

ISBN: 978-607-26917-1-1



9 786072 691711



ESTUDIO MONOGRÁFICO DEL ESTRÉS ACADÉMICO



ANAHÍ CITLALLI BARRAZA CÁRDENAS
GONZALO ARREOLA MEDINA



ESTUDIO MONOGRÁFICO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Anahí Citlalli Barraza Cárdenas

Gonzalo Arreola Medina

Primera edición: agosto de 2025
Editado en México
ISBN: 978-607-26917-1-1

Editor:
Benessere. Centro de Intervención para el Bienestar Físico y Mental A. C.

Fotografía de portada
CANVA: <https://www.canva.com/>

Corrector de estilo:
Rosa de Lima Moreno Luna

Este libro no puede ser impreso, ni reproducido total o parcialmente por ningún otro medio sin la autorización por escrito de los editores

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
Antecedentes históricos del estrés	9
Definición de estrés	10
Tipos de estrés	15
Estrés académico	18
Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés	22
Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés	22
Hipótesis del estrés académico como estado psicológico	23
Hipótesis de indicadores de desequilibrio sistémico que implica el estrés académico	26
Hipótesis de afrontamiento como resultado del equilibrio sistémico	27
Estresores académicos	29
Síntomas	34
Estrategias y estilos de afrontamiento	37
Efectos y consecuencias del estrés académico	44
REFERENCIAS	50

Introducción

En la actualidad, el estudio del estrés no solo resulta un tema de análisis obligado, desde el punto de vista de los profesionales de la salud y la educación, sino que se presenta como un compromiso prioritario de atender de los sistemas sanitarios y educativos nacionales.

En ese sentido es que se han realizado múltiples investigaciones, ensayos y propuestas que tienen al estrés académico como su tema central. Sin embargo, la revisión de la literatura ha permitido reconocer la necesidad de concentrar en un texto monográfico la información central del estrés académico y ponerla a disposición de los estudiantes de los diferentes niveles educativos que se encuentran interesados por este fenómeno.

Para su realización se tomó como insumo una investigación documental desarrollada por los autores. A continuación, se detalla el procedimiento estructurado que se llevó a cabo.

1. Elección y delimitación del tema: el primer paso fue seleccionar el tema de interés y, más importante aún, delimitarlo con precisión. Un tema demasiado amplio como el estrés en lo general puede resultar inmanejable, por lo que se decidió centrar la atención exclusivamente en el estrés académico.

2. Establecimiento de objetivos: Una vez definido el tema, es imprescindible establecer los objetivos de la investigación. Estos deben ser claros, medibles y alcanzables. Se dividen generalmente en un objetivo general (lo que se quiere lograr a grandes rasgos) y objetivos específicos (pasos concretos para alcanzar el objetivo general). Los objetivos en este caso fueron:

Objetivo general: ofrecer un marco teórico-conceptual de los diferentes componentes y elementos presentes en el campo del estrés académico.

Objetivos específicos:

Brindar una información general de antecedente para entender el campo de estudio del estrés académico.

Desarrollar las hipótesis del Modelo Sistémico Cognoscitivista que hasta este momento es el más utilizado en este campo de estudio.

Visibilizar las consecuencias que acarrea la presencia del estrés académico en la población estudiantil.

3. Búsqueda y recopilación de fuentes: Esta es la actividad central de la investigación documental. Implica la localización sistemática de información relevante. Las fuentes de información pueden ser de tres tipos:

- Fuentes primarias: Documentos originales (informes de investigación, tesis, artículos científicos, libros, etc.).
- Fuentes secundarias: Interpretaciones o resúmenes de fuentes primarias (artículos de revisión, enciclopedias, libros de texto).

- Fuentes terciarias: Guías para localizar fuentes primarias y secundarias (bibliografías, catálogos de bibliotecas, bases de datos).

En el caso de la presente investigación documental se usaron principalmente fuentes primarias y algunas fuentes secundarias. Se tuvo el cuidado de registrar la información bibliográfica de cada fuente para futuras referencias y la elaboración de la bibliografía final.

4. Organización y clasificación de la información: Una vez recopiladas las fuentes, es fundamental organizarlas de manera lógica. Esto puede implicar la creación de fichas de resumen, fichas textuales, mapas conceptuales o el uso de software de gestión de referencias (como Mendeley, Zotero o EndNote).

La información puede clasificarse por categorías temáticas, cronológicas o por relevancia para los objetivos de la investigación. En este caso los autores decidieron organizarlas de manera temática estableciendo tres grandes ejes temáticos; información antecedente, el modelo Sistémico Cognoscitivista y consecuencias del estrés académico.

5. Análisis y síntesis de la información: Esta es la etapa más interpretativa. No se trata solo de acumular datos, sino de analizarlos críticamente. Se debe evaluar la credibilidad, validez y relevancia de cada fuente.

Una vez que los autores determinaron la credibilidad y validez de sus fuentes procedieron a elaborar una síntesis de los diferentes temas seleccionados.

6. Elaboración del esquema y redacción del documento: Antes de la redacción final los autores elaboraron una estructura temática detallada que dio forma al presente libro. Esta estructura temática sirvió como guía para organizar los capítulos y secciones, asegurando una secuencia lógica de las ideas.

7. Revisión y presentación final: Una vez redactado el borrador, los autores se dieron a la tarea de realizar revisiones exhaustivas. Se corrigieron errores gramaticales, ortográficos y de puntuación. Además, se verificó la coherencia lógica del argumento, la fluidez de la escritura y la correcta citación de todas las fuentes.

Finalmente, se preparó la versión definitiva, incluyendo la portada, índice, introducción, estructura temática y bibliografía.

Esperamos que su contenido sea de interés para los potenciales lectores y sirva de aliciente para continuar indagando, explorando y discutiendo más el tema del estrés académico.

Antecedentes históricos del estrés

En 1960, tras la publicación de su libro, Seyle define al estrés como “*la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona*” (Águila, et. al., 2015, p. 166). Además, Seyle empieza a investigar sobre la respuesta al estrés, es decir, cómo es que los individuos enfrentan las situaciones estresantes, e indica tres etapas:

- 1.- El estado de alarma: el individuo se prepara para hacer frente a una emergencia.
- 2.- La etapa de resistencia adaptativa: aquí los mecanismos homeostáticos hacen que el organismo vuelva a su estado normal, cuando la causa de estrés ya no está presente.
- 3.- La etapa de agotamiento: conocida como “burnout”, ocasionada por la activación corporal generada en el momento en el cual el cuerpo se activa para enfrentar el estresor.

