

Manifestaciones y Capacidad de Afrontamiento del Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana (FPYTCH) del Estado de Durango

Manifestations and Capacity to Face Academic Stress in Students of the Faculty of Psychology and Therapy of Human Communication (FPYTCH) of the State of Durango

FERNÁNDEZ-MOJICA, Leticia†*¹, RÍOS-VALLES, José Alejandro^{1,2}, SOTO-RIVERA, Jesús Abraham¹ y VÁZQUEZ RÍOS, Elda Raquel¹

¹Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana de la Universidad Juárez del Estado de Durango

²Instituto de Investigación Científica de la Universidad Juárez del Estado de Durango

ID 1^{er} Autor: *Leticia, Fernández-Mojica* / ORC ID: 0000-0003-2947-9142, Researcher ID Thomson: 3055270, CVU CONACYT ID: 1003137

ID 1^{er} Coautor: *José Alejandro, Ríos-Valles* / ORC ID: 0000-0002-8407-3017, Researcher ID Thomson: X-3209-2018, CVU CONACYT ID: 313-266

ID 2^{do} Coautor: *Jesús Abraham, Soto-Rivera* / ORC ID: 0000-0001-6688-2032; Researcher ID Thomson: X-9360-2018, CVU CONACYT ID: 640176

ID 3^{er} Coautor: *Elda Raquel, Vázquez-Ríos* / ORC ID: 0000-0003-1084-6053; Researcher ID Thomson: X-9848-2018, CVU CONACYT ID: 888617

DOI: 10.35429/JCP.2019.10.3.27.33

Recibido 30 de Agosto, 2019; Aceptado 31 de Diciembre, 2019

Resumen

En la educación superior, los estudiantes son susceptibles a la manifestación de estrés. Objetivos: determinar la presencia del estrés académico en estudiantes de psicología de la FPYTCH. Identificar los principales estresores en los participantes de la carrera de psicología de la FPYTCH. Metodología: Esta investigación fue de tipo no experimental, exploratoria, observacional, por encuesta, transversal y descriptiva, en una muestra no probabilística obtenida por accidente y por conveniencia, previa firma de consentimiento informado. Procedimiento: Participaron 122 estudiantes correspondientes a los semestres de 1º, 2º, 3º, 7º y 8º, a quienes se les aplicó el cuestionario de estrés académico. Para el procesamiento estadístico se empleó el software spss versión 20.0. Contribución: El Alpha de Cronbach de los datos analizados fue de 0.94. De las 29 variables analizadas, solo dos mostraron que casi siempre hay estrés académico las cuales son: 1) las evaluaciones de los profesores y 2) el tipo de trabajo que piden los profesores. Por lo que se considera que hay poca presencia de variables con estrés académico, y por lo tanto se puede considerar que los estudiantes tienen buena capacidad para el afrontamiento del ambiente académico.

Estrés académico, Estudiantes universitarios, Educación superior

Abstract

In higher education, students are susceptible to the manifestation of stress. Objectives: to determine the presence of academic stress in psychology students of the FPYTCH; Identify the main stressors in the participants of the psychology career of the FPYTCH. Methodology: This investigation was non-experimental, exploratory, observational, by survey, cross-sectional and descriptive, in a non-probabilistic sample obtained by accident and for convenience, after signing an informed consent. Procedure: 122 students participated in the semesters of 1st, 2nd, 3rd, 7th and 8th grade, to whom the academic stress questionnaire was applied. For statistical processing the spss software version 20.0 was used. Contribution: The Cronbach Alpha of the analyzed data was 0.94. Of the 29 variables analyzed, only two showed that there is almost always academic stress which are: 1) teacher evaluations and 2) the type of work requested by teachers. Therefore, it is considered that there is little presence of variables with academic stress, and therefore it can be considered that students have a good capacity to face the academic environment.

Academic stress, University students, Higher education

Citación: FERNÁNDEZ-MOJICA, Leticia, RÍOS-VALLES, José Alejandro, SOTO-RIVERA, Jesús Abraham y VÁZQUEZ RÍOS, Elda Raque. Manifestaciones y Capacidad de Afrontamiento del Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana (FPYTCH) del Estado de Durango. Revista de Pedagogía Crítica. 2019, 3-10: 27-33

* Correspondencia al Autor (Correo electrónico: lethymojica@hotmail.com)

† Investigador contribuyendo como primer autor.

