



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 3 Monográfico

Septiembre de 2017

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE UNIDADES EDUCATIVAS PARTICULARES DEL ECUADOR

Jessica Vanessa Quito Calle¹, Mónica del Carmen Tamayo Piedra², Diana Priscila Buñay Barahona³ y Olga Susana Neira Cardenas⁴
Universidad Católica de Cuenca
Ecuador

RESUMEN

La presente investigación hace referencia a la presencia de estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular "Pencas" en la ciudad de Cuenca perteneciente a la provincia del Azuay y de la Unidad Educativa PCEI "Chimborazo" del cantón Chunchi-Capzol perteneciente a la provincia de Chimborazo, durante el período 2016-2017. Para lo cual se ha considerado partir de diferentes terminologías, conceptos, sobre el estrés y sus consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales, mediante la revisión de las diferentes investigaciones. Este trabajo tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico, para lo cual se realizó un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal, con una muestra no probabilística por conveniencia de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó como instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente en el 90% de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó

¹ Psicóloga Clínica, Magister en intervención psicosocial familiar, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Cuenca; docente de la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad de Cuenca. Correo electrónico: jquitoc@ucacue.edu.ec

² Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia Integrativa, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Cuenca. Correo electrónico: mtamayop@ucacue.edu.ec

³ Psicóloga Clínica del Hospital Universitario Católico. Correo electrónico: prisi_db@hotmail.com

⁴ Psicóloga Clínica, Magister en Drogodependencia, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Cuenca. Correo electrónico: oneira@ucacue.edu.ec

de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros; sin hallar diferencias significativas en su distribución por edad y sexo.

Palabras clave: Estrés académico, Estresores, consecuencias, Inventario SISCO.

ACADEMIC STRESS IN THIRD GRADE STUDENTS OF BACCALAUREATE OF THE PRIVATE EDUCATION OF ECUADOR

ABSTRACT

The present investigation refers to the presence of academic stress in third grade students of Baccalaureate of the Private Education Unit "Pencas" in the city of Cuenca belongs to the province of Azuay and the Educative Unit PCEI "Chimborazo" of the Chunchi- Capzol belongs to the province of Chimborazo, during the period 2016-2017. For that it has been considered starting from different terminologies, concepts, about the stress and their physical, psychological and behavioral consequences, through the review of the different investigations. This study had such us the objective to characterize academic stress, for this to realize a descriptive, observational and cross - sectional with a non - probabilistic sample of intentional type, in this study participated 60 students from third year of Baccalaureate, with ages between 16 and 18 years of both genders. The SISCO Academic Stress Inventory was used as a study instrument, it which allowed show the presence of stress in approximately 90% of the sample, in terms of intensity predominated from moderate to profound, also was identified such as relevant stressors the personality and Teacher evaluation, and peer competition; without finding significant differences in their distribution by age and sex.

Key words: Academic Stress, Stressors, consequences, Inventory SISCO.

El estrés constituye un fenómeno de elevada importancia para diversos científicos que investigan la conducta humana, debido a que sus efectos tienen consecuencias tanto en la salud física y mental, el mismo que puede o no incidir en rendimiento laboral y académico de la persona. Perturba el equilibrio emocional y puede desarrollar trastornos personales, conflictos familiares y sociales. Martínez y Díaz (como se citó en Naranjo, 2009) indican que el problema radica en las exigencias de la modernidad a las cuales el ser humano globalizado se encuentra sometido, muchas veces sin darse cuenta de sus efectos negativos sobre la calidad de vida.

Los seres humanos deben aprender a controlar el estrés, por medio de acciones adecuadas para llevar un estilo de vida satisfactorio y saludable (Naranjo, 2009). Caldera, Pulido y Martínez (Berrío, 2009) indican que en el mundo uno de cada cuatro estudiantes experimenta estrés de tal manera que su salud puede verse gravemente afectada y se estima que el 50% de las personas presenta algún problema de salud mental de este tipo. Román, Ortiz y Hernández (Berrío, Mazo, 2009) manifiestan que, según un estudio realizado en Latinoamérica, existe una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67%, en la categoría de estrés moderado. En la ciudad de Cuenca la prevalencia de estrés académico en estudiantes de medicina es del 91.58%, de los cuáles el 46.7% presenta un nivel moderado de intensidad, estos niveles altos de estrés académico se ven asociados significativamente con un rendimiento académico bajo (Barzallo y Moscoso, 2015).

En la actualidad existen varias investigaciones sobre el estrés académico, acerca de los riesgos y la relación con el rendimiento académico en lo que respecta a países extranjeros como Estados Unidos y Europa. En la provincia del Azuay en estudios reportan elevada prevalencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores en la categoría de estrés moderado (Barzallo y Moscoso, 2015). En la Ciudad de Cuenca los estudios son escasos, por lo que es relevante estudiar el estrés en el ámbito académico para orientarnos a la construcción de estrategias de prevención y manejo del estrés, propiciando así el desarrollo institucional.

Origen histórico del concepto del estrés

El término estrés ha sido muy utilizado en los últimos años y se refiere a aquellas experiencias, como el miedo, nerviosismo, inquietud entre otras. De igual manera para describir múltiples eventos que generan estas emociones, como el rendir un examen, la pérdida de trabajo, padecer una enfermedad grave, etc. La palabra “estrés” con el tiempo se ha convertido en una muletilla lingüística porque se la utiliza de manera tan indiscriminada, para referirse a todo tipo de amenaza que

afecta una persona sin saber su significado real (Caldera, Pulido, y Martínez, 2007).

