

# **Estrés Académico**

## **Línea temática: Sujetos de la educación**

**Cecilia Alejandra Carranza Martínez**

mcac119028@hotmail.com

**Jesús Alberto García García**

albertogarcia.educ@gmail.com

**Universidad Valle de Santiago**

### **RESUMEN**

Esta investigación aborda el problema de los principales estresores escolares en estudiantes universitarios. Para ello, se realizó un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo, que se aplicó a 36 estudiantes de noveno semestre de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad del Valle de Santiago. Para el análisis de los resultados, se diseñó una encuesta de elaboración propia y se creó para medir los factores de estrés en los estudiantes, que consta de 62 ítems. El objetivo de esta investigación fue analizar los factores escolares más usuales que pueden ser generadores de estrés en estudiantes de noveno semestre de Psicología. Los resultados permitieron visualizar que los principales factores de estrés en los estudiantes universitarios son; la realización de un examen y la presión por parte de los tutores acercándose los exámenes finales. Además, se revela en uno de los resultados que 24 de los 36 alumnos encuestados refiere que se siente presionado por los profesores. Una de las conclusiones a la que se llegó durante la investigación fue que la mayoría de los estudiantes en algún momento de su vida académica sufren estrés académico, este normalmente viene provocado por falta de tiempo, la realización de exámenes o la presión que sufren por parte de otras personas.

Palabras clave: Estrés, factores de estrés y entorno académico.

### **Problema de investigación**

¿Qué factores escolares se relacionan con el estrés que presentan los estudiantes de noveno semestre de la carrera de la Licenciatura en Psicología?

#### **Objetivos**

Analizar los factores escolares más usuales que pueden ser generadores de estrés en estudiantes de noveno semestre de la Licenciatura en Psicología.

Explicar la relevancia que tienen los profesores en el contexto escolar de los estudiantes como generadores de estrés e identificar de qué manera influyen para que en el alumno se genere estrés.

### **Metodología**

El instrumento que se utilizó para medir los factores de estrés en los estudiantes consta de 62 ítems de los cuales:

- a) Presentación: consta de 7 ítems o datos generales de los participantes, esto se responde de manera abierta.
- b) Primera parte: está compuesta de 45 ítems que tienen una escala decimal y una medición intervalar.
- c) Segunda parte: está compuesta por 11 variables dicotómicas de escala nominal.

Se aplicó a 36 personas estudiantes de la carrera de Lic. En Psicología de los turnos matutino y nocturno, mujeres y hombres de entre 21 y 37 años de edad, las encuestas se aplicaron de manera grupal y durante un día a los dos turnos, dentro de la misma universidad, la aplicación tuvo un tiempo de 30 minutos por cada grupo.

### **Referentes teóricos**

Según los autores Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera nos mencionan que el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye, 1956); cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. 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. Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión (Rich y Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell y Smith, 1993), enfermedades cardíacas (Lowe, Urquhart, Greenman y Lowe, 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998). Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor y Robbins, 2003).

En 1936 Hans Selye utiliza el término estrés para designar la respuesta inespecífica producida por estímulos negativos excesivos y que denominó “Síndrome General de Adaptación”. Hans Selye (1907-1982), concibió por mera casualidad la idea del Síndrome de Adaptación General (SAG), sobre el cual escribió por primera vez en el

British Journal Nature en el verano de 1936. El SAG, también conocido como síndrome del estrés, es lo que Selye señaló como el proceso bajo el cual el cuerpo confronta -lo que desde un principio designó como: agente nocivo. El SAG es un proceso en el que el cuerpo pasa por tres etapas universales. Primero hay una “señal de alarma”, a partir de la cual el cuerpo se prepara para “la defensa o la huida”. No obstante, ningún organismo puede mantener esta condición de excitación, por ello existe la segunda etapa que permite al mismo, sobrevivir a la primera, en ésta se construye una resistencia. Finalmente, si la duración del estrés es suficientemente prolongada, el cuerpo entra a una tercera etapa que es de agotamiento; una forma de envejecimiento debida al deterioro del organismo por mantener constante el desgaste durante la resistencia.