Introducción

El estrés puede definirse como causa o como efecto de acuerdo a los factores con que se encuentre vinculado y a la perspectiva del análisis a la que se someterá para su estudio o intervención. En el caso de los jóvenes, se debe prestar atención en los rasgos que indican la presencia de estrés, como lo son: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y sentimiento de falta de realización personal, situaciones que no sólo afectan a quien lo padece, sino también, a las personas que se encuentra a su alrededor.

Las instituciones educativas no pueden mantenerse indiferentes ante las problemáticas de sus estudiantes; se requiere la construcción de programas orientados a la generación de procesos sinérgicos co-creadores de Universidades Saludables con personal docente y administrativo que sea promotor y participe de nuevos estilos de vida para la juventud; que se les dote de recursos para el desarrollo de habilidades sociemocionales, actitudes proactivas y de autocuidado como recurso para hacer el cambio de estados de estrés negativo hacia el de estados saludables para el manejo de la sintomatología.

Justificación

Las causas por las que se ha desarrollado el estrés en nuestra sociedad son distintas, más que tratarse de una cuestión de supervivencia se trata de cumplir lo que la sociedad esperaría de una persona, sin dejar de lado los motivos originales y particulares a la realidad individual.

Ante el estrés asociado al contexto académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias generadas por las dinámicas de competitividad, deben aprender a distribuir sus recursos económicos, físicos, intelectuales y psicológicos, entre otros. En algunos casos, el hecho de enfrentarse al estudio de una profesión con recursos limitados, puede llevarlos al agotamiento, a la pérdida de interés por el estudio, a estados de nerviosismo e incluso a la pérdida de control.

Por lo antes mencionado, se presenta la inquietud de identificar si existe estrés académico en los estudiantes, al igual que en que semestre se manifiesta con mayores índices.

Problema

En la actualidad el tema del estrés, se ha vuelto común en el día a día y su presencia cobra lugar en los diferentes ámbitos de la sociedad; lo mismo se encuentra en niños, adolescentes o adultos; en hombres o mujeres; en espacios laborales, familiares o educativos y sus repercusiones pueden afectar en la salud, en las relaciones humanas y en la calidad de vida de los individuos.

En lo particular, en la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana, no hay los estudios suficientes que den a conocer la presencia de estrés académico, por ende se considera importante, conocer si hay estrés en los estudiantes de la carrera de Psicología. Por lo tanto, la pregunta de investigación es la siguiente: ¿Existe estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicología?

Hipótesis

Hi: Los estudiantes de la carrera de psicología presentan estrés académico.

Ho: Los estudiantes de la carrera de psicología no presentan estrés académico .

Objetivos

Objetivo General

- Determinar la presencia del estrés académico en estudiantes de psicología de la FPYTCH.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales estresores en los estudiantes de la carrera de psicología de la FPYTCH
- Encontrar el semestre en que los alumnos refieren mayor presencia de estrés

Marco Teórico

Concepto de estrés

El término estrés (del inglés stress = tensión) fue acoplado por el médico austriaco canadiense Hans Selye en el año de 1936 en la Universidad de Mc Gill Montreal, Canadá, y lo definió como: “una respuesta biológica inespecífica y estereotipada al estresor, mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, de significación defensiva y que denominó síndrome general de adaptación” en su concepción moderna ya no solo habla de los mecanismos biológicos, también incluye componentes de origen psicológico y social (Vidal, Alarcón, & Lolas, 1995, pág. 263).

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS en García & Zea, 2011)

Desde esta definición de la OMS nos damos cuenta de la importancia del estrés en la supervivencia del ser humano, ya que es un estímulo que pone en alerta nuestro cuerpo y sentidos para salvarnos del peligro.

El estrés es un sistema dinámico que se encuentra en permanente búsqueda de la homeostasis, sin embargo algunos factores nocivos o estresores amenazan el equilibrio interno de un sujeto, de esta forma el estrés que se presenta, es un esfuerzo del organismo, el cual está haciendo lo posible por adaptarse a esas nuevas condiciones a las que ha sido expuesto (Galán, 2012).

Estrés Académico

Son pocos los estudios que se han realizado en torno al estrés académico en universitarios, existen pocos autores que hablan de esto, Caldera, Pulido, & Martínez (2007), definen el Estrés Académico como “aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo”. Orlandini (1999), argumenta que “desde los grados de preescolar hasta la educación universitaria y de posgrado, es cuando una persona está en un periodo de aprendizaje que experimenta tensión. A esta se le denomina Estrés Académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula”.

Estos autores no hacen diferencia entre el Estrés que viven los alumnos y el que viven los profesores dentro de las instituciones educativas, sin embargo, Barraza, (2007) hace distinción entre Estrés Académico y Estrés escolar definiendo este último como “aquel que padecen los niños de educación básica”, y define al Estrés Académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que se van a desarrollar en el ámbito académico” (González & González, 2012).