Como investigador de este concepto destaca Richard Lazarus, quien se enfocó particularmente en su aspecto psicosocial, y hacia finales del siglo XX integra a los componentes estructurales del concepto, otros aspectos funcionales: La evaluación

cognitiva y las estrategias para afrontar el estrés de la persona. Señalando que *“parece razonable usar la palabra estrés, como un término genérico para toda una serie de problemas que incluyen: el estímulo que produce las reacciones de stress, las reacciones por sí mismas y los variados procesos intervinientes...”* (Román, et al., 2010, p. 5)

Dentro de este mismo enfoque se encuentra la definición de Lázarus y Folkman refiriéndose a: “Aquella relación particular entre la persona y el ambiente, que es valorada por parte del individuo, como un esfuerzo excesivo o que va más allá de sus recursos, haciendo peligrar su bienestar” (Barzallo & Moscoso, 2015).

Es de esta manera que, en la actualidad el enfoque personológico es el más aprobado por la ciencia.

Definición de estrés

Derivada del griego *stringere*, la palabra estrés es tensar o estirar, y fue tomada y utilizada por el idioma inglés en el siglo XIV como *strain*, para referirse a la tensión; esta palabra, tiene su origen en el siglo XVII con el estudio de la física, del inglés Robert Hooke. Y fue, Thomas Young, quien después determinó que el concepto de estrés se refería a la respuesta intrínseca de un objeto a su propia estructura. A partir de entonces, el impacto de esta afirmación fue notorio en otras áreas del conocimiento, como la medicina, la biología y la química (Román, et al.,

2011).

Aplicando el término a la medicina, el médico y fisiólogo Claude Bernard, ya en el siglo XX llega a una concepción importante: *"la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente"*; (Águila, et al. 2015, p. 165), Sin embargo fue Hans Selye; (considerado padre del estrés), quien notó que todos los enfermos a quienes veía, independientemente de la enfermedad que padecían, tenían sintomatología similar, como agotamiento, pérdida del apetito, peso bajo, astenia, entre otros, y elaboró una teoría sobre la repercusión de la enfermedad en el desarrollo psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo (Águila, et al., 2015).

Por otro lado, Walter Bradford Cannon demostró que el organismo era capaz de adaptarse a los peligros externos importantes, a lo que llamó homeostasis. (González & González, 2012); y usó el concepto de estrés para ponerle nombre a los estímulos que pueden desencadenar la reacción que el estrés era un exceso que ocasiona la ruptura de tal homeostasis; desarrollándose así una enfermedad (Barzallo & Moscoso, 2015).

A mediados del siglo XX Hans Selye, quien se convirtió en pionero en este campo, redefinió el estrés desde varias posturas, primero como estímulo, después como respuesta, incorporando conceptos importantes como agente estresor. (Román, et al., 2010). De manera que, en 1960 tras la publicación de su libro, Selye define al estrés como *"la suma de todos los efectos inespecíficos de factores*

(actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Águila, et. al., 2015, p. 166). Además, Seyle empieza a investigar sobre la respuesta al estrés, es decir, cómo es que los individuos enfrentan las situaciones estresantes, e indica tres etapas:

- 1.- Estado de alarma: el individuo se prepara para hacer frente a una emergencia.
- 2.- Etapa de resistencia adaptativa: aquí los mecanismos homeostáticos hacen que el organismo vuelva a su estado normal, cuando la causa de estrés ya no está presente.
- 3.- Etapa de agotamiento: conocida como “burnout”, ocasionada por la activación corporal generada en el momento en el cual el cuerpo se activa para enfrentar el estresor.

Evidentemente el concepto de estrés se asocia directamente al contexto y a las experiencias de quienes con fines investigativos se han aproximado a esta temática.

Quienes proponen que el estrés se presenta como resultado de dos posibles formas de evaluarlo; son Lazarus y Folkman (1984, citados por Hernández, 2014), puesto que, afirman que estas formas de evaluación, pueden ser en primer lugar, la que se hace acerca de la situación; y en segundo lugar la que se hace en función de

los recursos que determinada persona tiene, para hacer frente a aquellas amenazas posibles.

Por su parte Bautista y Ré (2007, citado por Porras, et al., 2014, p. 135), menciona que *"el estrés es la reacción / respuesta tensional de la persona a través de todas y cada una de sus dimensiones"*.

El estrés puede considerarse un fenómeno adaptativo propio de los seres vivos, dice Peiró (2005, citado por Flores & Fajardo, 2010); ya que contribuye a la capacidad de sobrevivir, en función de un rendimiento apropiado y un eficaz rendimiento en diversos ámbitos de su existencia.

Otra definición de estrés es el de Castilla Roy (citado por Bustos & Gumbaña (2015), refiriéndose al *estrés como un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos y afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican una activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.*

De esta manera, el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda; el organismo responde de manera semejante a cualquier situación que se valore estresante (Bustos & Gumbaña, 2015. P. 21).

El estrés “*es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción*” según manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la mayoría de los casos, el estrés aparece debido a las exageradas demandas que se le impone al cuerpo (Flores & Fajardo, 2010).

El estrés, como información que el individuo analiza, como amenaza de peligro o como imposibilidad de predecir el futuro es un esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales a un cierto nivel requerido, (Flores & Fajardo, 2010).

Las implicaciones de esta palabra aluden a que, ante una amenaza para el individuo, su organismo ofrece un proceso de ajustes adaptativos para conservar la homeostasis. De manera que, debido a la experiencia que adquiere el individuo su predisposición biológica y el estado en el que se encuentre el organismo, la supervivencia está garantizada, (Córdova, Irigoyen, 2015).

El estrés también se aprecia como la respuesta a situaciones que pueden afectarle a un organismo, dando lugar a una reacción. Es una fuerza que posibilita la movilidad de una energía con repercusiones visibles para la persona afectada. (Porrás, Araya, Fallas, 2014).

El estrés lleva a un proceso de cambios físicos, biológicos y hormonales de las personas, que les posibilita responder de manera adecuada a las demandas exteriores que se les presentan. (Flores & Fajardo, 2010).

Tipos de estrés

Existen diversas clasificaciones de estrés, de las cuales pueden mencionarse las de: Ross y Altmaier (1994), Alcázar y Eguívar (2010) y Seyle (1956),

En principio Ross y Altmaier (1994) clasifican al estrés en tres tipos: 1) respuesta al individuo, 2) en función del medio y sus eventos y 3) como interacción. En el primer tipo, los estresores influyen sobre la persona y su cuerpo. De manera que el individuo responde ante las presiones adaptándose al medio y produciendo una respuesta para enfrentarlo. El segundo tipo se orienta al contexto en el que está la persona, más que la respuesta de la misma. Considerando las situaciones que son distinguidas como estresantes. El tercero se refiere de manera importante a la relación entre el contexto de la persona y los recursos que el mismo nota para enfrentar o no la circunstancia estresante (Hernández, 2014).

Alcázar y Eguívar (2010, citados por Hernández, 2014) mencionan que hay estrés de tipo agudo, y es generalmente el que se presenta ante presiones o demandas del futuro, que hasta cierto punto pueden resultar motivadoras para realizar ciertas actividades, aunque si es muy intenso puede resultar agotador. Además, hablan del estrés agudo episódico, que se manifiesta en cada una de las actividades cotidianas del individuo, y quien a causa del mismo permanentemente observa conductas y una vida en desorden. Esta tipología de estrés en particular, se caracteriza estados emocionales de irritabilidad, ansiedad y tensión. Y finalmente señalan una tipología, la del estrés crónico; cuyas manifestaciones y sintomatología

no es temporal y con el paso del tiempo es difícil modificarlas o atenuarlas; esta tipología generalmente se asocia a problemáticas interpersonales o laborales.