El estrés en el léxico de Selye podría ser cualquier cosa, desde la privación prolongada de alimento hasta la inyección de una sustancia extraña al cuerpo, inclusive, un buen trabajo muscular. Por “estrés”, él no sólo se refirió al “estrés nervioso” sino a la “respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda”.

Por otro lado según Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de ESTRÉS refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. 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. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

Más adelante, este autor nos aporta un nuevo concepto, el AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS. Lo que plantea Lazarus es que ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales 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” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

Existen diferentes definiciones de estrés, unas generales y otras más específicas Cohen y Williamson (1991), quienes definen el estrés como un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el individuo (cfr. También Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983. Es la valoración negativa que hace la persona de los eventos lo que se relaciona con una mayor tensión psicológica y con síntomas físicos definidos como estrés (Sarason, Johnson y Siegel, 1978).

Las experiencias estresantes son causadas por el contexto en el que vive el sujeto y por las múltiples actividades que realiza, en lo que también influyen el estatus social y económico y el sexo de la persona (Pearlin, Morton, Meneghan y Mullan, 1981. Cohen (1980) y Cohen y Williamson (1988) apuntan que los sujetos con mayor número de obligaciones reportan un mayor nivel de estrés debido a la sobrecarga de las tareas a realizar, en comparación con aquellos que tienen menos ocupaciones. Es por ello que algunos estudios conceden una importancia considerable a los

recursos que tiene cada persona para afrontar la presión causada por el entorno (Lazarus y Folkman, 1984)

Según el autor, cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento. Por un lado, puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores como las creencias existenciales que se tengan, religiosas o no; las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales; además, Lazarus añade el apoyo social y los recursos materiales como otros factores que hay que tener presentes (Lazarus y Folkman, 1986).

Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.

La esencia del estrés se sitúa en la transacción entre el individuo y el ambiente. Así un suceso o unas circunstancias serán estresantes o no en función de la divergencia entre las capacidades de respuesta que cree tener el sujeto para responder y la percepción de las demandas del mismo (Cox, 1978).

En cualquier caso, el estrés académico parece afectar a la práctica totalidad de estudiantes. Así aproximadamente el 90% de los individuos informan de niveles elevados de estrés cuando se sienten sobrecargados de tareas y ante la gestión del tiempo, constatando que la intervención en este ámbito facilita la reducción del estrés y la autoeficacia para gestionarlo eficazmente. Este dato resulta especialmente importante si consideramos sus potenciales efectos perjudiciales sobre la salud (Lowe et al., 2000; Micin & Bagladi, 2011; Vedhara & Nott, 1996) y el deterioro sobre el nivel de ejecución académica si no se sabe mantener en niveles adecuados.

Los estudiantes se enfrentan cada vez mas a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y la autocrítica (Caballero, Abello & Palacios, 2007), e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea solo transitoriamente (Martin, 2007). El conjunto de actividades propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico (Araceli, Perea & Ormeño, 2006; Guarino, Gavidia, Antor & Caballero, 2000), su salud y el despliegue de conductas saludables (Sarid, Hanson, Yaari & Margalith, 2004); igualmente, causa un efecto sobre su rendimiento.

En relación con el efecto del estrés sobre el organismo, en los últimos tiempos ha surgido la preocupación por estudiar las razones por las cuales personas expuestas a situaciones muy difíciles y con alto riesgo de desarrollar problemas de salud, tanto física como mental, lejos de enfermarse, se tornan más resistentes. En este sentido

Martin (2007) indica que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos, que pueden actuar como protectores.

Los factores protectores han sido definidos en función de ciertas características personales y ambientales, o, más precisamente, de la percepción que tiene el individuo de ellos moderando los efectos del estrés y aumentando su resistencia (Bagés, 1990).