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, 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 en (Martínez y Díaz, 2007, citado en (García & Zea, 2011) .

Una de las primeras causas de estrés académico tiene como agente desencadenante a la propia escuela, debido a que muchas instituciones promueven la docilidad mecánica y competencia entre los alumnos, cuestión que termina abrumándolos, debido a que se deterioran las relaciones entre ellos y terminan expresando sentimientos de envidia, odio, sometimiento y persecuciones, esta situación evidentemente desemboca en estrés (Orlandini, 1999). Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el Estrés Académico son similares a las que provoca el Estrés en general de acuerdo Mendiola (2010).

Según Román y Hernández (2011), existen dos enfoques principales que llevan al conocimiento del estrés en la educación, los cuales son:

- Enfoque psicobiológico, en sus vertientes unidimensional y bidimensional: el estrés académico es un estímulo, respuesta o ambas, en este caso el estrés es concebido como una reacción, que sucede por la interacción con algunos agentes estresores, posteriormente si la presencia de alguno de estos agentes es reiterada, el cuerpo reacciona con una manifestación psicobiológica. Algunos de los agentes más referidos fueron la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios (Román & Hernández, 2011).
- Enfoque personológico cognitivista en su vertiente transacción; este enfoque se dedicó a la búsqueda e identificación de las manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. Algunas de las manifestaciones que ocurren son: trastornos del sueño, digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamiento negativo, inmunodeficiencia entre otros (Román y Hernández, 2011).

Consecuencias del Estrés Académico

Algunos autores han explicado la relación entre el estrés académico y salud, se tiene conocimiento que éste puede llegar afectar el sistema inmune, esto se da debido a que existe “la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes” (Fernández, 2009). Maldonado y colaboradores, afirman que el estrés produce una alteración en los ya mencionados niveles de respuesta, fisiológico, motor y cognitivo, estas alteraciones tienen unas consecuencias directas sobre el rendimiento académico de los sujetos, esto trae como repercusión, la disminución de las calificaciones en los exámenes y en otros casos los alumnos llegan a huir del salón de clases antes de que el examen comience (Román, Rodríguez, & Hernández, 2008)

Capacidad de Afrontamiento

Como es sabido, cada persona reacciona de diferente forma ante las diversas situaciones, por lo tanto, cada quien interpreta cada suceso que le ocurre de una forma particular; de igual manera, cada individuo utiliza diversos apoyos y herramientas, tanto en un sentido pragmático como un social, al momento de manejar el estrés.

El término “afrentamiento” es traducción castellana del término inglés “coping”, y con él se hace referencia a hacer frente a una situación estresante. La gran mayoría de autores utiliza este término para referirse a todo un conjunto de respuestas que tratan de reducir las cualidades negativas o aversivas de la situación estresante, (Lazarus & Folkman, 1984).

En concreto, lo definieron 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” (Jaureguizar & E.A., 2005).

Factores Asociados al Estrés

Las investigaciones en el tema del estrés han ido en tres direcciones fundamentales conformando los tres grandes enfoques para el estudio del estrés (Grau, Martín y Portero citados en González F, 2007).

1) El estrés como respuesta psicobiológica del organismo, la cual ha sido enmarcada desde diversas concepciones tradicionales como la de Selye, hasta las concepciones y resultados de la psiconeuroinmunología contemporánea.

2) El estrés como estímulo, visto como un agente o acontecimiento vital. Este enfoque ha dado lugar a la teoría de los eventos vitales y resalta, en su forma más pura, el carácter agresivo de la situación estresante así como el papel de los factores sociales en el estrés y particularmente, del apoyo social como amortiguador o modulador.

3) El estrés como un proceso de transacción entre el individuo y el medio, mediado por diferentes variables de carácter cognitivo-conductual y personal. En este tercer enfoque caben los trabajos de Lazarus, los actuales modelos transaccionales que resalta el papel de los moduladores psicosociales, entre los que se destaca el afrontamiento. (González F. , 2007)

La concepción del estrés como estímulos ambientales

Esta es una propuesta de los psiquiatras Holmes y Rahe que señalan que: 1) la magnitud del cambio vital está alta y significativamente relacionada con la aparición de la enfermedad; 2) cuanto mayor sea el cambio vital o crisis, mayor es la probabilidad de que este cambio se asocie con la aparición de la enfermedad en la población de riesgo, y 3) existe una fuerte correlación positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad de la enfermedad crónica experimentada. Ellos clasifican a los estímulos como biogénicos o psicosociales (González & González, 2012).