La propuesta de Seyle (1956) ofrece la clasificación más conocida del estrés, quien señala dos tipos: el positivo (eustress), que permite al individuo enfocarse en la consecución de metas y objetivos. El otro, el estrés negativo (distress) permanece a lo largo del tiempo con efectos perjudiciales desde el punto de vista de la salud (Porrás, et. Al, 2014)

Ampliando el análisis de los conceptos podemos encontrar que la palabra eustres proviene del prefijo griego eu=bien, bueno y se refiere a la activación necesaria para completar exitosamente una prueba o un reto difícil (González, González, 2012). De esta manera, el eustres (estrés positivo) se manifiesta en el individuo al interactuar con el estresor, no obstante, se mantiene preparado para desarrollar una función perfecta gracias a que su mente se mantiene despejada y creativa y promueve una sensación de satisfacción, felicidad, bienestar y equilibrio (Bustos & Gumbaña, 2015)

El fenómeno del estrés positivo se hace evidente cuando hay una reacción afirmativa y positiva de parte del individuo ante determinada situación, al adaptarse fisiológicamente para resolver obstáculos y desenvolverse óptimamente con sus capacidades y destrezas (Flores & Fajardo, 2010).

Sentirse motivado y satisfecho emocionalmente, son características del individuo con estrés positivo, que evitan que se vea afectado fisiológicamente

(Hernández, 2014)

Un beneficio para el individuo que experimenta el eustres, lo representa la respuesta de afrontamiento que hace que su cuerpo se adapte y sobreviva (Córdova, Irigoyen, 2015.)

Por el contrario, el distres que viene del prefijo dis = imperfección, dificultad, se refiere a la relación de éste con las consecuencias nocivas de una exagerada activación psicológica (González, González, 2012).

El estrés negativo (distres) se presenta cuando las demandas del contexto hacia el individuo en que se manifiesta, son exageradas, fuertes, alargadas, y sobrepasan la capacidad de resistencia y de adaptación de cuerpo de la persona (Flores & Fajardo, 2010).

El individuo afectado por el estrés negativo, sometido a demasiada presión, desarrolla síntomas físicos que le imposibilitan hacer el esfuerzo apropiado, puesto que generalmente este esfuerzo es mayor al requerido; y va en conjunto con dolores de cabeza, gastritis incluso complicaciones cardiacas (Hernández, 2014).

Este tipo de estrés es poco agradable ya que el distrés; es el que crea una sobrecarga de trabajo no digerible, y como consecuencia libera un equilibrio fisiológico y psicológico que finaliza en una disminución en la productividad de la persona, la manifestación de patologías psicosomáticas y un envejecimiento acelerado (Bustos & Gumbaña, 2015).

Por otro lado, el distrés se caracteriza por tener un contenido emocional de

experiencias malas, provocando estados emocionales de desequilibrios y consecuentemente se ve afectado el bienestar del individuo (Córdova & Irigoyen, 2015).

Estrés académico

Dependiendo del nivel de enseñanza, uno de los contextos más investigados como medio desencadenante de estrés lo compone el ambiente escolar o académico (Román, et al., 2010). Los estudiantes afrontan cada vez más, demandas, retos, competencias estresantes, con situaciones, como los periodos de exámenes, que les exigen una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente naturaleza (Flores & Fajardo, 2010).

Podríamos definir el estrés académico en primer lugar, como aquel que se produce en relación con el ámbito educativo. Según Barraza (citado por Bustos & Gumbaña, 2015), es estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que ocurre de forma descriptiva en tres partes:

Primera: el alumno se ve sometido, en ambientes de estudio, a una serie de demandas que, bajo el juicio del propio alumno son valoradas como estresores,

Segunda: esos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se expresa con varios síntomas (signos de desequilibrio).

Tercera: ese desequilibrio sistémico impone al alumno a ejecutar acciones de

afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Algunas demandas y actividades del ambiente académico pueden ocasionarle estrés al alumno. El estrés académico describe los procesos cognitivos y afectivos que el alumno distingue del ambiente estudiantil y los cataloga como amenazantes, como retos a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se enlazan con emociones anticipadas como: preocupación, ansiedad, ira, tristeza, satisfacción, alivio, confianza, etc. (Águila, et. al, 2015).

Se considera que el estrés académico es una respuesta emocional de activación, y su magnitud se relaciona a distintos factores psicosociales, como el fenómeno estresor, ante el cual el individuo es débil y la reacción ante este fenómeno, le va a proporcionar al sujeto diferentes matices, maneras de afrontamiento y sistemas de apoyo social específicos (Barzallo & Moscoso, 2015).

Una serie de circunstancias productoras de estrés que en el ámbito académico, pueden ser aquellas que hacen experimentar un descontrol sobre los nuevos ambientes. De esta manera, a la tensión resultante de estas circunstancias vinculadas con el contexto estudiantil se le denomina estrés académico y este vocablo se puede traducir como la impresión que puede crear en la persona su ámbito académico (Andrade, 2015).

Concretamente el estrés académico es aquel que se produce en este contexto, considerando tanto el experimentado por los maestros como por los alumnos, en cualquier nivel de educación (Cardona, 2015).

Caldera, et al. (2007) definen el estrés académico como aquel que se provoca a partir de las demandas del contexto educativo. Como resultado, tanto estudiantes como maestros pueden verse perjudicados por este problema (González & González, 2012).

Considerando que en el ámbito escolar se encuentran como actores a los profesores y estudiantes; El estrés académico es un fenómeno que se origina a raíz de las exigencias que se dan entre ellos, (Barzallo & Moscoso, 2015).

Orlandini, menciona que, desde preescolar hasta posgrado, cuando una persona está aprendiendo se ve sometida a tensión. A esta se le clasifica como estrés académico y se presenta tanto de forma personal como grupal (Águila, et al., 2015).

Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007, citados por Águila et al., 2015) puntualizan acerca del estrés escolar que este es un malestar que el alumno tiene a causa de factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que puedan efectuar fuerza en la competitividad individual para enfrentar el ambiente académico, habilidad metacognitiva para solucionar conflictos, realización de exámenes, vínculo con los compañeros y docentes, búsqueda de identidad, habilidad para ligar la teoría con la realidad específica abordada.

Ninguno de estos investigadores difiere en cuanto al estrés que se presenta en los diferentes niveles educativos. En cambio, Barraza (2005) distingue al estrés académico como aquel que sobrellevan los estudiantes de educación media superior y superior a razón de estresores propios y exclusivos del ámbito académico; mientras

que el estrés escolar es aquel que presentan los niños en nivel básico de educación (Córdova & Irigoyen, 2015).