Moscoso (Berrío, Mazo, 2011) pone de manifiesto que desde tiempo atrás existió la dificultad para describir el significado real del término estrés y que fue a partir del siglo XIX con Claude Bernard quien indica que lo característico del estrés son los estímulos estresores, así también en el siglo XX Walter Cannon mencionó que lo importante del estrés son sus repuestas fisiológicas y conductuales. En el año de 1930 surge la concepción del estrés con Hans Selye un joven que al estudiar a sus pacientes observó una sintomatología similar como el cansancio, pérdida de apetito, astenia, etc. Decide denominar a aquello el “síndrome de estar enfermo”. Las ideas del autor se basan en que no solamente los agentes físicos perniciosos pueden desarrollar el trastorno de estrés, sino también los requerimientos del entorno. Partiendo de esta premisa el estudio del estrés involucra la aportación de disciplinas tanto médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas (Salgado, Mo, y Monterrosa, 2013).

A partir de los estudios de Hans Selye en 1936 se introdujo en el ámbito sanitario el término “Estrés”; siendo hoy en día reconocido como un factor de riesgo de morbilidad (Barzallo y Moscoso, 2015). Con el paso de los años se han descrito diversos conceptos y conocimientos sobre qué es el estrés, así en el año de 1986 Lázarus y Folkman lo definieron como la relación que se da entre la persona y su medio, la misma que es valorada por el individuo, como un esfuerzo excesivo que sobrepasa sus recursos de afrontamiento, poniendo en riesgo su bienestar” (Piña, 2009).

Estrés académico

A partir del siglo XX se desarrollaron investigaciones sobre el estrés y los contextos en los cuales se manifiesta este fenómeno, incluyendo el educativo, se han asignado diversas denominaciones para hacer referencia al estrés académico, como estrés escolar, estrés de exámenes entre otros.

El contexto académico está relacionado al padecimiento de estrés ya que este último se presenta en casi todos los escenarios del diario vivir del individuo.

Debido a las constantes obligaciones y responsabilidades que deben cumplir los estudiantes tienden en ocasiones a percibir una sobrecarga de tareas, por otro lado el juicio que ejercen padres, compañeros, profesores y ellos mismos puede generar estrés, de esta manera puede verse afectado tanto el rendimiento, así como la salud física y mental de los estudiantes (Berrío y Mazo, 2011). Martínez y Díaz (Berrío y Mazo, 2011) enfatizan la importancia de los factores psicosociales que pueden originar el estrés académico, a través de su efecto negativo sobre los recursos personales que permiten afrontar el clima escolar, lo cual afectará diversas áreas del individuo como el rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para la solución de conflictos, relación con los compañeros y profesores, búsqueda de identidad, entre otros.

Barraza (2006) autor latinoamericano reconocido por su gran aporte en cuanto a datos investigativos y conceptuales sobre esta problemática, señala que el estrés académico es un proceso complejo de carácter psicológico y adaptativo, que se pone en manifiesto al momento en el que el alumno lleva a cabo su propia evaluación de las demandas del contexto escolar, clasificándolos como estresores input; cuando los estresores generan una situación estresante que provoca un desequilibrio sistémico desencadena una serie de síntomas denominados indicadores de desequilibrio; y por último el alumno se ve obligado a tomar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio (Berrío y Mazo, 2011).

Tipos de estrés: eustrés y distrés

El estrés no es negativo es su totalidad ya que en un cierto nivel permite superar límites y alcanzar desempeños superiores, sin embargo cuando el individuo percibe que las exigencias de su entorno exceden sus recursos de afrontamiento, experimentará estrés, sus pensamientos se tornarán irracionales de igual manera sus emociones negativas; seguidamente, disminuirá tanto su esfuerzo como su productividad. Debido al efecto negativo del estrés sobre la salud mental y física, suele denominarse distrés. Al contrario, se denomina estrés positivo o eustrés a aquel que facilita que ante las diversas situaciones el individuo reaccione eficazmente manteniendo confianza en su desenvolvimiento, posterior a esto sus

pensamientos y emociones serán más positivos (García, Pérez, Pérez, y Natividad, 2012).

La conceptualización del estrés con base en el modelo sistémico cognoscitivista apunta al estrés de examen que es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos de manera descriptiva:

Primero: El alumno constantemente se ve sometido a demandas de evaluación dentro del contexto escolar, estas son consideradas estresores para los estudiantes. (input)

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)

Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Acosta y Martínez, 2010).

Estresores académicos

Los estresores académicos se refieren a aquellas circunstancias que son percibidas por el estudiante como una amenaza. Los investigadores Cruz y Vargas (2001) clasifican a los estresores en mayores y menores; estos denominan estresores mayores a aquellos que no dependen de la percepción del sujeto debido a que su presencia es objetiva y repercutirán siempre de manera negativa, mientras que los menores son aquellos que dependen de la valoración que realiza la persona ya que los eventos por sí solos no son estímulos estresores. En correlación a las investigaciones que han sido realizadas para determinar las fuentes de estrés académico y la intensidad con la que se perciben, se estableció que las de mayor frecuencia son: sobrecarga de tareas, escasez de tiempo para realizar trabajos, evaluaciones de los profesores, la realización de tareas obligatorias (Córdova y Irigoyen, 2015).

Consecuencias del estrés académico.

Respuesta psicológica del estrés

La respuesta psicológica del estrés presenta diversos síntomas como baja autoestima, ansiedad, irritación, tristeza, ira, estados de desesperanza y cólera, posee un componente principal de naturaleza cognitiva que afecta las ideas y pensamientos ya que el estímulo externo representa una amenaza para el individuo, lo cual dependerá de la personalidad, una previa exposición con el estímulo estresor, la confianza en sus capacidades y nivel de soporte social (Moscoso, 2009).

