas, por Feldman, et, al. (2008); Mendoza y otros (2009); Barraza y Rodríguez (2010); Gutiérrez y otros (2010); García-Ros, Pérez, Pérez y Natividad (2012); exponen que 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 la carga académica, los trabajos, los proyectos, las presentaciones orales, el exceso de responsabilidad, la falta de tiempo para el descanso y la competitividad entre compañeros. De igual forma, Martin y otros (2008) en su investigación realizada con estudiantes de la Universidad de Medellín, Colombia; y Guadarrama et al. (2012) y Jaramillo et al. (2008), concluyen que el periodo de exámenes representa uno de los mayores estresores. Sobre los exámenes Jaramillo y otros (2008), afirman que las dificultades que rodean al examen, como el entorno, el tipo de preguntas, ejercicios o problemas representan estresores importantes. También revelan que, tanto el docente como el exceso de carga académica son los dispositivos generadores de mayores expresiones de estrés y ansiedad en las interacciones docente-asistenciales.

Otros estresores, de acuerdo a Barraza (2005), son el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, el tipo de trabajo que se les solicita y la evaluación de los profesores (Barraza, 2005). También el mantener un buen rendimiento o promedio académico forma parte de los estresores académicos (Bermúdez, 2004; y Mancipe et. al. 2005 en Barraza 2007).

Podemos observar, que básicamente los estresores provienen de dos fuentes principales: los relativos a las demandas que se generan durante el desarrollo del Plan de Estudios; y, aquellos que relacionados directamente con los estudiantes. De aquí, que estos aspectos constituyan las dimensiones de análisis de este trabajo.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

La investigación se realizó desde una perspectiva cuantitativa, orientada a realizar una descripción de los estresores, y de sus niveles y frecuencias, de manera que permitiera una valoración general de los mismos. Se hizo uso del método deductivo, iniciando por



ISSN: 2448-6574

el desarrollo de un modelo teórico que permitió definir las variables de análisis, para después proceder a la construcción del instrumento para la recolección de datos.

Tal como se ha mencionado, la población del estudio se constituyó por los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, activos durante el período Otoño-2015, lo que arrojó un total de 161 sujetos. Aunque se consideró inicialmente una muestra censo (total de la población), no fue posible la aplicación del instrumento al total de los estudiantes, en otros casos, los cuestionarios fueron descartados del estudio, quedando una muestra final de 124 sujetos.

Para la recolección de información se tomó como base del estudio el inventario SISCO de estrés académico, de Barraza (2007), mismo que fue adaptado al contexto de la investigación y a las variables en estudio. El instrumento final, se integra por tres apartados, a saber: 1) Datos sociodemográficos; 2) Inventario SISCO de estrés académico. El instrumento está integrado de la siguiente manera:

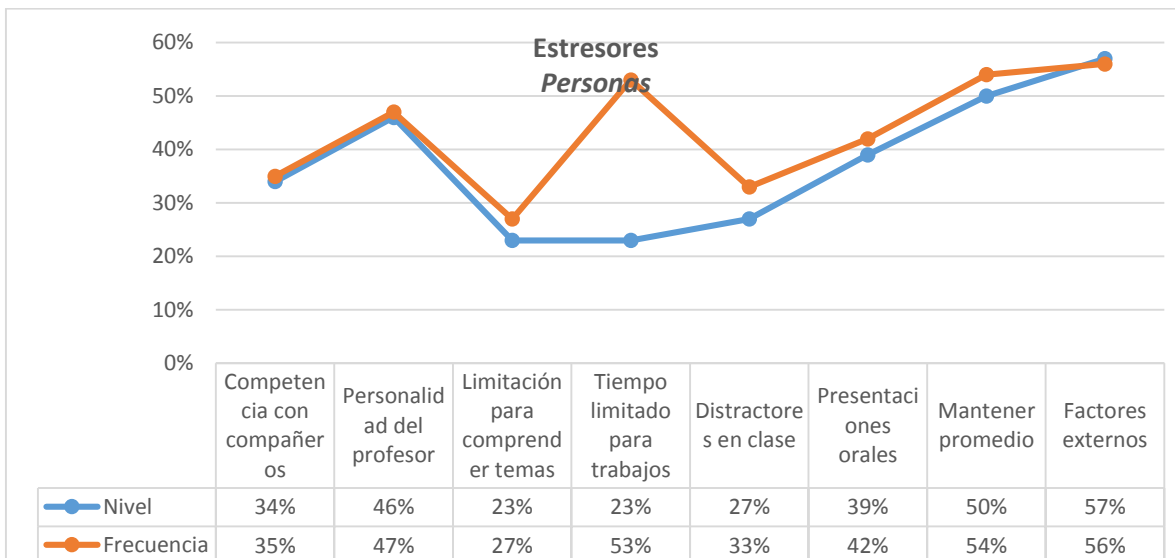
1) *Datos sociodemográficos:* Este apartado integra datos sobre variables socioeconómicas de los sujetos.