### **Discusión de resultados**

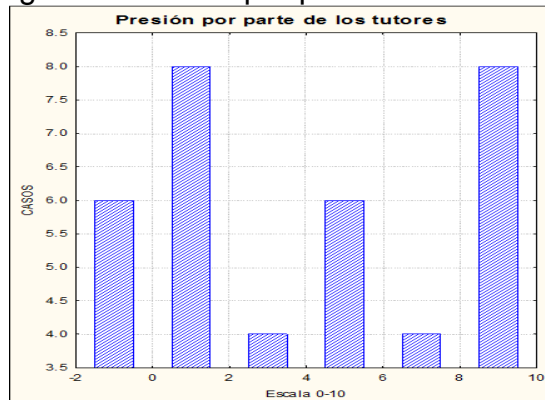
Según Selye, 1956 el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico, esto nos lleva a estar de acuerdo con este autor ya que algunos de los factores resultantes de la investigación refieren que a causa de los mismos el alumnado está obteniendo una reacción adaptativa a cada uno de los factores unos con resultado de afrontamiento y reacción adaptativa y otros como un obstáculo o amenaza para su educación académica.

Dentro de la investigación se obtuvieron gráficas las cuales nos arrojaron información relevante sobre los resultados, datos importantes en primer plano; los alumnos opinan que sienten presión por parte de los tutores esta mayoría equivale al 66.67% que piensa que esta situación está presente dentro del contexto escolar y la presión por parte de los profesores repercute en ellos y más aun acercándose los exámenes finales u ordinarios (figura 1). De esta manera se está de acuerdo con Lazarus (1993) cuando dice que si los alumnos han sobrevalorado una meta o exigencia



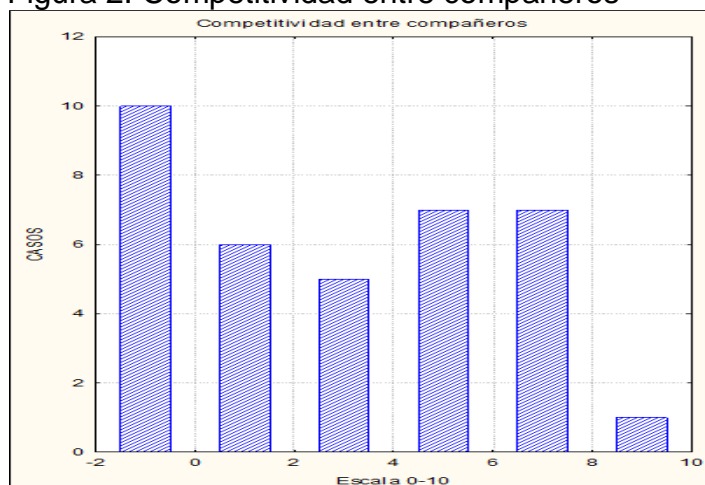
académica y la expectativa es positiva, el “desafío” correspondiente se traduce en un alto afrontamiento que puede llevarlos paradójicamente a una suerte de desilusión.

Figura 1. Presión por parte de los tutores



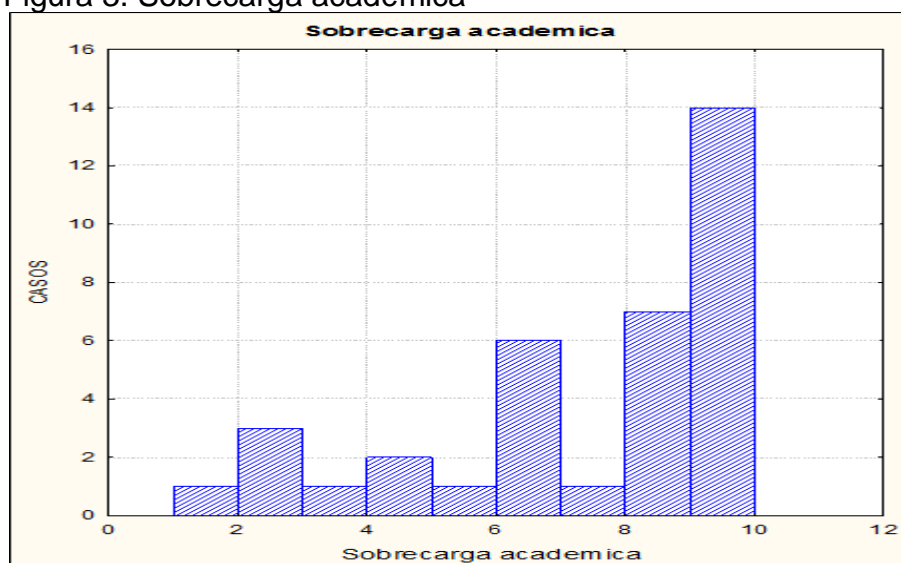
Se observa en la figura 2 las frecuencias de la variable competitividad entre compañeros donde destaca que a la mayoría de la población no le causa estrés la competitividad entre los compañeros esta mayoría equivale a 21 sujetos encuestados los cuales respondieron que les causa un nivel de estrés del 0 al 5 y 13 sujetos que respondieron el nivel entre 7 al 9 esto nos muestra que la mayor parte de la población no siente ningún estrés al existir competitividad en los compañeros.