Respuesta fisiológica del estrés

La respuesta fisiológica del estrés, fue descrita inicialmente por Walter Cannon (1915), presentó su obra “cambios corporales” en la cual explica que, al estar presente ante una situación de riesgo, nuestro organismo generará una respuesta fisiológica que nos ayuda a reaccionar con mayor eficacia porque eleva nuestro potencial físico, permitiendo de esta manera una mejor adaptación a los contextos que nos rodean. Este proceso de adaptación fue descrito con mayor detalle por Hans Selye (1936) quién lo denominó “El Síndrome de Adaptación General”, describe este proceso como una respuesta fisiológica que incorpora tres fases (Moscoso, 2009).

1. Fase inicial- alarma: cuando se detecta la presencia del estresor, nuestro organismo desencadenará reacciones fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, presión arterial alta, respiración acelerada, presencia de ansiedad y 1. Estas reacciones se producen por la secreción de hormonas como la adrenalina, cuya función es que prepara a los sujetos para pelear o huir (Camargo, 2011).
2. Fase de adaptación o resistencia: cuando los estímulos estresores se prolongan en el tiempo, se inicia un proceso de resistencia generando una respuesta fisiológica estereotipada del organismo que se produce ante el estímulo estresante, ayudando al organismo ha adaptarse (Camargo, 2011).

3. Fase de agotamiento: al prolongarse el estado de alerta de manera drástica, aparecerán alteraciones psicológicas y físicas relacionadas con el estrés crónico (Muñoz, 2016).

Respuesta comportamental del estrés

El estudio del estrés percibido toma en consideración la respuesta comportamental del estrés para lo cual estima importante considerar la interacción entre el medio en que se desenvuelve el individuo y su estilo de vida, debido a que nuestro comportamiento bien puede ayudarnos a escoger una rutina de vida saludable que permita la reducción del estrés, por ende mejorará la calidad de vida, o por el contrario, puede permitir que asumamos un estilo de vida que facilite la presencia de un mayor nivel de estrés, desencadenando de esta manera un patrón conductual en que se presentan síntomas de estrés crónico como llegar a consumir alcohol o tabaco de manera excesiva, pasar largas horas de trabajo, llegar al aislamiento, y no dedicar tiempo a actividades saludables para nuestra salud física o mental como es la relajación y el descanso corporal (Moscoso, 2009)

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación responde a un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal que dará a conocer la presencia de estrés académico y sus consecuencias tanto físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular "Las Pencas", en la Ciudad de Cuenca y estudiantes de la Unidad Educativa PCEI "Chimborazo, del cantón Chunchi-Capzol". Se presenta una muestra de tipo intencional no probabilística, conformada por 60 estudiantes de tercero de bachillerato, pertenecientes a ambos sexos. El instrumento de estudio fue el Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por el Dr. Arturo Barraza Macías (2007), que presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad global de 0.90. Este instrumento de estudio está compuesto por 31 ítems que permiten reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes, la determinación de la presencia y nivel de estrés académico auto percibido, se

estableció por medio de la pregunta número uno y dos del Inventario, se tomó en cuenta ocho ítems que permitieron identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; quince ítems que permitieron identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y finalmente seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Los datos se tabularon y procesaron con el paquete SPSS mediante análisis matemático y estadístico.

RESULTADOS

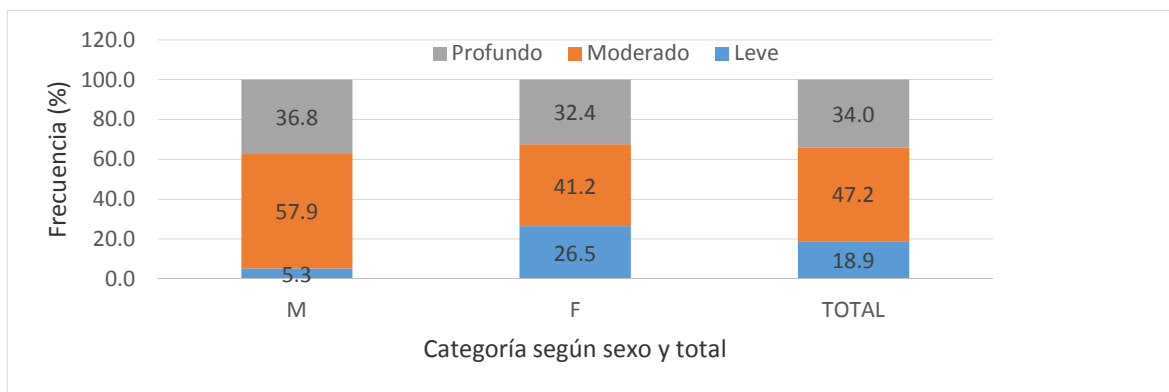
Características de la muestra de estudio.

La mayor proporción de los participantes fueron de sexo femenino (relación 1,57 mujeres por cada hombre), mientras que la edad promedio general fue entre 16 y 18 años, sin diferencias entre hombres y mujeres (17,4 años vs. 17,6 años respectivamente; $t = -0,788$; $p = 0,434$). La presencia de estrés fue identificada en un 88,2% en los estudiantes de 18 años de edad, en un 90,9% en la edad de 17 años, y un 100% en los estudiantes de 16 años, sin diferencias notables en su distribución por edad ($\chi^2 = 0,4623$; $p = 0,7936$) y sexo (χ^2 con corrección de Yates = $0,1075$; $p = 0,7430$), que denota homogeneidad en cuanto a la frecuencia de presentación del estrés en ambos sexos (Tabla 1).

Variable	n	Estrés			
		Sí	%	No	%
Sexo					
Femenino	38	34	89,5	4	10,5
Masculino	21	19	90,4	2	9,6
Edad					
16	3	3	100,0	0	0,0
17	22	20	90,9	2	9,1
18	34	30	88,2	4	11,8
Total	59	53	89,8	6	10,2

Tabla 1. Frecuencia de presentación de estrés según sexo y edad.

La intensidad del estrés fue clasificada de moderada en un 57,9% y profunda 36,8% en la mayoría de los estudiantes analizados con lo que respecta al sexo masculino; y en cuanto al sexo femenino se encuentra en intensidad moderada en un 41,2% y profunda en un 34,0%. No obstante, no se presentaron diferencias estadísticas en cuanto a la proporción de jóvenes en cada categoría de intensidad según su sexo ($p = 0,157$) (Gráfica 1).



Gráfica 1. Intensidad del estrés percibido por los estudiantes según sexo.

Dos de cada tres participantes indicaron que *algunas veces* han tenido manifestaciones de estrés a lo que se suma aproximadamente un 64,2 % de los que *casi siempre* o *siempre* presentan este problema. Ninguno refirió sentirse estresado todo el tiempo, mientras que unos pocos lo refirieron rara vez (Gráfica 2).

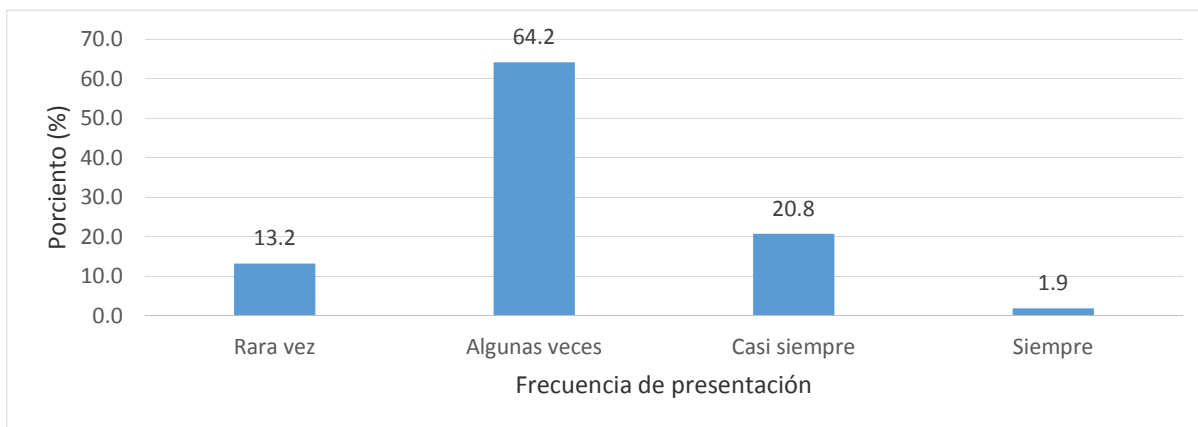


Grafico 2. Frecuencia de presentación de estrés.

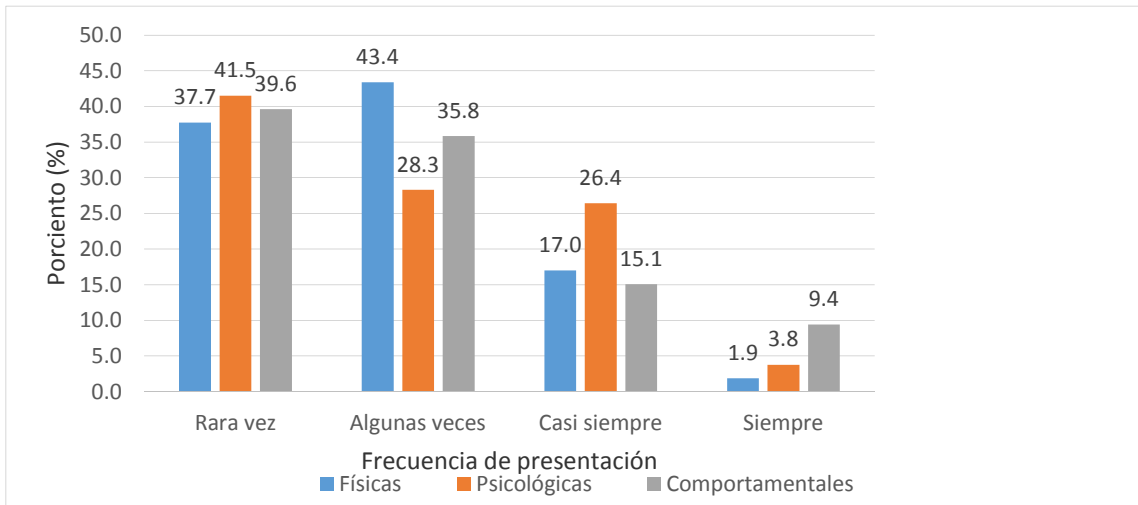
De forma general los estresores evaluados se presentaron algunas veces y casi siempre en los estudiantes evaluados. No obstante, las frecuencias de presentación de cada uno de los ocho factores evaluados se comportaron de forma diferente en la muestra de estudio ($p < 0,001$) (Tabla 2).

De los estresores evaluados, llama la atención el que se refiere a la personalidad y el carácter del docente. Este factor se presenta casi siempre en un 26,4% o siempre 28,3% en más de la mitad de los jóvenes participantes. Le siguen en orden de relevancia la competencia con los compañeros del grupo, afectando casi siempre al 28,3% o siempre al 17,0 % de los participantes, mientras que la participación en clases alcanzó algunas veces con el 34,0% y las evaluaciones de los profesores en un 35,8 % de los estudiantes en las categorías de frecuencias indicadas previamente. Por otro lado, los estresores que se presentaron en menor frecuencia fueron el tiempo limitado para hacer el trabajo y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Estos factores se presentaron rara vez en más de un 71,7 % y 58,5 % de los participantes respectivamente.

Estresor	Frecuencia de presentación (%)			
	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.	20,8	34,0	28,3	17,0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	58,5	11,3	18,9	11,3
La personalidad y el carácter del profesor.	22,6	22,6	26,4	28,3
Las evaluaciones de los profesores.	32,1	35,8	20,8	11,3
El tipo de trabajo que piden los profesores.	34,0	35,8	20,8	9,4
No entender los temas que se abordan en clase.	41,5	28,3	24,5	5,7
Participación en clases.	32,1	34,0	20,8	13,2
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	71,7	18,9	3,8	5,7
Total	5,7	45,3	45,3	3,8

Tabla 2. Frecuencia de presentación de los síntomas asociados al estrés.

Las frecuencias de presentación de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se mostraron sin diferencias significativas en la muestra de estudio ($p = 0,318$). No obstante, aproximadamente tres de cada cuatro de los estudiantes indicó que éstas se presentaron en baja frecuencia. Rara vez en un 41,5 presenta síntomas psicológicos asociados al estrés y algunas veces en un 43,4% presentan síntomas físicos. (Gráfica 3).



Gráfica 3. Frecuencias de presentación de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

En cuanto a las reacciones físicas más notorias, rascarse o morderse las uñas, así como los trastornos del sueño y los problemas gastrointestinales afectaron aproximadamente a uno de cada cinco estudiantes. La cefalea se presentó con menor frecuencia; la fatiga crónica en un 45,3% y la somnolencia se presentó rara vez en un 37, 7% en los encuestados.

Cuatro de los cinco síntomas o reacciones psicológicas se presentaron casi siempre o siempre en alrededor de uno de cada cinco estudiantes. Solo la irritabilidad o agresividad se presentó en muy baja frecuencia en un 41,5% en la muestra analizada. La inquietud en un 39,6%, los sentimientos de depresión y tristeza en un 35,8% se presentan rara vez; la ansiedad, angustia o desesperación en un 34,0 algunas veces.

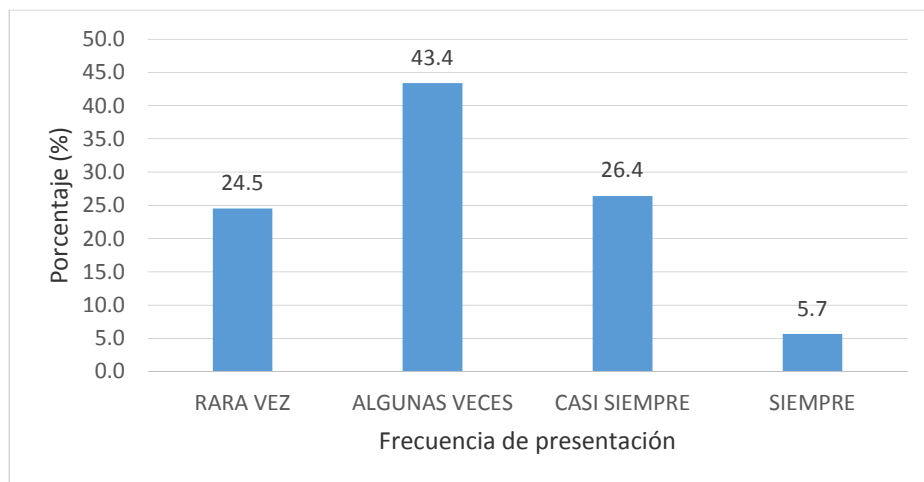
Entre las reacciones comportamentales, lo más llamativo fueron los cambios en la alimentación, la que se observó algunas veces en un 26,4% de los jóvenes. Le siguen en orden de importancia el aislamiento y desganado para realizar labores escolares (Tabla 3).

Síntomas	Frecuencia de presentación (%)				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Reacciones físicas					
Trastornos del sueño	26,4	26,4	26,4	15,1	5,7
Fatiga crónica	13,2	45,3	28,3	11,3	1,9
Dolores de cabeza o migrañas	45,3	39,6	7,5	5,7	1,9
Problemas gastrointestinales	34,0	28,3	18,9	13,2	5,7
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	26,4	30,2	18,9	9,4	15,1
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	11,3	37,7	35,8	13,2	1,9
Reacciones psicológicas					
Inquietud	11,3	39,6	30,2	5,7	13,2
Sentimientos de depresión y tristeza	18,9	35,8	22,6	11,3	11,3
Ansiedad, angustia o desesperación	11,3	32,1	34,0	18,9	3,8
Problemas de concentración	37,7	26,4	15,1	5,7	15,1
Agresividad o aumento de irritabilidad.	39,6	41,5	11,3	3,8	3,8
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	37,7	26,4	17,0	13,2	5,7
Aislamiento de los demás	22,6	30,2	22,6	17,0	7,5
Desgano para realizar labores escolares	28,3	34,0	15,1	18,9	3,8
Aumento o reducción del consumo de alimentos	15,1	26,4	26,4	15,1	17,0

Tabla 3. Frecuencia de presentación de los diferentes síntomas entre los estudiantes analizados.

Estrategias de afrontamiento.

Solo uno de cada tres estudiantes empleó con frecuencia (casi siempre en un 26,4% o siempre en un 5,7%) las estrategias de afrontamiento evaluadas; aproximadamente uno de cada cinco rara vez utilizó alguna de éstas. (Grafica 4).



Gráfica 4. Frecuencia con la que fueron utilizadas las estrategias de afrontamiento al estrés.

La estrategia de afrontamiento más empleada fue la habilidad asertiva en un 18,9 % del total de estudiantes, y la elaboración de un plan y ejecución de tareas en un 13,2%. Contrariamente los elogios a sí mismo, la búsqueda de información y la ventilación y confidencias fueron los que se utilizaron en menor frecuencia (Tabla 4).

Estrategias de afrontamiento	Frecuencia de presentación (%)				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva	5,7	34,0	22,6	18,9	18,9
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	26,4	28,3	20,8	11,3	13,2
Elogios a sí mismo	26,4	39,6	20,8	9,4	3,8
La religiosidad	15,1	30,2	41,5	3,8	9,4
Búsqueda de información sobre la situación	24,5	34,0	24,5	13,2	3,8
Ventilación y confidencias	22,6	35,8	24,5	13,2	3,8

Tabla 4. Frecuencia de presentación de las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés.

DISCUSIÓN

El estrés se considera como un problema epidemiológico de elevada importancia a nivel mundial, manifestándose en todos los medios y escenarios de la actividad humana. En el caso particular del estrés académico, se puede diferenciar como aquel que se desarrolla y expresa en el ámbito educativo, identificándose estrechamente vinculado a la valoración que realizan los estudiantes de las diferentes demandas o estresores de su entorno, que desequilibran su medio

interno, así como las estrategias de afrontamiento para restablecer la homeostasis (Berrío García y Mazo Zea, 2011). El instrumento de evaluación SISCO, aplicado en el presente trabajo se rige por esta definición, adscrita al modelo sistémico cognoscitivista para explicar esta condición.

En la presente investigación se observó una proporción elevada de estudiantes con preocupación o nerviosismo en el último semestre, con una intensidad de estrés moderada a severa. Tales resultados son consistentes con las investigaciones, realizadas a nivel latinoamericano (Ramírez, 2015; Córdova y Irigoyen, 2015; Puestas-Sánchez et al., 2011; Contreras Melgar, 2016; Marín Laredo, García Maciel y Rosales González, 2013; Barraza Macía, 2009; Barraza Macía y Silerio Quiñonez, 2007; García Santillán y Escalera Chávez, 2011; Román Collazo, Ortiz Rodríguez y Hernández Rodríguez, 2008; Fernández, 2015).

En Ecuador las investigaciones realizadas a nivel de Educación Media o Secundaria, son escasas. En tal sentido, un trabajo desarrollado en estudiantes de primer a tercer año de Bachillerato del Cantón Olmedo, en la provincia de Loja observó que un elevado porcentaje de los participantes tuvo preocupación o nerviosismo en el transcurso del semestre evaluado, presentándose en un nivel profundo (Ramírez, 2015).

Algo similar se detectó en algunas instituciones nacionales de Educación Superior, la prevalencia de esta condición entre los estudiantes ante las demandas de su entorno y su intensidad también fueron similares a las del presente estudio (Córdova y Irigoyen, 2015). Esto puede obedecer a que los estudiantes evaluados se desenvuelven en una similar realidad sociocultural y a que comparten el mismo sistema educativo desarrollado en el país durante los últimos años.

Los estudios en otros países de la región como Perú (Puestas-Sánchez et al., 2011; Contreras Melgar, 2016), México (Marín Laredo, García Maciel y Rosales González, 2013; Barraza Macía, 2009; Barraza Macía y Silerio Quiñonez, 2007; García Santillán y Escalera Chávez, 2011) y Cuba (Román Collazo, Ortiz Rodríguez y Hernández Rodríguez, 2008; Fernández, 2015) también concuerdan con lo observado en la presente investigación sobre la elevada incidencia de estrés en las instituciones educativas.

Entre los factores estresores identificados con mayor frecuencia se encuentran en orden de relevancia la personalidad o el carácter del docente, la competencia con los compañeros del grupo, la participación en clases y las evaluaciones. En menor medida se encontraron la falta de tiempo y la sobrecarga de tareas. La competencia con los compañeros así como la participación en clases y las evaluaciones se relaciona mucho con la obtención de calificaciones satisfactorias así como la promoción de curso, lo que puede explicar su influencia sobre el estado de ansiedad de los jóvenes evaluados.

Por su parte la personalidad del docente puede jugar un importante papel dentro del desarrollo emocional, la empatía y el rendimiento académico de los estudiantes, considerando que la actividad rectora del desarrollo psicológico al final de la adolescencia comienza a orientarse hacia el estudio y la selección de la profesión donde el mérito académico del docente juega el rol de un ideal a alcanzar por este segmento poblacional (López Ramírez, García Marín y Cardona Giraldo, 2012; Martínez, 2010) lo que puede también sustentar lo observado en este trabajo.

En los trabajos consultados al respecto no existe una concordancia notable. En Ecuador dos estudios realizados con estudiantes universitarios reportan factores inquietantes más frecuentes como las evaluaciones y los exámenes, así también como al tipo de trabajos a realizar, la sobrecarga de tareas y deberes académicos, y la escasez de tiempo (Córdova y Irigoyen, 2015); (Pazmiño y Pinos, 2015). Mientras que la competencia con sus compañeros y la participación en clases afectan en menor medida.

Por su parte la investigación de Ramírez Cuenca (2015) en estudiantes de Bachillerato indica que los factores estresores más relevantes fueron las evaluaciones y exámenes, el horario de clases y el tipo de tareas a realizar.

El panorama suele ser más diverso si se analizan los resultados en otros países. En Cuba, por ejemplo, el estudio de Román Collazo et al. (2008) advierte resultados opuestos a los indicados en el presente trabajo identificando como principales estresores a la sobrecarga académica y a la falta de tiempo, ubicando en cuarto lugar en significancia a la realización de exámenes. También Barraza

Macías (2009), Contreras Melgar (2016) y Fernández (2015) identifican a la sobrecarga de tareas y trabajos y las evaluaciones como los principales factores inquietantes, con la personalidad del docente en las últimas posiciones. Las diferencias observadas pueden deberse a realidades educativas diferentes así como a la muestra de estudiantes evaluadas, ya que no se encuentran sometidos a los mismos pensum y exigencias académicas, un estudiante universitario a uno de enseñanza secundaria obligatoria.