García Muñoz (2004, citado por Córdova & Irigoyen, 2015), menciona que el estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que ocasionan los estresores académicos.

Una definición más precisa, la establece Barraza, en el año 2006, al analizar al estrés académico como un proceso psicológico y de adaptación que puede presentarse cuando el estudiante está expuesto a demandas juzgadas como estresores que originan un desequilibrio sistémico expresándose mediante síntomas forzando a los estudiantes a optar por algunas medidas de afrontamiento para recuperar el equilibrio (Córdova & Irigoyen, 2015).

Existen dos enfoques primordiales de los investigadores para el conocimiento de este fenómeno en el contexto académico:

- ✓ El psicobiológico en su vertiente unidimensional y bidimensional, el cual define el estrés académico como estímulo, respuesta o ambas. Algunos autores establecen el estrés académico considerando las circunstancias estresantes y las manifestaciones psicobiológicas que se producen a causa de su incidencia.
- ✓ El personológico cognitivista en su vertiente transaccional aborda el estrés desde una perspectiva sistémica y cognitivista, basado en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, donde los procesos cognitivos de la persona tienen un papel determinante en la manifestación del estrés (Román, et al., 2010).

De esta manera, Barraza y colaboradores han elaborado un modelo al que denominaron Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico, del cual se hablará detalladamente más adelante (Román, et al., 2010).

Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico

El Modelo Sistémico-Cognoscitivista del Estrés Académico fue propuesto por Barraza (2006) este modelo está constituido por cuatro hipótesis que a continuación se desglosan.

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.

Aquí se realiza un distanciamiento del concepto clásico de sistema, lo cual pone especial importancia en la configuración, para concentrar el interés en la definición de sistema abierto, que nos lleva a la reflexión de un proceso relacional entre el sistema y su contexto. En este caso, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para lograr su estabilidad (Cardona, 2015).

Concretamente en el estrés académico, este flujo puede observarse así: el estudiante se encuentra sujeto, en ambientes escolares, a una serie de exigencias que, tras ser analizadas como estresores, ocasionan perder el balance sistémico (situación estresante); éste se expresa en varios síntomas (indicadores de desequilibrio) que exige al estudiante a ejecutar acciones de afrontamiento. Esta manera de definir el estrés académico proporciona la identificación de tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (Cardona, 2015).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico

Como respuesta adaptativa del individuo a su contexto, la idea del estrés define al estresor como una entidad objetiva que tiene vida independiente de la percepción del individuo y que normalmente se presenta como un riesgo a la integridad vital del individuo. Este tipo de estresores o sucesos vitales, son calificados como estresores mayores, tienen una presencia objetiva que es independiente de la percepción de la persona y su repercusión hacia el sujeto es siempre negativa. Su calidad de estresores está asociada al grado de impredecibilidad e incontrolabilidad que poseen (Barraza, 2006).

Clasificados como estresores menores por Cruz y Vargas (2001, citados por Barraza, 2006) existen otro tipo de estresores que no tienen presencia objetiva

independiente de la percepción del sujeto, esto es, los acontecimientos, o prácticas, no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es el individuo, con su juicio, lo que conforma los estresores. Este segundo tipo de estresores al ser dependientes del juicio de cada individuo inevitablemente varía de un sujeto a otro.

En escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes, se pueden apreciar sucesos propios del estrés académico:

- ✓ Inicio o fin de la escolarización, situada en el rubro 27 con 26 puntos, y
- ✓ Cambio de escuela, ubicada en el rubro 33 con 20 puntos.

A ambas circunstancias que conforman estímulos estresores mayores, se incorpora una tercera que es la evaluación, siempre y cuando ésta ponga en peligro el estatus de estudiante del individuo y lo lleve al fracaso académico.

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, et al. (1996) sugieren una serie de estresores que podrían ser un primer paso para clasificar a aquellos que específicamente corresponden al estrés académico (Cardona, 2015).

Gran parte de los estresores del estrés académico en la tabla 1, son menores, ya que se conforman en estresores por valoración cognitiva que realiza el sujeto, por lo que, un mismo acontecimiento puede o no ser tomado como un estímulo estresor diferentes estudiantes. Esto permite afirmar que el estrés académico es un estado meramente psicológico (Barraza, 2006).

Tabla 1.

Estresores según Barraza y Polo et al. (Barraza, 2005, citado por Cardona, 2015)

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, et al. (1996)</i>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipos de trabajos que se te pide	Trabajar en grupo

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

De manera implícita definir al estrés habla del desequilibrio sistémico que hay entre el sujeto y su contexto, ya que, bajo juicio del propio individuo, las demandas del contexto desbordan a sus propios recursos.

Este desequilibrio sistémico generador de estrés, se manifiesta en la persona a través de indicadores, que se distinguen de la siguiente forma:

- ✓ Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001).
- ✓ Físicos, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000).
- ✓ Fisiológicos y psicológicos (Trianes, 2002; Kyriacou, 2003).
- ✓ Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005).
- ✓ Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004).

Según esta clasificación de Rossi (2001) que se usa en el modelo teórico establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales. Reacciones específicas del organismo, como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. están dentro de estos indicadores físicos. Dentro de los indicadores psicológicos se encuentran aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, tal como la inquietud,

problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los indicadores de comportamiento estarían aquellos que involucran la conducta de la persona, como entablar una discusión, el aislamiento, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares (Cardona, 2015).

"Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona" (Barraza, 2006, p. 122).

Hipótesis del afrontamiento como resultado del equilibrio sistémico.

En el momento en que un estímulo estresor desencadena manifestaciones que señalan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el contexto, el individuo se ve forzado a actuar para restablecer ese equilibrio (Barraza, 2006).

Este proceso de actuación tiene por finalidad la habilidad de afrontamiento y es mediado por un juicio; que a su vez conforma un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el contexto se considera como amenaza (Barraza 2006).

Lazarus y Folkman (1986, citados por Barraza, 2006), conceptualizan el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales frecuentemente en

cambio que se desarrollan para guiar las exigencias específicas exteriores y/o interiores que son valoradas como exageradas de los recursos del sujeto. Argumentan estos autores que el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el sujeto, en ciertos momentos, debe contar primordialmente con estrategias de defensa, y en otros con estrategias que ayuden a resolver el conflicto, todo esto a medida que va cambiando su nexo con el contexto.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es mantenida por Holroyd y Lazarus (1982, citados por Barraza, 2006) y Vogel (1985, citado por Barraza, 2006), quienes aseguran que las estrategias de afrontamiento, antes que los estresores, pueden definir si un sujeto tiene o no estrés. Cada individuo suele usar las estrategias de afrontamiento que controla, ya sea por aprendizaje o por descubrimiento o en una situación de emergencia.

Algunos factores como la genética, la inteligencia, el vínculo con los padres, los acontecimientos previos y el entusiasmo, etc., son magníficos predictores de la posibilidad de que un individuo tenga la eficacia para enfrentar el estrés (Cruz, Vargas, 2001, citados por Barraza, 2006).