Figura 2. Competitividad entre compañeros



En la figura 3 se observa que otra de las variables importantes para la investigación es que a la mayoría de los alumnos les provoca estrés la sobrecarga académica esta es una variable importante la cual se descubrió que este factor influye de manera alta para que en ellos se produzca estrés y se determinan estos resultados ya que la mayor parte de la población dice que la sobre carga académica le causa un nivel de estrés en la escala del 0 al 10, el valor de 10 tiene un porcentaje de 38.39%.

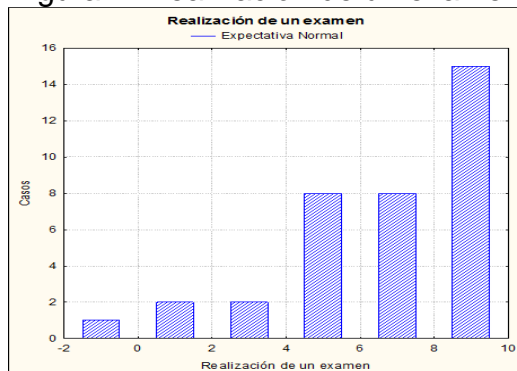
Figura 3. Sobrecarga académica



En la variable de realización de un examen (figura 4), se observa que 7 personas encuestadas respondieron nivel 10, 8 personas respondieron nivel 9 y 5 personas respondieron nivel 8, los resultados nos muestran que la mayoría de la población encuestada se ubica dentro del nivel 5 al 10, esto equivale a que a la mayor parte de la población encuestada le produce niveles altos de estrés la realización de un examen de las asignaturas correspondientes, siendo 22.22% el número 9 en la escala decimal y el 19.44% el número 10 esto determina que las respuestas con

mayor porcentaje están dentro de los números más altos en que se enumera el nivel de estrés.

Figura 4. Realización de un examen



Según los resultados que se arrojaron se llega a la conclusión de que la teoría de Lazarus se comprobó ya que nos dice que si los alumnos han sobrevalorado una meta o exigencia académica y la expectativa es positiva, el “desafío” correspondiente se traduce en un alto afrontamiento que puede llevarlos paradójicamente a una suerte de desilusión. Por el contrario, también es posible que una expectativa negativa o “amenaza” no se confirme, y el resultado se transforme en alivio al descubrir que las exigencias académicas eran más bien bajas. De esta forma, frente a las expectativas planteadas por Lazarus (1993) de desafío o amenaza, es posible contraponer también resultados opuestos de desilusión y alivio respectivos cuando estas expectativas cuando estas expectativas no se confirman (Huaquin 2001). Se determina que esta teoría explica cómo es que los alumnos perciben algunas situaciones dentro del contexto escolar como amenazas y no como desafíos a afrontar.

## Bibliografía

- Ancer Elizondo, L., Meza Peña, C., Pompa Guajardo, E. G., Torres Guerrero, F. & Landero Hernández, R. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1) 91-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>
- Crespo, H., D. (2004) Las caras del estrés. Recuperado de [https://www.pfizer.es/salud/prevencion\\_habitos\\_saludables/consejos\\_salud/caras\\_estres.html](https://www.pfizer.es/salud/prevencion_habitos_saludables/consejos_salud/caras_estres.html)
- De Vera Estévez, M. del M, (2004) La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2) 143-154. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3) 739-751. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>