Los resultados parecen concordar en que las evaluaciones y exámenes es el factor que más se repite entre los estímulos estresantes, lo que puede explicarse por qué las mismas afectan el rendimiento académico o la estancia de los estudiantes en la carrera de su interés. Las discrepancias también dependen de elementos muy diversos como el carácter del docente, el nivel de exigencia y la carga académica, los mismos que pueden variar mucho entre una institución educativa y otra.

Las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés se presentaron en una magnitud significativa. La somnolencia es uno de los factores que con más frecuencia se identifica dentro de los síntomas físicos del estrés en los estudiantes. Éste puede ser una consecuencia de los trastornos del sueño y de un descanso de poca calidad durante el tiempo dedicado a ello. Los adolescentes necesitan dormir entre ocho a nueve horas, para mantenerse con energías y desempeñarse en las labores académicas, si no se cumple esta rutina se sentirá cansado, la capacidad de atención disminuirá, y por ende aparecerán niveles de estrés y ansiedad que le conducirán a bajar su rendimiento académico (Puecas Sánchez et al., 2011; Huaracallo Ticona y Juárez Vizcarra, 2016; Marín Laredo et al., 2013; Pazmiño Cardoso y Pinos Brito, 2015; Calle Vera y Rodríguez Guaraca, 2015; Córdova Raza y Irigoyen Mogro, 2015; Barraza Macías, 2009; Fernández, 2015; Pazmiño Cardoso y Pinos Brito, 2015).

Se reporta coincidencia con otros estudios en que una de las manifestaciones físicas del estrés académico es el rascarse o morderse las uñas, afectando a la mayor parte de los estudiantes, lo que puede estar relacionado con situaciones de ansiedad, frustración o la ira debido al entorno competitivo y en

general con una carga significativa de estrés, a la que está sometido el estudiante presentándose este hábito de morderse o rascarse las uñas como una respuesta para minimizar la situación estresante (Córdova Raza y Irigoyen Mogro, 2015; Espinel Guadalupe et al., 2015; Huaracallo Ticona y Juárez Vizcarra, 2016; Puestas Sánchez et al., 2011). Estos resultados apoyan los encontrados en el presente trabajo.

En cuanto a las reacciones psicológicas la ansiedad, angustia o desesperación fue la más frecuente afectando a una muestra significativa. A esta le siguieron en orden de importancia la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, y los sentimientos de tristeza y depresión. Mientras que, en las reacciones comportamentales, se distinguen los cambios en la alimentación y el aislamiento de los demás. Estos resultados no se alejan mucho de lo observado por otros autores. En tal sentido, Puestas-Sánchez et al. (2011) indican como segundo y tercer síntomas psicológicos más relevantes a la ansiedad, angustia o desesperación y la inquietud, afectando a los estudiantes de nivel medio de diferentes instituciones educativas de Perú.

Con ello concuerdan Marín Laredo et al. (2013), Pazmiño Cardoso y Pinos Brito (2015) y Fernández (2015) los que agregan que entre los síntomas comportamentales más frecuentes están las afectaciones sobre el consumo de alimentos. Los autores coinciden con la revisión sobre el tema que realiza Berrío García y Mazo Zea (2011) en la que se sugiere que los síntomas anteriores representan indicadores de un desequilibrio sistémico, que depende de la idiosincrasia de cada individuo en su contexto social, los mismos que condicionan una respuesta diferenciada ante factores estresantes similares. Por consecuencia, estos datos nos llevan a reconocer que estos síntomas aparecen cuando el estudiante evalúa que no es capaz de alcanzar niveles más altos que los demás, por lo que les conduce a presentar dichos síntomas.

Las estrategias de afrontamiento al estrés constituyen un elemento muy importante en el retorno a la homeostasis del organismo ya que permite manejar las demandas estresantes dentro de la interacción individuo-ambiente, así como las emociones que genera (Berrío García y Mazo Zea, 2011). Sin embargo, varios

autores señalan que muchos estudiantes no las emplean con la frecuencia adecuada. Espinel Guadalupe et al. (2015) concuerdan con esta observación en jóvenes universitarios de Ecuador. Esto puede deberse a escasos programas institucionales dedicados a detectar los estresores, así como los síntomas del estrés para establecer estrategias educativas personalizadas en vistas a mejorar en su respuesta y evitar o reducir su impacto en la salud y calidad de vida de los estudiantes.

Llama la atención que uno de cada cinco estudiantes emplea escasas estrategias de afrontamiento. Dentro de éstas se encontraron como más frecuentes la habilidad asertiva y la religiosidad. La habilidad asertiva ha sido identificada entre las estrategias de manejo del estrés más empleadas por los estudiantes en diferentes niveles académicos (Fernández, 2015; Contreras Melgar, 2016; Barraza Macías, 2016, Córdova Raza y Irigoyen Mogro, 2015).

En relación a esta habilidad resulta destacable los hallazgos del estudio considerando la edad en la que se encuentran los sujetos investigados y las propias características psicológicas de esta habilidad social, que exige el despliegue de diversidad de recursos psicológicos. Los autores sugieren que podría profundizarse el estudio del comportamiento asertivo y las variables a las cuales se les asocian en la muestra de jóvenes investigados.

La religiosidad como recurso de afrontamiento es defendida por diversos autores (Puescas-Sánchez et al., 2011; Marín Laredo et al., 2013). En el contexto ecuatoriano la religiosidad puede actuar como un factor protector, al brindar a las personas una base moral que otorga coherencia y direccionalidad en sus vidas, lo que afecta las comparaciones con estudios tanto nacionales como internacionales.

CONCLUSIONES

El estrés autopercebido es un problema frecuente y de elevada intensidad en la muestra investigada, asociada fundamentalmente a agentes estresores como la competencia entre los compañeros del grupo, la personalidad y carácter del docente, así como a las evaluaciones y participación en clases. Se identificaron como manifestaciones de estrés tales como el rascarse o morderse las uñas, somnolencia y trastornos del sueño, la ansiedad, angustia y desesperación,

intranquilidad, sentimientos de tristeza y depresión, así como los cambios en la alimentación y el aislamiento social. Se detecta una estrecha gama de estrategias de afrontamiento que se limitan a la habilidad asertiva y la religiosidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. **Revista electrónica de psicología iztacala**, 9(3), 113-117. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. **INED(7)**, 90-93. Recuperado de <file:///C:/Users/aaaaa/Desktop/estres%20academico/Dialnet-ElInventarioSISCOdelEstresAcademico-2358921.pdf>
- Barraza, A., Silero, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: Un estudio comparativo. **Investigación Educativa Duranguense**, 7, 48-65. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/39336240_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Barraza Macía A. (2009). Estrés académico y Burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. **Psicogente**, 12(22), 272-283. Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Barzallo, J., y 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”**(Tesis). Cuenca-Ecuador.
- Berrío, N., y Mazo, R. (Julio-Diciembre de 2011). Estrés Académico. **Revista de Psicología Universidad de Antioquia**, 3(2), 2. Recuperado de <file:///C:/Users/aaaaa/Desktop/estres%20academico/11369-36170-1-PB.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. **Revista de Educación y Desarrollo**, 7, 78-79. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

- Calle, V., Rodríguez, G. (2015). **Determinación de los niveles de cortisol durante y posterior al periodo de evaluación académica de los alumnos de la Escuela de Bioquímica y Farmacia de la Universidad de Cuenca** (Tesis). Universidad de Cuenca, Azuay-Ecuador.
- Camargo, D. (2011). Estrés, síndrome general de adaptación. **Revista Médico Científica**, 17(2),79-86. Recuperado de:
<http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Contreras, S. (2016). **Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes a una Facultad de Medicina**. Lima 2015. (Tesis). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
- Córdova, D., y 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 período correspondiente de enero a mayo 2015** (Tesis). Quito, Ecuador.
- Espinel, J., Robles, J., Álvarez Cando, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *Yachana*, **Revista Científica**, 4(2):41-47. Recuperado de:
<http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/56>
- Fernández, E. (2015). Relación entre los enfoques de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes universitarios. **Alternativas Cubanas en Psicología**, 3(8):79-89. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Evelyn_Fernandez/publication/277011998_Relacion_entre_los_enfoques_de_aprendizaje_y_el_estres_academico_en_estudiantes_universitarios/links/555e3e2208ae9963a1141505.pdf
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. **Revista Latinoamericana de Psicología**, 44(2),145-146. Recuperado de:
<file:///C:/Users/aaaaa/Desktop/estres%20academico/Evaluación%20del%20estrés%20académico%20en%20estudiantes%20de%20nueva%20incorporación%20a%20la%20universidad.pdf>
- García, A., Escalera, M. (2011). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, 14(3):156-175. Recuperado de:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- Huaracallo, M., Juárez, C. (2016). Influencia del estrés académico en el pH salival de los estudiantes de Odontología de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2015. **Revista Ciencia y Tecnología para el**

Desarrollo UJCM, 2(3):6-14. Recuperado de:
<http://revistas.ujcm.edu.pe/index.php/rctd/article/view/18>

López Ramírez, A., García Marín, L.M., Cardona Giraldo, L.L. (2012). **Relación entre el estilo de personalidad de los docentes de preescolar y la relación docente estudiante** (Tesis). Corporación Universitaria Lasallista, Caldas-Antoquia.

Marín, M., García, J., Rosales, J. (2013). Estudio comparativo del estrés académico y sus variables determinantes en Ciencias de la Salud. **Parainfo Digital**, VII (19); 6 págs. Recuperado de: <http://www.index-f.com/para/n19/035d.php>

Martínez, J.D. (2010). La personalidad del profesor y su impacto emocional en la enseñanza-aprendizaje de una segunda lengua. **Entre Lenguas**;15:89-101. Recuperado de : <http://www.index-f.com/para/n19/035d.php>

Muñoz, D. (2016). **Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay** (Tesis). Cuenca, Ecuador.

Moscoso, M. (2009). De la mente a la celular: impacto del estrés en Psiconeuroinmunoendocrinología. **LIBERABIT**: Lima (Perú) 15(2): 143-152. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-Recuperado> de 48272009000200008yscript=sci_arttext

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. **Revista Educación**, 33, (2)2-3. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Pazmiño, M., Pinos, M. (2015). **Estrés y calidad de vida en estudiantes de Medicina** (Tesis). Universidad del Azuay, Cuenca-Ecuador.

Piña, J. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. **Enseñanza e Investigación en Psicología**, 14(1), 201-203. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29214114.pdf>

Puecas, P., Castro, B., Callirgos, C., Falloco, V., Díaz, C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-Octubre 2010- Chiclayo-Perú. **Revista Cuerpo Médico HNAAA**, 4(2):88-93

Ramírez, L. (2015). **El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo. Periodo 2013-2014** (Tesis). Universidad Nacional de Loja, Loja-Ecuador.

Román, C., Ortiz, F., Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. **Revista Iberoamericana de**

Educación, 46:8 págs. Recuperado de:
file:///C:/Users/aaaaa/Downloads/2371Collazo%20(1).pdf

Salgado, M., Mo, J., y Monterrosa, Á. (2013). Escalas para estudiar percepción de estrés psicológico en el climaterio. **Revista ciencias biomédica**. Recuperado de: http://www.revista.cartagenamorros.com/pdf/4-2/14_escalas_estres_psicologico.pdf