Los primeros son estímulos o situaciones capaces de producir determinados cambios bioquímicos o eléctricos que disparan automáticamente la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación que la persona haga de las situaciones.

En ocasiones, se relaciona la ansiedad con el estrés y la angustia, por ello, cabe mencionar que Spielberger (1972), hace una distinción entre estrés, amenaza y ansiedad. Menciona que el “estrés se refiere a las propiedades objetivas del estímulo de una situación, la amenaza alude a la percepción idiosincrática que tenga el individuo de una situación particular como peligrosa física o psicológicamente y el estado de ansiedad es una relación emocional evocada cuando el individuo percibe una situación específica como amenazante, sin importar si existe algún peligro presente”.

Oblitas (2010), dice que la ansiedad es una sensación experimentada por todos, que cuando se presenta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar y alienta para enfrentarse a una situación amenazante. En contraparte, cuando ésta se vuelve extrema genera un estado de parálisis que impide enfrentar la situación.

La ansiedad consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad o inseguridad frente a lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Es importante destacar que la ansiedad, por sí misma, no es una reacción negativa o necesariamente patológica sino más bien todo lo contrario, cumple una función esencial para la supervivencia del individuo, como mecanismo clave de activación y alerta ante posibles peligros, amenazas o exigencias ambientales, facilitando el afrontamiento rápido, ajustado y eficaz ante este tipo de situaciones (Cano-Vindel A. , 2011); por ella se relaciona en algunas ocasiones la ansiedad con el estrés.

Algunas personas, cuando llevan tiempo sometidas a altos niveles de ansiedad, pueden presentar diferentes modos de desregulación emocional, entre los que se encuentran los siguientes: miedo irracional o temor a algunas reacciones emocionales o a determinados aspectos de las mismas, pueden mostrar evasiones a situaciones emocionales, aunque no puedan permitirse evitarlas, de igual manera, pueden experimentar una elevada activación fisiológica en una determinada respuesta, como el rubor, sudor, temblor, porque temen que los demás observen esta respuesta en ellos, les evalúen de manera negativa por no poder controlarla y se les rechace (Cano-Vindel, Dongi-Collado, & Wood, 2011)

Linares (1996), plantea que los planos cognitivo, emocional y pragmático, pueden ser considerados como ejes que enmarcan la vida relacional humana, y es justamente en estos tres escenarios donde el estudiante universitario debe dar muestras de su aprehensión de los recursos que le proporciona la escuela.

Metodología

Esta investigación fue de tipo no experimental, exploratoria, observacional, por encuesta, transversal y descriptiva, en una muestra no probabilística obtenida por accidente y por conveniencia, previa firma de consentimiento informado.

Procedimiento

Participaron 122 estudiantes correspondientes a los semestres de 1º, 2º, 3º, 7º y 8º, a quienes se les aplicó el cuestionario de estrés académico del D.C. Arturo Barraza Macías.

Para el procesamiento estadístico se empleó el software spss versión 20.0

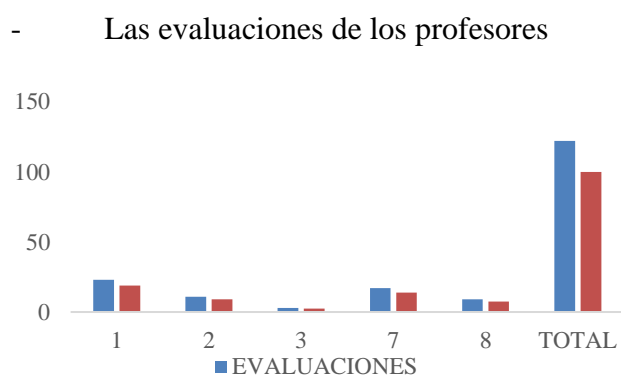
Una vez aplicado el inventario de estrés académico se formó la base de datos a la cual se le midió su confiabilidad mediante el alpha de cronbach obteniéndose un 0.94.

Resultados

De los 122 alumnos evaluados 24 fueron hombres (19.67%) y 98 mujeres (80.33%). La edad promedio del grupo estudiado fue 19.58 años, la moda fue de 20, la mediana 19, desviación estándar de 1.39, con un máximo de 25 y un mínimo de 18, y el rango de 7.

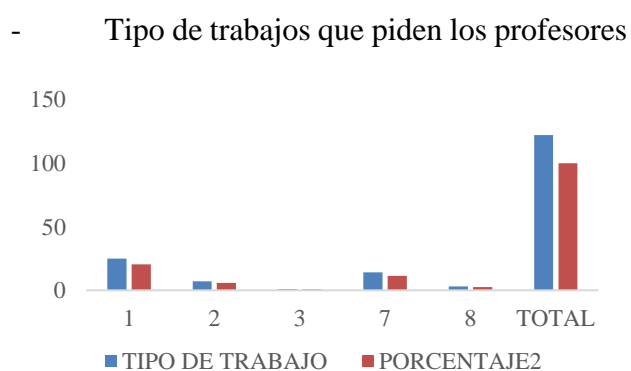
Se llevaron a cabo 122 aplicaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico, obteniendo los siguientes resultados:

Únicamente dos variables de las 29 que maneja el Inventario fueron significativas en cuanto a la presencia de estrés académico en los estudiantes de la licenciatura en psicología, las cuales son las siguientes:



Gráfica 1 Evaluaciones de los profesores

Como se puede observar en la gráfica referente a las evaluaciones de los profesores, el 19% de los alumnos de 1er semestre encuestados manifestaron que siempre o casi siempre han sentido estrés por este motivo, en lo que respecta a la muestra de 7º semestre fue el 14%.



Gráfica 2 Tipo de trabajo que piden los profesores

Dentro de esta variable, el 20% de los alumnos de 1er semestre refirieron que siempre o casi siempre se estresan según el tipo de trabajo que les encargue el profesor, mientras que en séptimo semestre solo el 11% contestó de esa manera.

Agradecimientos

A la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana de la UJED, así como a la Directora MTF. Elda Raquel Vázquez Ríos, por todo el apoyo brindado para llevar a cabo esta investigación.

Análisis y Conclusiones

A pesar de que se pudo observar que en primero y séptimo semestre hubo presencia mínima de estrés, se puede decir, que la hipótesis nula se acepta parcialmente, ya que, cabe destacar que 27 de 29 variables no mostraron resultados significativos para esta investigación.

En base a los resultados obtenidos se puede concluir, que en lo general solo hay evidencia parcial en una porción pequeña de la muestra; por lo tanto, las dos variables significativas que indican que en los alumnos de estos semestres hay tendencia a presentar manifestaciones de estrés, están en función de las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que estos encarguen.

Las instituciones educativas de nivel superior no se encuentran exentas de que los alumnos en algún momento de su carrera lleguen a presentar algún nivel de estrés, por ello la importancia de dar a conocer todo lo que se pueda respecto a este tema.

En base a los resultados obtenidos a partir de este estudio, se detectó la necesidad de proporcionar y establecer un plan de seguimiento a los alumnos de primer semestre para que les brinde las herramientas necesarias para un buen afrontamiento y con ello puedan llegar a hacer un buen manejo del estrés y lograr desempeñarse satisfactoriamente dentro de su licenciatura.

Es necesario enseñar a los estudiantes estrategias de afrontamiento productivas que los lleven a la solución de problemas no a evitar o negar los obstáculos que se les presenten durante el transcurso de su carrera.

Referencias

- Barraza, A. (2007). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa*, 48-65.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Cano-Vindel, A. (2011). *Los desórdenes emocionales en Atención Primaria. Ansiedad y estrés*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Cano-Vindel, A., Dongi-Collado, E., & Wood, C. (2011). *El Estrés*. Barcelona: Océano-Ámbar.
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELEN%20A.pdf?sequence=1>
- Galán, S. y. (2012). *Estrés y Salud: Investigación básica y aplicada*. México: Manual Moderno .
- García, N., & Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 65-82.
- González, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. Cuba: Ciencias Médicas.
- González, M., & González, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica de ciencias sociales y humanidades apoyadas por tecnologías*, 32-70.
- Jaureguizar, A., & E.A., E. (2005). *Enfermedad Física, crónica y familia*. Libros en red.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Pub. Co.
- Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa.: La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una Propuesta de intervención*. Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una Propuesta de intervención. Tesis que para obtene<http://p8080132.248.9.195.pbidi.unam.mx:808>
- García, N., & Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 65-82.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. México, D.F.: Cengage Learnin.
- Orlandini, A. (1999). El Estrés: qué es y cómo evitarlo. En A. Orlandini, *El estrés: qué es y cómo evitarlo* (pág. 143). México: Fondo de cultura económica.
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto . *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 1-14.
- Román, C., Rodríguez, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2-8.
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety as an amotional state*. New York: Academic Press.
- Vidal, G., Alarcón, R., & Lolas, F. (1995). *Enciclopedia Iberoamericana de Psiquiatría*. Argentina: Médica Panamericana.