2) *Inventario SISCO de estrés académico:* Instrumento elaborado por Arturo Barraza Macías (2007), validado en España, con una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos. Las variables que considera el instrumento son: *Nivel de Estrés Autopercebido, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento*. Para fines de esta investigación el inventario SISCO de Barraza (2007) fue modificado en su composición y estructura, siendo ampliado en algunas variables. También se realizó la readecuación de ítems con el propósito de adaptarlo al contexto y, posteriormente se aplicó una prueba piloto en estudiantes de séptimo semestre, para su validación y determinación de confiabilidad.

RESULTADOS

Los resultados de las situaciones o acontecimientos generadores de estrés o estresores, analizados sobre la totalidad de la muestra, se presentan de acuerdo a las dos dimensiones de análisis establecidas: Personas y Plan de estudios.

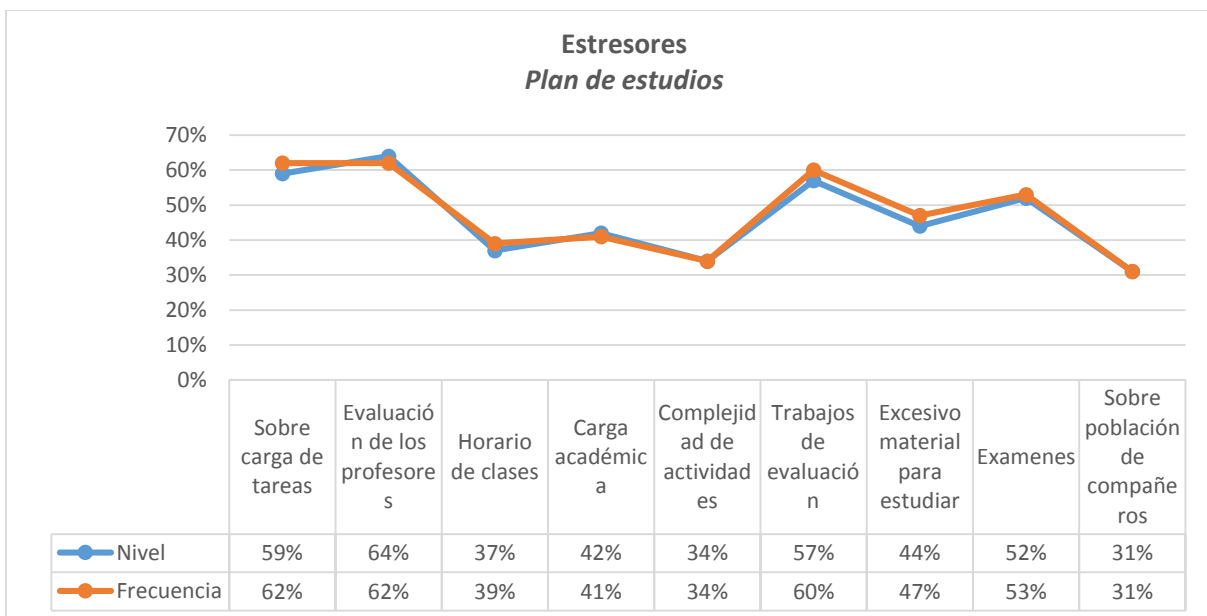
En lo que se refiere a la dimensión Personas, los resultados relativos a los estresores de esta dimensión -acontecimientos o situaciones estresantes que provienen directamente de la persona- se presentan en el siguiente gráfico:



Como se puede observar, los más altos puntajes respecto a la *frecuencia* con la que dichas situaciones se presentan corresponden en primer término a factores externos como problemas económicos o de otra índole (56%), seguido de la preocupación por mantener el promedio (54%), el tiempo limitado para realizar trabajos (53%) y la personalidad del profesor (47%). Con respecto al *nivel* de estrés que dichas situaciones desencadenan, llama la atención que el comportamiento es similar al de la frecuencia de los estresores, pues con excepción del indicador correspondiente al tiempo limitado para presentar trabajos –donde la frecuencia es alta, pero el nivel disminuye sustancialmente– el resto de los ítems presenta porcentajes similares: factores externos (57%), seguido de la preocupación por mantener el promedio (50%), la personalidad del profesor (46%) y las presentaciones orales en clase (39%). Lo anterior sugiere dos cuestiones, por un lado,

es posible observar que los estresores que se presentan con mayor frecuencia, también son generadores de los niveles más elevados de estrés; por otro lado, aun cuando los resultados son similares a los de Barraza y Oscar (2010) quienes observan que dentro de los principales estresores que aquejan a los estudiantes están la distribución del tiempo; y con lo también expuesto por Bermúdez (2004) y Mancipe et. al. (2005; citados ambos en Barraza 2007) quienes afirman que mantener un buen rendimiento académico es también una situación generadora de estrés. En el caso de nuestra población estudiantil, se identifican además, de éstos factores externos y la personalidad del profesor (47%).