La gran cantidad y variedad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible mencionarlas, aunque algunas de las que destacan son: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación, confidencias, etc. (Barraza, 2006).

Estresores académicos

Hablar del alumno implica forzosamente hacer referencia a lo que piensa, de cómo observa el contexto, de las emociones que presenta, de las reacciones biológicas que le genera la ansiedad y cómo es que actúa. Pero las cogniciones, las emociones y el comportamiento también ayudan a incrementar o disminuir el nivel de estrés académico. Es por eso que antes de abordar propiamente el tema de los estresores académicos es necesario identificar los factores que inciden en el mismo.

Estos factores se pueden clasificar de la siguiente manera, según Flores y Fajardo (2010):

Factor ambiental: grupo de variables externas que interactúan y/o incurren en la persona (salón de clases, individuos del contexto, ruido, etc.)

Factor emocional: grupo de sentimientos que pueden ser negativos, como la ansiedad, la tristeza, la incomodidad; o ser positivos, siendo estos el conocimiento de sí mismo, la empatía, el entusiasmo, la regulación propia y las habilidades sociales

Factor cognitivo: conjunto de procesos mentales que agrupan varios aspectos como la captación, la recogida de información, la interpretación, la reflexión y la toma de decisiones.

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1984, citado por Cardona, 2015), la evaluación cognitiva es un proceso mental a través del cual analizamos diferentes factores. Este proceso indica por qué y hasta qué punto un vínculo o una serie de

vínculos entre la persona y el contexto, es estresante. La evaluación cognitiva está conformada por dos partes: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. La primera evaluación, trata del juicio del individuo de la magnitud del suceso que se le presenta. Para que se ocasione una reacción se debe observar amenaza, daño, pérdida o riesgo, de forma que se haga un juicio negativo del suceso en términos de daño. La evaluación secundaria hace referencia a la capacidad del sujeto para determinar lo que puede hacer ante el suceso percibido. El sujeto reconoce los recursos que tiene para enfrentarse al suceso, además de hacer un juicio de la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento y la reflexión de las consecuencias de usar ciertas estrategias.

A los estímulos ambientales que originan una respuesta de estrés en el cuerpo se les llaman estresores. La definición de estresor fue propuesta por Seyle (1950, citado por Hernández, 2014) para hacer referencia a los agentes que evocan una condición interna del cuerpo llamada estrés.

Barraza (2005) considera que un estresor es un estímulo amenazante que desata en el individuo una reacción generalizada e inespecífica, estos sucesos pueden producir el cambio o adaptación (González & González, 2012).

Los estresores implican todas las circunstancias que suceden en nuestro alrededor y que provocan estrés, siendo estos acontecimientos ocasionados por individuos, grupos o conjuntos de grupos (Bustos & Gumbaña, 2015).

Las fuentes de estrés son cualidades de los sucesos que los conforman en

productores de la experiencia de estrés. Existe una tríada clásica que conceptualiza a los estresores: pérdida, amenaza, daño. Alguno de estos elementos está por debajo a las diferentes descripciones y taxonomías de los eventos potencialmente generadores de estrés. Pero también hay otros elementos, no fácilmente reductibles a esa tríada, y que suscitan estrés: los "retos" del entorno en otra tríada: pérdida, amenaza, desafío, la novedad o la ambigüedad de los eventos, el exceso de información y/o estimulación (Cardona, 2015).

La clasificación de los estresores se puede agrupar de la siguiente manera según González & González (2012):

- ✓ Según el momento en el que actúan: remotos, recientes, actuales, futuros.
- ✓ De acuerdo con el periodo en que actúan: muy breves, prolongados, crónicos.
- ✓ Según la repetición del tema traumático: único o reiterado.
- ✓ En consideración a la cantidad con que se presentan: únicos, múltiples.
- ✓ De acuerdo con la intensidad del impacto: microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad.
- ✓ Según la naturaleza del agente: químicos, físicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales.
- ✓ En dependencia de la magnitud social: microsociales, macrosociales.
- ✓ De acuerdo con el tema traumático: sexual, marital, familiar, académico, etc.
- ✓ En consideración a la realidad del estímulo: real, representado, imaginario

- ✓ Según la localización de la demanda: exógeno o ambiental, endógeno o intrapsíquico.
- ✓ De acuerdo con sus relaciones intrapsíquicas: sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia.
- ✓ Según los efectos sobre la salud: positivo o eustrés, negativo o distrés.
- ✓ En dependencia de la formula diátesis/ Estrés: factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor participante o desencadenante de la enfermedad.

Para García (2004), citado por Hernández, (2014), los sucesos o estímulos del ámbito educativo, como: demandas, exigencias y solicitudes, que exceden al alumno se les conoce como Estresores Académicos.

Cruz y Vargas (2001, citados por Cardona, 2015) catalogan a los estresores académicos en mayores y menores. Los primeros son donde hay una presencia objetiva que es independiente de la percepción del individuo y su repercusión hacia el sujeto es siempre negativa. Los segundos son donde no hay presencia objetiva independiente de la percepción del individuo, de modo que los sucesos no son estímulos estresores por sí mismo, sino que el juicio del sujeto los considera como tal.

Dentro de los estresores académicos es necesario incluir varios sucesos que se producen diariamente en la vida universitaria. Según Barzallo & Moscoso (2015),

los principales estresores que podemos encontrar en los alumnos son:

Competitividad grupal entre compañeros: ya que el hecho de cursar una carrera universitaria ocasiona una serie de rivalidades entre compañeros con respecto a las calificaciones primordialmente, lo que puede producir estrés y afectar las relaciones interpersonales, así como el rendimiento académico.

Examen: el simple hecho de saber que se va a aplicar un examen produce preocupación, debido a que son indicadores que evalúan los saberes del alumno.

Exposición de trabajos en clase: hablar ante el grupo genera nerviosismo y ansiedad.

Otros estresores de suma importancia son: carga horaria excesiva, malas calificaciones, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los maestros, tipo de trabajo que encargan los maestros, no entender los temas que se exponen en clase, participación en clase, etc. (Barzallo & Boscoso, 2015).

Por su parte Barraza (2005) que coincide con Flores y Fajardo (2015), propone una serie de estresores académicos:

- ✓ Competitividad grupal.
- ✓ Sobrecarga de tareas.
- ✓ Exceso de responsabilidad.
- ✓ Interrupciones del trabajo.
- ✓ Ambiente físico desagradable.

- ✓ Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- ✓ Problemas o conflictos con los asesores.
- ✓ Las evaluaciones.
- ✓ Tipo de trabajo que se pide.

Síntomas

De acuerdo con Pérez (1998, citado por González & González, 2012) las situaciones emocionales se asocian con secreciones hormonales, particularmente de la glándula adrenal (adrenalina, noradrenalina y cortisol). Durante y antes de actividades estresantes aumentan los niveles de adrenalina y noradrenalina en sérica y orina. Estas hormonas generan cambios en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y el ejercicio, todo dirigido a aumentar el rendimiento general.

El estrés académico afecta a variables tan variadas como las emociones, el estado físico o las relaciones interpersonales, pudiendo ser experimentadas de manera diferente por distintas personas (Flores & Fajardo, 2010).

Entre los síntomas Rossi (2001, citado por Barraza, 2005) y González y González (2012) reconoce tres tipos de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales:

Síntomas físicos: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo,

elevación de la presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos (González & González, 2012).

Síntomas psicológicos: Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad, tono de humor depresivo (Flores & Fajardo, 2010).

Síntomas comportamentales: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, ausentismo universitario, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás (González & González, 2012).

Barraza (2005), nombra algunas reacciones físicas posibles frente al estrés académico, como por ejemplo dolor de espalda, dolor de cabeza, dificultad para dormir, tics, problemas gástricos, fatiga, etc. Barraza (2005) también nombra algunas reacciones psicológicas frente al estrés, entre las que se encuentran:

ansiedad, tristeza, indecisión, falta de confianza y entusiasmo.

Por su parte Bustos y Gumbaña, (2015), clasifica los síntomas del estrés como: cognitivos o subjetivos, fisiológicos y motores u observables.

Síntomas cognitivos o subjetivos: preocupación, temor, inseguridad, problemas de memoria, incapacidad para concentrarse, estudiar y pensar, juicio pobre, pensamiento negativo sobre uno mismo, pensamientos ansiosos o prisa, preocupación constante.

Síntomas fisiológicos: sudoración, tensión muscular, taquicardia, sequedad de la boca, dolor de cabeza, diarrea o estreñimiento, náuseas, mareos, dolores en el pecho, palpitaciones, pérdida del deseo sexual, resfriados frecuentes.

Síntomas motores u observables: evitar situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, dormir mucho o poco, aislarse de los demás, dilación o descuidar las responsabilidades, ir de un lugar a otro sin finalidad concreta, hábitos nerviosos (morderse las uñas, tics corporales).

El estrés también puede producir además de ansiedad, enfado o ira, irritabilidad, tristeza, depresión y otras reacciones emocionales que también podemos observar.

Estrategias y estilos de afrontamiento

El afrontamiento es lo que permite al individuo manipular las emociones y situaciones causadas por el estrés, es dependiente de los recursos externos e internos con que cuenta el sujeto; contribuye a reducir o aceptar las dificultades que se presentan (Córdova & Irigoyen, 2015).

Lazarus y Folkman (1984, citados por Cardona, 2015) establecen un relevante vínculo entre estrés y afrontamiento; éste constituye la conducta adecuada y relativa al estrés. Como también refieren con acierto, la conducta relacionada con el estrés incluye, en realidad, dos géneros de respuesta. Una es la conducta respondiente, que, a su vez, se compone, primero, de percepción no solo del peligro, de la pérdida o el daño, sino también del precedente análisis de la demanda; y, segundo, de reacción y alteración emocional. Otra es la conducta adaptativa específicamente relativa a la demanda y que así mismo se compone, a su vez, de dos elementos: una "reapreciación" del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otra parte, de los propios recursos para enfrentarse; y una acción propiamente tal, una conducta instrumental, operante, que trata de hacer los cambios necesarios en el entorno.

Halsted, et al. (1993, citados por Hernández, 2014), propusieron que el afrontamiento es un esfuerzo cognitivo y conductual que propicia orientar, minimizar o tolerar las exigencias internas o externas que pueden causar estrés. Por lo que se plantea que el afrontamiento está compuesto por ideas, percepciones,

razonamientos que, en conjunto con comportamientos permitían a los sujetos enfrentarse a las situaciones que podrían ser estresantes.

El afrontamiento es definido por Folkman y Lazarus (1986, citados por González & González, 2012) como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se llevan a cabo para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son catalogadas como excesivas de los recursos del sujeto. Las demandas pueden provenir desde el exterior, como la familia, el trabajo, la sociedad, etc., o desde el interior del sujeto como, por ejemplo: conflictos emocionales, retos, metas., etc. Por otra parte, al ser un esfuerzo cambiante estamos hablando que llevará a la implementación de estrategias nuevas, con la finalidad de lograr el equilibrio o bienestar entre la persona y el ambiente.

Frydenberg y Lewis (1997, citados por Hernández, 2014) han definido el afrontamiento como las estrategias cognitivas y conductuales que le permiten al individuo llegar a una transición y adaptación adecuadas. La adaptación es muy importante, ya que plantea que los estilos de afrontamiento permiten a la persona no solo superar el acontecimiento estresante, sino también adaptarse al medio en que se localiza y poder acoplarse al contexto, con o sin estresores.

Kenneth Matheny y colaboradores, citados por González y González, (2012), llegaron a la conclusión de que el afrontamiento es todo esfuerzo, saludable, insano, consciente o inconsciente, para evitar, eliminar o disminuir los estímulos estresantes o para soportar sus efectos de la manera menos dañina. Esta conclusión hace

especial referencia en que los esfuerzos no son siempre saludables pues existen estrategias que lejos de aminorar los efectos pueden producir más problemas, es el caso de las personas que cuando se sienten tristes optan por ir de compras endeudándose y aumentando sus problemas.

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, más no solo el medio exterior, a veces se trata de transformación del medio interior (Cardona, 2015).

Se clasifican dos tipos de afrontamiento según la forma en que se afronta la situación:

El afrontamiento dirigido a la emoción: minimiza el trastorno emocional, transformando la forma de vivir la situación, sin modificarla objetivamente, equivale a una revaluación. Se utiliza para conservar la esperanza y la motivación, para negar el hecho de su implicación, para no tener que aceptar lo peor y para actuar como si lo sucedido no importara.

El afrontamiento dirigido al problema: se orienta a la búsqueda de las soluciones posibles, con base a costos y beneficios, como su elección y aplicación. Las estrategias orientadas a solucionar problemas dependen de los tipos de problemas a enfrentar. Este tipo de afrontamiento implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno (González & González, 2012).

Para Fernández Abascal (1997, citado por Cardona, 2015), los estilos de afrontamiento indican predisposiciones del sujeto para enfrentarse a las

circunstancias y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían procesos definidos de las circunstancias desencadenantes. En este sentido, los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que llevan al individuo a pensar y actuar de forma más o menos estable ante distintas circunstancias, mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función de la situación.

Los estilos de afrontamiento son las formas comunes de hacer frente a una situación de estrés. Hay diversas maneras de clasificar los estilos de afrontamiento, Caballo (2008, citado por González & González (2012), los clasifica en dos grupos:

Por el comportamiento 1) proactivo-reactivo: el estilo proactivo del sujeto actúa rápido para evitar que haya estrés. El sujeto reactivo se preocupa poco de esfuerzos preventivos y reacciona únicamente de forma instintiva cuando se presenta ante una situación estresante; 2) agresivo-sumiso: algunos individuos se tornan agresivos ante el estímulo estresante y otros sumisos.

Por hábitos cognitivos 1) reflexivo-impulsivo: un sujeto reflexivo comúnmente busca información para solucionar el conflicto, planea minuciosamente como enfrentarse al estímulo. Mientras que un sujeto impulsivo reacciona rápida y emotivamente sin pensar en el posible resultado; 2) estilo atribucional: algunas personas hacen atribuciones externas, culpando a alguien o algo, pero no a sí

mismas, por algo que no salió bien, mientras que otras personas comúnmente hacen atribuciones internas culpándose a sí mismos.

Por otro lado, Pelechano (2000, citado por Cardona, 2015) ha considerado que tanto estrategias como estilos e afrontamiento, son vocablos complementarios, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o conscientes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación.

Los estilos de afrontamiento son los grupos más generales en los cuales se pueden juntar las estrategias de afrontamiento. Estos estilos se clasifican en tres grupos más grandes:

Dirigido a resolución de problemas: son las estrategias que cambian la situación estresante para hacerla menos intensa.

Afrontamiento en relación con los demás: son las estrategias que buscan disminuir la tensión, así como la activación fisiológica y emocional.

Afrontamiento improductivo: estrategia en la que el sujeto no enfrenta el conflicto, sino que por el contrario busca alejarse de la situación estresante incluso usando la negación, lo que provoca que no busquen soluciones a lo que acontece (Hernández, 2014).

Las estrategias de afrontamiento se refieren a las actuaciones y planes directos usados para minimizar o eliminar el estrés. Se aprenden por medio de la experiencia y la observación en los demás (González & González, 2012).

Las medidas de afrontamiento se han dividido en dos grupos de estrategias: las activas que se centran en el conflicto y las pasivas que se centran en la emoción, ambas están articuladas y se combinan entre sí para de esta forma disminuir la amenaza de las exigencias y mejorar el estrés (Córdova & Irigoyen, 2015).

Lazarus y Folkman (1984, citados por Hernández, 2014), propusieron ocho estrategias de afrontamiento frente al estrés:

- 1.- Confrontación: intentos del sujeto, que junto con el esfuerzo tienen como finalidad modificar la circunstancia. Puede indicar cierto grado de hostilidad por parte del individuo que percibe el estresor. Esta estrategia es parte del afrontamiento. En la cual el sujeto busca librarse del estresor y reacciona frente a la presencia del mismo.
- 2.-Planificación: dirigida a solucionar el conflicto. Esta estrategia es parte de la evaluación de la situación en la cual el sujeto analiza lo ocurrido y busca alternativas.
- 3.- Aceptación de la responsabilidad: se da cuando el individuo identifica su propio desempeño en el origen o mantenimiento del conflicto. El sujeto se hace cargo de su propia participación en la circunstancia estresante.
- 4.-Distanciamiento: esfuerzos del sujeto por alejarse de la situación que le causa malestar, para evitar que le haga daño.
- 5.- Autocontrol: modo de afrontamiento activo en el cual el individuo trata de

equilibrar y mantener el control de sus emociones, sentimientos y acciones.

- 6.- Re-evaluación positiva: el sujeto hace una nueva evaluación del suceso estresante y se dirige a percibir los posibles aspectos positivos de la misma.
- 7.- Escape o evitación: estrategias a través de las cuales los individuos evaden el problema para no hacerle frente. Pueden ser estrategias de evitación conductuales como dormir más, consumir sustancias, etc., Pero también puede haber una evitación cognitiva, donde el sujeto huye de circunstancia estresante con pensamientos irreales, fantasías, etc.
- 8.- Búsqueda de apoyo social: esfuerzos que hace el sujeto para solucionar los conflictos o enfrentarse a las situaciones estresores, buscando la ayuda o el apoyo de otras personas, ya sea a través de consejos, comprensión, apoyo moral, etc. (Hernández, 2014).

En el año 2007 se reconocen doce grupos de estrategias: resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición (Córdova & Irigoyen, 2015).

Barraza (2008, citado por Córdova & Irigoyen, 2015), identifica como estrategias de afrontamiento las siguientes: habilidad asertiva, ejecución de tareas, elogios a sí mismo y autoestima, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, ventilación y confidencias; y elaboración de un plan.

Flores y Fajardo (2010), coincide con lo anterior e identifica que las principales estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos son: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de información sobre la situación y ventilación y confidencias.

Reynoso (2002), plantea que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: búsqueda de apoyo social, autocontrol, afrontamiento directo, distractores, relajación, etc. (Córdova & Irigoyen 2015).

Efectos y consecuencias del estrés académico

El estrés académico impacta a múltiples variables como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser experimentadas de manera distinta entre los sujetos (Barzallo & Moscoso, 2015).

Las consecuencias del estrés se pueden clasificar de la siguiente manera:

Fisiológicas. - El estrés afecta negativamente la salud física de los individuos. De acuerdo con Lazarus (2000, citado por Andrade, 2015) el estrés afecta la salud a largo plazo e incluso en este periodo la persona puede pasar por otras situaciones estresantes que continúen deteriorándola. Cohen, et al. (1991, citados por Andrade, 2015), indican que las reacciones al estrés en un sujeto alteran la función del sistema inmunológico y aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades infecciosas. Según Seyle (1996, citado por Andrade, 2015) cualquier

reacción de estrés aumenta la debilidad para toda enfermedad.

Las alteraciones físicas se dan debido a una respuesta inadaptada del cuerpo ante agentes estresantes (Córdova & Irigoyen, 2015).

Entre los efectos fisiológicos se pueden distinguir: cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y las respuestas hormonales e inmunológicas (González & González, 2012).

Respecto al aparato respiratorio se puede presentar asma bronquial, crisis asmática, taquipnea, disnea y tos debido a broncoconstricción; en cuanto al aparato digestivo el individuo se vuelve dos veces más propenso a desarrollar gastritis, úlceras gástricas y gastro-duodenales y a presentar episodios de colon irritable. También se pueden producir patologías dermatológicas que se relacionan con el estado de ansiedad, entre estas predominan la dermatitis atópica, sudoración excesiva, caída del cabello, psoriasis, erupciones cutáneas, prurito y sequedad de la misma. De igual manera hay afecciones del sistema musculo esquelético que se presentan con 65% de frecuencia de los casos, como puede ser contractura muscular, fatiga, dolor articular, lumbago, rigidez muscular y alteración de los reflejos musculares. Así mismo el estrés puede provocar obesidad ya que bloquea la acción de la leptina impidiendo su acción en los adipocitos. En el campo sexual ocasiona liberación de endorfinas y encefalinas, las cuales bloquean la liberación de la LHRH, además por la acción de los glucocorticoides se bloquea la acción de la LH sobre los testículos de modo que hay disminución de la testosterona. En las féminas

también se bloquea la acción de la LH en los ovarios bajando los niveles de LH, FSH y estrógenos, esto trae como resultado pocas posibilidades de ovulación, ocasionando irregularidad en el ciclo menstrual y en algunos casos amenorrea (Córdova & Irigoyen, 2015).

Psicológicas. - Según Ivancevich y Matteson (1989, citados por Andrade, 2015) el estrés es causante de algunos problemas psicológicos como depresión, ansiedad agotamiento, nerviosismo, desorientación, desgane, apatía, irritabilidad, etc. Del mismo modo Corde y Dougherty (1993, citados por Andrade, 2015) señalan que ante circunstancias estresantes algunos sujetos pueden tener agotamiento, lo que ocasiona alteraciones negativas de orden físico, emocional, interpersonal y comportamental.

Los efectos psicológicos a corto plazo impactan en el nivel emocional presente, provocando ser ansiedad, tensión, algunas de las respuestas cognitivas donde la persona valora la circunstancia como estresante, y conductas manifiestas dañinas como: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y el consumo de alimentos (González & González, 2012).

En la parte psicológica el estrés puede ocasionar resultados tanto en el área cognitiva, que actúa sobre los pensamientos e ideas, y en el área emocional que actúa sobre los sentimientos y emociones. En el área cognitiva el sujeto presenta incapacidad para la toma de decisiones, sensación de estar confundido, bloqueo mental, mucha sensibilidad ante las críticas, olvidos recurrentes, dificultad para

poner atención y permanecer concentrado. En el área emocional el individuo presenta estados de tensión con mucha dificultad para mantenerse relajado, pérdida de energía física o psíquica, cambios de ánimo, pesimismo, hipocondría, autoestima baja, inquietud y ansiedad (Córdova & Irigoyen, 2015).

Comportamentales. - El estrés afecta de manera negativa la calidad de vida en general de las personas. Este fenómeno disminuye la capacidad de aprendizaje de los sujetos según Martín (2013, citado por Andrade, 2015) así como también daña su bienestar psicológico de acuerdo a Guarino, et al. (2000, citados por Andrade, 2015) y su estado general de salud conforme a Sarid, Anson, Yaari y Margalith (2004, citados por Andrade, 2015). Por su parte Cid, Orellana, Barriga (2010, citados por Andrade, 2015) indican que el estrés se asocia de manera indirecta con la calidad de vida relacionada con la salud.

Los efectos en rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante que predominan son: disminución de la concentración, incremento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), baja la velocidad de respuesta, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica (González & González, 2012).

En las reacciones comportamentales se producen problemas de habla como tartamudear o hablar de forma rápida, cambios en los hábitos de fumar y beber más de lo normal, dependencia de drogas, risa nerviosa, arrancarse el cabello, morderse las uñas, consumo abundante de fármacos, hacer mucha actividad física y

desórdenes alimenticios como hiperfagia (Córdova & Irigoyen, 2015).

Mendiola (2010, citado por González & González, 2012) señala que los efectos que se mencionaron anteriormente influyen en el rendimiento académico del alumno, pueden coadyuvar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad en conjunto con la adopción de soluciones provisionales frente a conflictos nuevos que aparezcan.

Por su parte Barzallo y Moscoso (2015) clasifica tres tipos principales de efectos sobre el estrés académico: conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos hay, a su vez, efectos a corto y largo plazo.

Conductuales. - Hernández, (2014) investigaron cómo el estilo de vida de los alumnos cambia según se acerca el periodo de exámenes, modificando así sus hábitos en insanos, incremento en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso hasta ingestión de tranquilizantes, lo que más adelante desarrollará trastornos de la salud.

Cognitivas. - Smith y Ellsworth (1987) confirmaron que los patrones emocionales y de juicio de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de los resultados.

Psicosociológicas. - Hay cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, comprobado por una disminución de la actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los nitrógenos.

Entre las consecuencias del estrés académico específicamente a largo plazo, predominan los estados de ánimo depresivos, preocupación, malestar general o diestrés, modificaciones en el auto concepto y la autoestima, relaciones personales disfuncionales, síntomas del “burnout”, enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas. Estas repercusiones pueden complicar la vida académica de los alumnos, sin embargo, si existe un buen manejo del estrés se podrá aminorar el nivel y por consiguiente sus efectos (González & González, 2012).

Referencias

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nives, Z. (abril-junio de 2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 163-178.
- Andrade, L. (junio de 2015). Conflicto y enriquecimiento trabajo-familia: estrés en obreros que retoman sus estudios. 52-53.
- Barraza, A. (Septiembre de 2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *INED*, 15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electronica de psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129.
- Barraza, A. (julio, 2008). Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 ítems. México: ECORFAN. Pag. 9
- Barzallo, J., & Moscoso, C. (2015). Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de Cuenca en el 2015. 24-30.
- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Bogotá: ARFO.

- Bustos, J., & Gumbaña, D. (Octubre de 2015). Determinar el nivel de estrés en las estudiantes de enfermería durante el internado rotativo integral. Hospital Vicente Corral Moscoso. 25-27.
- Caldera J., Pulido B., Martínez M., (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología*. (Tesis de pregrado), Centro Universitario de Los Altos Revista de Educación y Desarrollo. Profesores titulares del Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario de los Altos.
- Cardona, C. (2015). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. 41-49.
- Cordova, D., & Irigoyen, E. (2015). Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la puce, sede Quito en el eriodo correspondiente de enero a mayo 2015. 8-44.
- Flores, R., & Fajardo, J. (2010). Estrés e inteligencia emocional. 18-35.
- González, M., & González, S. (2012). Estrés académico en el nivel medio superior. *En ciencias sociales y humanidades apoyadas por tecnologías*, 1 (2), 29-63.
- Hernández, C. (Enero de 2014). Relación entre los estresores académicos, ansiedad social y estilos de afrontamiento en estudiantes de una facultad de psicología.
- Lazarus R. S. y Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, (Original de 1984).

- Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción. Manejo e implicación en nuestra salud. España: Desclee de Brouwer.
- Martín, M., Trujillo, F., & Moreno, N. (Junio de 2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de ingenierías industriales en la universidad de Málaga. *Revista educativa hekademos*, 55-63.
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Redalyc. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Peiró Silla, J. M. (2001) El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. www.insh.es/InshWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/RevINSHT/2001/13seccionTecTexComp/2.pdf
- Porras, W., Araya, M., & Fallas, L. (2014). de orientación. *Gestión de la educación*, 4(2), 131-149.
- Román, C., Hernández, Y., & Ortiz, F. (2010). La evaluación del aprendizaje como evento estresor mayor del proceso enseñanza aprendizaje en una universidad médica. *Panorama Cuba y salud*, 5(1), 22-28.
- Villardefrancos Pol E., Santiago Mariño M.J., Castro Bolaño M.C., Aché Reinoso S., Otero López J.M. (2012). *Estrés en Profesores de enseñanza secundaria: un análisis desde el optimismo*. Consultado en: <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/16597>