En lo que se refiere a los estresores derivados del Plan de estudios, el gráfico que se presenta a continuación, muestra los estresores considerados en esta dimensión.



Los estresores más frecuentes, de acuerdo a los puntajes, son: en primer término, la sobrecarga de tareas y la evaluación de los profesores (62%), seguido de los trabajos de evaluación (60%) y los exámenes (53%). De manera similar a los estresores de la dimensión personas, esta dimensión muestra un comportamiento similar entre frecuencias con que se presentan los estresores y el nivel de estrés que generan en los estudiantes, lo que de cierta manera permite corroborar que los estresores presentes con



ISSN: 2448-6574

mayor frecuencia, generan también los mayores niveles de estrés, pues existen diferencias mínimas en los puntajes obtenidos: la evaluación de los profesores (64%), la sobrecarga de tareas (59%) y los trabajos de evaluación (57%) y los exámenes (54%). Estos resultados corroboran lo aseverado en 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); donde los principales estresores entre la población universitaria, son similares, aunque varían en grado de importancia.

De igual forma, Martín y otros (2008) en su investigación realizada con estudiantes de la Universidad de Medellín, Colombia; y Guadarrama et al. (2012), concluyen que el periodo de exámenes representa uno de los mayores estresores. Sobre los exámenes, así mismo Jaramillo et al. (2008) afirman que las dificultades que lo rodean, como el entorno, el tipo de preguntas, ejercicios o problemas representan estresores importantes; dato que también fue corroborado pues esta investigación denotó un 52% respecto al *nivel* de estrés alcanzado por este acontecimiento y un 53% en torno a la *frecuencia* con la que este aspecto desencadena estrés en los estudiantes universitarios.

En conclusión, se puede establecer que el trabajo realizado permitió identificar los principales factores que son fuente de estrés en los estudiantes, en dos dimensiones: Personales, que muestran que factores externos, la preocupación por mantener el promedio, el tiempo limitado para realizar trabajos y la personalidad del profesor, lo que sugiere la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas que les permitan un adecuado manejo del estrés y de sus tiempos, fundamentalmente, y con respecto a los relativos al Plan de Estudios, los estresores identificados, sugieren la posibilidad de analizar las cargas académicas de los estudiantes, sobre todo en lo relativo a la serie de tareas y actividades que les son exigidos a los estudiantes, así como un análisis de los sistemas de evaluación que se realizan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barraza M. A. & Quiñónez J. S. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Revista Investigación Educativa Duranguense*,



ISSN: 2448-6574

Universidad de La Rioja disponible en: <file:///C:/Users/TATI/Downloads/Dialnet-ElEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEducacionMediaSuper-2358918.pdf>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala 3, (9), 110-129. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>

Barraza, A. (septiembre de 2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Investigación educativa. 4, 15-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>

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

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>

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

Barraza, A. y Rodríguez, O. (2010). Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. Revista Internacional de Psicología. [Vol. 11, Núm. 02](#). Recuperado el 17 de marzo del 2014 en: <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/61>

Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. [Versión digital]. Mendoza, Argentina: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas disponible en: http://fci.uib.es/digitalAssets/177/177915_2.pdf



ISSN: 2448-6574

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 Muñoz, F. J. (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/tesis/tesis/669/el-estres-academico-incidencia-del-sistema-de-ensenanza-y-funcion-moduladora-de-las-variables-psicosociales-en-la-salud-el-bienestar-y-el-rendimiento-de-los-estudiantes-universitarios/>

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 de: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692009000200005&lang=es

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 de: <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*,



ISSN: 2448-6574

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

Labrador, F. (1992). *El estrés: nuevas técnicas para su control.* Madrid: Temas de hoy.

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

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>

Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores [en línea]*, 2, (10), 11-22. Universidad de la Sabana Cundinamarca, Colombia. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>> ISSN 0123-1294

Mendoza, L. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista de Enfermería* Vol. (4) No.3 Pág.35-45. Recuperado el 6 de septiembre del 2015 en:
<https://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>

Sandín, O. (1995). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud.* Vol. 3, N° 1, pp. 141-157. Recuperado el 17 de septiembre del 2015 en:
http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf