

El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México¹

The Academic Stress in Gastronomy Student's of a Private University in City of Durango, Mexico.

Arturo Barraza Macías² y Salma Yanice Medina Gandara³

DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a02

Recibido: 08- septiembre - 2016 • Revisado: 19- octubre - 2016 • Aprobado: 19- noviembre-2016

Resumen

Los principales objetivos de esta investigación son identificar el estrés académico de los alumnos de una licenciatura en gastronomía, vía sus componentes sistémico procesuales, y determinar la relación que existe entre el estrés académico de los alumnos de una licenciatura en gastronomía y sus variables sexo, edad, semestre que cursa, relación de pareja y si trabaja además de estudiar. Se llevó a cabo un estudio correlacional, no experimental y transversal a través de la aplicación del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico a 95 alumnos de la Licenciatura en Gastronomía en una universidad privada de la ciudad de Durango, México. Sus principales resultados indican la presencia de un estrés moderado y la no relación con las variables sociodemográficas.

Palabras clave autores: Estresores, Síntomas, Afrontamiento, Estudiantes.

Palabras clave descriptores: Signos y síntomas, Estrés psicológico, Estudiantes, Adaptación psicológica.

Abstract

The main objectives of this research are to identify academic stress of students in a degree in gastronomy, via its procedural systemic components, and determine the relationship between academic stress of students in a degree in gastronomy and sex, age, semester courses, relationship and if you work studying other. To achieve these objectives carried out a non-experimental and correlational study cross through the application of SISCO inventory for the study of academic stress to 95 students of the Degree in Gastronomy at a private university of the city of Durango, Mexico. Its main results confirm the presence of a moderate stress and no relation to sociodemographic variables.

Keywords authors: Stressors, Symptoms, Coping, Students.

Keywords plus: Signs and Symptoms, Stress, Psychological, Students, Adaptation, Psychological.

Para citar este artículo:
Barraza Macías, A. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-26.
DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a02.

1. Este artículo es resultado de la investigación El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México realizada por los profesores Arturo Barraza Macías y la estudiante Salma Yanice Medina Gandara
2. Doctor en Ciencias de la Educación. Docente. Coordinador del Programa de Investigación de la Universidad Pedagógica de Durango y Miembro de la Red Durango de Investigadores Educativos. Correo electrónico: tbarraza@terra.com.mx
3. Estudiante de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Durango. Correo electrónico: yanice.medinagandara@gmail.com



Introducción

El concepto de estrés académico, formulado por Barraza en el año 2006, permite reconocer que el inicio de ese proceso sistémico son las demandas o exigencias que el entorno le plantea a la persona; bajo esa perspectiva, el primer componente del estrés, en este caso los estresores, se vuelve un componente situacional e identitario del estrés y, en ese punto, se coincide con Orlandini (1999) cuando clasifica e identifica los diferentes tipos de estrés en función de los estresores: académico, laboral, sexual, etc.

El tipo de estrés, de interés para esta investigación, es el académico, generado por las demandas o exigencias que las instituciones educativas les plantean a sus alumnos. Este tipo de estrés ha sido investigado lo mismo en estudiantes de educación secundaria (García, Pérez & Fuentes, 2015) que de posgrado (Andrade, Vasconcelos, Nakagaki, Borges, Pereira & Rogatto, 2013). Sin embargo, la mayor parte de las investigaciones se han realizado en educación superior, donde se han estudiado alumnos de Enfermería (Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano & Lemus, 2014; Tessa, 2015; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016), de Ingeniería (Martín, Trujillo & Moreno, 2013), de Psicología (Lizardo, Ferreira, De Souza, Barros & De Oliveira, 2013), de Medicina (Correa-Prieto, 2015; Dušan, Jelena, Jadranka, & Miloš, 2012; Nieves, Otero, Mabilia, Malonda & Guimbi, 2014; Parra-Osorio, Rojas-Castaño, Patiño-Cordoba, Caicedo-Ausecha & Valderrama-Aguirre, 2015; Román, Hernández & Ortiz, 2010), de Acupuntura Médica y Rehabilitación Integral (López, 2010), de Lenguas Modernas (Giraldo, 2015) y de Educación (Domínguez, Guerrero & Domínguez, 2015), entre otros.

El tipo de estrés, de interés para esta investigación, es el académico, generado por las demandas o exigencias que las instituciones educativas les plantean a sus alumnos.

Como se puede observar, lo normal es estudiar a alumnos de un tipo de licenciatura en específico, no obstante, se presentan algunas excepciones, a esta regla, que estudian el estrés en diferentes tipos de licenciatura de manera simultánea (Cabanach, Souto-Gestal & Franco, 2016; Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas & Salazar, 2010).

De esta revisión de antecedentes queda claro que la mayor parte de los estudios en alumnos de educación superior se ha centrado en carreras que corresponden a las denominadas ciencias de la salud (medicina, enfermería y psicología), por lo que se considera necesario ampliar los estudios en alumnos de otros tipos de licenciatura, con la intención explícita de identificar lo particular más allá de lo general. Tal es el caso de la presente investigación que aborda el estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía.

Para llevar a cabo esta investigación nos apoyamos teóricamente en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza, 2006) que reconoce la existencia de tres componentes sistémico procesuales del estrés: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

- a) Estresores: los alumnos se enfrentan cotidianamente a las demandas o exigencias que el entorno escolar, en lo general, o sus maestros, en lo particular, les plantean;

ante estas demandas el alumno realiza una valoración sobre su propia capacidad para llevar a cabo la tarea encomendada y enfrentarla con éxito; en caso de que considere que la demanda desborda su propia capacidad de respuesta estas demandas son consideradas estresores.

- b) Síntomas: cuando el alumno, tras su propia valoración, reconoce a una demanda como fuente de estrés, o estresor, sobreviene un desequilibrio sistémico y aparecen una serie de síntomas, sean estos físicos, psicológicos o comportamentales, que indican la presencia del estrés.
- c) Estrategias de afrontamiento: una vez que el alumno se da cuenta de que está estresado, vía la aparición de diferentes síntomas, hace una serie de esfuerzos cognitivos o conductuales para enfrentar su estrés y de esta manera resolver el problema que lo origina o mitigar las consecuencias emocionales del mismo.

Los estudios realizados indican que las demandas académicas que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los alumnos son: “La sobrecarga de las tareas escolares” (Correa-Prieto, 2015; Domínguez, et al. 2015; Gutiérrez, et al. 2010; Nieves, et al. 2014; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016), “el tiempo limitado para hacer el trabajo” (Correa-Prieto; 2015; Nieves, et al. 2014; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016) y “las evaluaciones de los profesores: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.” (Correa-Prieto, 2015; Domínguez, et al. 2015; Dušan, et al. 2014; Giraldo, 2015; Marín, et al. 2014; Nieves, et al. 2014; Román, et al. 2010; Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016). Cabe mencionar que, aunque estos estresores son generales, cuando el investigador estudia un tipo de licenciatura muy particular suelen aparecer otro tipo de estresores propios de esa licenciatura, p. ej. “el contacto con el sufrimiento o la implicación emocional con el paciente” que Tessa (2015) reporta en los alumnos de enfermería.

Con relación a los síntomas, la revisión de la literatura reporta dos situaciones diferentes: a) por un lado los investigadores reportan en sus estudios la prevalencia de un tipo de síntomas en lo particular, como es el caso de Lizardo, et al. (2013) que informan el predominio de síntomas físicos, o de Andrade, et al. (2013), Correa-Prieto (2015) y Gutiérrez (2011) que indican una mayor prevalencia de los síntomas psicológicos, b) por otra parte, los investigadores mencionan síntomas muy específicos en sus resultados, como son los casos de “sentirse agobiado” (Tessa, 2015), “desgaste físico y fatiga constante” (Lizardo, et al. 2013), “Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)” y “Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)” (Nieves, et al. 2014), “dolores de cabeza o migraña” (Marín, et al. 2014), “la dificultad para concentrarse” (Barraza & Barba, 2012; Domínguez, et al. 2015; Simbolon, 2015), “Sudor en las palmas de las manos” y “Dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda” (Barraza & Barba, 2012), entre otros.

Con relación al estrés generado por las materias que cursan los resultados indican que el tipo de materias que más les estresan son las teóricas (Tabla 4) y que las materias que más les estresan son “Probabilidad y estadística” y “Contabilidad”

En el caso de las estrategias de afrontamiento las investigaciones informan una mayor diversidad; en ese sentido, cuando los alumnos están estresados suelen enfrentar su estrés “elaborando un plan y ejecutando sus tareas”, con “la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”, “buscando información sobre la situación” y a través de “realizarse elogios a sí mismo” (Nieves, et al. 2014), “platicando su problemática”, “bebiendo” y “fumando” (Marín, et al. 2014), la “asertividad” (Correa-Prieto, 2015), “aceptar la responsabilidad”, “establecer empatía” y “analizar sus decisiones” (López, 2010), “tratar de analizar las causas que originan la situación”, “establecer soluciones concretas para resolver la situación” y “analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación” (Barraza & Malo, 2012), entre otras.

Con base en estos antecedentes, y el modelo teórico asumido, se plantean los siguientes objetivos de investigación:

- Establecer el porcentaje de alumnos estresados de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México.
- Determinar la intensidad y frecuencia con la que se presenta el estrés en los alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México.
- Identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor o menor frecuencia entre los alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México.
- Establecer el tipo de materias, y la materia en específico, que más estresa a los alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México.
- Determinar la relación que existe entre el estrés académico de los alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México y sus variables sexo, edad, semestre que cursa, relación de pareja y si trabaja demás de estudiar.

1. Método

Los participantes en la presente investigación fueron 95 alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México; por tratarse de una población pequeña no hubo necesidad de obtener muestra y se aplicó a todos los alumnos de los diferentes semestres de esta licenciatura. La distribución de los alumnos encuestados, según las variables de interés para la presente investigación, fue la siguiente:

- El 42.1% corresponden al sexo masculino y 57.9% al sexo femenino.



- La edad mínima que tenían era de 18 años y la máxima de 47 años, siendo el promedio 21 años.
- El 32.6% cursaba el segundo semestre, el 16.8% el cuarto semestre, el 27.4% el sexto semestre y el 23.2% el octavo semestre.
- El 36.8% mantenía una relación de pareja estable y el 63.2% no tenía una pareja estable.
- El 35.9% además de estudiar, trabajaba y el 64.1% solamente estudiaba.

Para la recolección de la información se utilizó el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico (Barraza, 2007) que consta de 34 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario y brinda la información de prevalencia del estrés en la población estudiada.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

A esta versión del inventario se le agregaron dos ítems en el apartado de estresores que se consideraron serían específicos de los alumnos de esta licenciatura: Los gastos que tienen que hacer para adquirir los materiales que utilizan en la práctica de cocina y las prácticas profesionales.

A este inventario se le agregaron: a) cinco ítems en el background, correspondientes a las variables de interés para la presente investigación: sexo, edad, semestre que cursa, relación de pareja y si trabaja además de estudiar, y b) dos ítems al final para indagar el tipo de materias que más le estresan y la materia en lo particular que más le estresa.

La versión original del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico presenta las siguientes propiedades psicométricas: a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de cronbach de .90, b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, y c) Una homogeneidad, y direccionalidad única establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados (Barraza, 2007).

En la presente investigación, y con los dos ítems agregados al apartado de estresores, el inventario reporta una confiabilidad en alfa de cronbach de .88. Así mismo, se realizó el análisis de consistencia interna y los resultados indican que todos los ítems, a excepción de los ítems: “elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (sig. 02)”, “concentrarse en resolver la situación que me preocupa (sig. 04)” y “elogios a sí mismo (sig. 02)”, se correlacionan positivamente con un nivel de significación de .00 con el puntaje global lo que indica la homogeneidad de los ítems que conforman este inventario.

Este inventario se aplicó en el semestre comprendido de febrero a junio del año 2016 tras la autorización otorgada por las autoridades correspondientes. Para la protección de los participantes se realizaron las siguientes acciones: a) en el cuestionario a llenar no se solicitó el nombre y, en la presentación del mismo, se les aseguró la confidencialidad de los resultados, b) en el background solamente se solicitaron datos referentes a las variables sociodemográficas y/o situacionales



que eran de interés para el estudio, y en ningún momento se les solicitó algún otro tipo de información que pudiera comprometer su anonimato; y c) en la presentación del cuestionario se les hacía saber a los participantes que el diligenciarlo era voluntario y estaban en libertad total de contestarlo, o de no hacerlo. Con estas medidas se aseguró la confidencialidad de los participantes, y además, se obtuvo de manera indirecta su consentimiento informado.

El análisis de resultados se realizó en dos momentos: en un primer momento, el descriptivo, se utilizó el porcentaje y la media aritmética para responder a los primeros cuatro objetivos, en un segundo momento, el correlacional, se utilizaron los estadísticos t de Student (para analizar la relación con las variables sexo, relación de pareja y trabajar además de estudiar), Coeficiente r de Pearson (para analizar la relación con las variables edad y semestre) para responder al quinto objetivo. Todos los análisis se realizaron con el programa SPSS versión 23 y en el caso de los análisis correlacionales la regla de decisión $p < .05$.

2. Resultados

Con base en las respuestas proporcionadas a las dos primeras preguntas del inventario se puede afirmar que el 90.5% de los alumnos encuestados reportan haber estado estresados durante este semestre y un nivel o intensidad del estrés de 3.26 que transformado en porcentaje indica un 64% de intensidad con la que se presenta el estrés. En el caso de la frecuencia, el índice compuesto, indica una media de 1.75 que transformada en porcentaje indica un 44% la frecuencia con la que se presenta el estrés. En ambos casos (intensidad y frecuencia) el estrés se presenta de manera moderada (de 34% a 66%)

Con relación a los demandas del entorno escolar que son valoradas con mayor o menor frecuencia como estresores los resultados indican que la “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” y “Los gastos que tienes que hacer para adquirir los materiales que utilizas en la práctica de cocina” son las que se presentan con mayor frecuencia; mientras que “La competencia con los compañeros del grupo”, “Problemas con el horario de clases” y “Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)” son las que se presentan con menor frecuencia (Tabla 1).

Tabla 1. Datos descriptivos de la dimensión “estresores”

Estresores	μ	σ
<i>La competencia con los compañeros del grupo</i>	1.22	0.854
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	2.28	0.900
La personalidad y el carácter del profesor	1.84	0.992
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	2.49	0.997
<i>Problemas con el horario de clases</i>	1.07	1.136
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1.52	1.041
No entender los temas que se abordan en la clase	1.66	1.029
<i>Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</i>	1.11	0.936
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2.07	1.053
Los gastos que tienes que hacer para adquirir los materiales que utilizas en la práctica de cocina	2.68	1.150
Las prácticas profesionales	1.99	1.362

Nota: En negritas se destacan los estresores que se presentan con una mayor frecuencia y en cursiva los que se presentan con una menor frecuencia.

En el caso de los síntomas del estrés académicos los que se presentan con mayor frecuencia son: “Fatiga crónica (cansancio permanente)”, “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” y “Problemas de concentración”; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: “Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”, “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” y “Aislamiento de los demás” (Tabla 2).

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento los resultados indican que las utilizadas con mayor frecuencia son: “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa”; mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son: “La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)” y “Búsqueda de información sobre la situación” (Tabla 3).

Tabla 2. Datos descriptivos de la dimensión “síntomas”

Síntomas	M	Σ
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1.64	1.111
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2.14	1.081
Dolores de cabeza o migrañas	1.67	1.096
<i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</i>	<i>1.02</i>	<i>0.977</i>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1.23	1.266
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2.29	1.148
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1.76	1.015
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1.36	1.179
Ansiedad, angustia o desesperación.	1.70	1.096
Problemas de concentración	1.93	1.085
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1.76	1.196
<i>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</i>	<i>1.22</i>	<i>0.957</i>
<i>Aislamiento de los demás</i>	<i>1.22</i>	<i>1.099</i>
Desgano para realizar las labores escolares	1.83	1.134
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1.88	1.188

Nota: En negritas se destacan los síntomas que se presentan con una mayor frecuencia y en cursiva los que se presentan con una menor frecuencia.

Tabla 3. Datos descriptivos de la dimensión “estrategias de afrontamiento”

Estrategias de afrontamiento	μ	σ
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	2.24	1.221
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1.92	1.019
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	2.38	1.030
Elogios a sí mismo	1.75	1.237
<i>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</i>	<i>1.15</i>	<i>1.173</i>
<i>Búsqueda de información sobre la situación</i>	<i>1.62</i>	<i>1.152</i>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	2.30	1.225
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1.63	1.086

Nota: En negritas se destacan las estrategias de afrontamiento que se utilizan con una mayor frecuencia y en cursiva las que se utilizan con una menor frecuencia.

Con relación al estrés generado por las materias que cursan los resultados indican que el tipo de materias que más les estresan son las teóricas (Tabla 4) y que las materias que más les estresan son “Probabilidad y estadística” y “Contabilidad” (Tabla 5)

Tabla 4. Tipo de materias que más les estresa

Tipo de materias	Porcentaje válido
Teóricas	67.4
Prácticas	27.2
Ambas	5.4
Total	100.0

Tabla 5. La materia que más les estresa

Asignatura	Porcentaje válido
Probabilidad y estadística	16.5
Contabilidad	29.7
Repostería	6.6
Idiomas	4.4
Planeación de menús	9.9
Otras	33.0
Total	100.0

El resultado del análisis correlacional, entre las variables estrés académico y las variables sexo, edad, semestre que cursa, relación de pareja y si trabaja demás de estudiar, se muestra en la tabla 6. Como se puede observar ninguna de las variables influye en el nivel de estrés académico.

Tabla 6. Nivel de significación de los análisis correlacionales entre el estrés académico y las cinco variables sociodemográficas

Variable	Nivel de significación
Sexo	0.06
Edad	0.15
Semestre que cursa	0.57
Relación de pareja	0.64
Si trabaja demás de estudiar	0.79

Nota: $p < .05$

3. Discusión

Los resultados obtenidos permiten identificar el siguiente perfil descriptivo del estrés académico

Los resultados obtenidos permiten identificar el siguiente perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de la licenciatura en gastronomía: el 90.5% de los alumnos encuestados reportan haber estado estresados durante este semestre y ese estrés se presenta de manera moderada, sea en intensidad o frecuencia

de los alumnos de la licenciatura en gastronomía: el 90.5% de los alumnos encuestados reportan haber estado estresados durante este semestre y ese estrés se presenta de manera moderada, sea en intensidad o frecuencia. La prevalencia del estrés difiere del reportado por Andrade, et al. (2013) que indican valores de alrededor de 71% y 77% en el caso de los hombres y mujeres, respectivamente y coincide con Vega, Gairín, Martín y Vega (2014) que reportan un 88% de prevalencia del estrés.

Con relación a los demandas del entorno escolar, que son valoradas con mayor frecuencia como estresores, los resultados obtenidos indican que son la “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares (μ 2.28)”, “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) (μ 2.49)” y “Los gastos que tienes que hacer para adquirir los materiales que utilizas en la práctica de cocina (μ 2.68)”; en el caso de la sobrecarga de las tareas escolares se coincide con Correa-Prieto (2015), Domínguez, et al. (2015), Gutiérrez, et al. (2010), Nieves, et al. (2014), y Toribio-Ferrer &



Franco-Bárceñas (2016) y en lo que respecta a las evaluaciones de los profesores: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. se coincide con Correa-Prieto (2015), Domínguez, et al. (2015), Dušan, et al. (2014), Giraldo (2015), Marín, et al. (2014), Nieves, et al. (2014), Román, et al. (2010) y Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas (2016).



La fuerte y generalizada presencia de estos estresores, sin importar el tipo de licenciatura estudiada, permite discutir si aparte de los dos acontecimientos vitales, señalados en la escala de Holmes y Rahe (1967): a) Comienzo o final de la escolarización y b) Cambio de escuela, se podría hablar de otros estresores mayores (Cruz & Vargas, 2001); a este respecto Barraza (2006) considera que la evaluación, cuando pone en riesgo el estatus del alumno, debería ser considerada también un estresor mayor. El autor del presente artículo considera que el estresor “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, debido a su alta y generalizada presencia, debería también ser considerado como un estresor mayor.



Por su parte, el caso del estresor “Los gastos que tienes que hacer para adquirir los materiales que utilizas en la práctica de cocina”, que es privativo de esta licenciatura, permite recordar el carácter situacional e identitario del estrés y por lo tanto la presencia de múltiples estresores menores (Cruz & Vargas, 2001).



Los síntomas del estrés académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestado son: “Fatiga crónica (cansancio permanente) (μ 2.14)”, “Somnolencia o mayor necesidad de dormir (μ 2.29)”, y “Problemas de concentración (μ 1.93)”; si se considera que los dos primeros síntomas son de carácter físico, este resultado coincide con Lizardo, et al. (2013), que informa el predominio de síntomas físicos, y difiere de Andrade, et al. (2013), Correa-Prieto (2015) y Gutiérrez (2011) que reporta una mayor prevalencia de los síntomas psicológicos. En el caso del síntoma “Fatiga crónica (cansancio permanente)” se coincide Tessa (2015) y Lizardo, et al. (2013) y en el caso del síntoma “Problemas de concentración”, se coincide con Barraza y Barba (2012), Domínguez, et al. (2015) y Simbolon (2015).



Las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas con mayor frecuencia en los alumnos encuestado son “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa”

Las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas con mayor frecuencia en los alumnos encuestado son “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa”; ambas estrategias corresponden al afrontamiento proactivo, una de índole conductual y otra de tipo cognitivo, y se ubican en lo que Lazarus y Folkman (1984) denominan estrategias orientadas a la resolución del problema. En ambas estrategias se coincide con Barraza (2009) quien afirma también que dichas estrategias son las de mayor presencia entre los estudiantes.

Por su parte el análisis correlacional mostró que ninguna de las variables estudiadas influye en el nivel de estrés académico. En el caso de las variables Sexo, Edad y Semestre que cursa, se difiere de lo reportado por Rosales (2016) quien afirma la relación entre esas variables y el estrés académico. Más allá de esta diferencia, o coincidencias que se pudieran encontrar, este resultado sigue manteniendo la discusión sobre el papel de las variables sociodemográficas en el estrés académico, por mencionar un ejemplo, puede observarse el caso de la variable sexo: algunos autores siguen sosteniendo que son las mujeres las que presentan un mayor nivel de estrés (De Mesquita,

Aline, Dos Santos & Amaral, 2014), mientras que otros mencionan que el sexo no influye en el estrés académico, esto es, que se presenta por igual en ambos sexos (Allen & Smith, 2012).

Una forma de superar esta vieja discusión es estableciendo condiciones y especificaciones mayores al estudio del estrés académico y a su relación con las variables sociodemográficas; a este respecto se pueden mencionar dos ejemplos: a) García, et al. (2015) reconocen la presencia de mayores niveles de estrés en las mujeres exclusivamente en el curso de incorporación o inicio de la carrera, esto es, no se dedican a estudiar la relación con el ciclo o semestre en lo general, sino en momentos específicos de la carrera, y b) Machado, Da Silva y De Souza (2011) reportaron diferencias en la comparación entre la mujer y el hombre en el factor interpersonal (que está relacionada con la interacción con el medio social, los amigos, la familia y la relación afectiva), siendo los hombres los que presentaban mayor estrés en este rubro, esto es, se analizaron tipo de estresores en lo particular y no todo el estrés.

Las limitaciones del presente estudio, que obligan a tomar estos resultados como indicativos, obedecen al tamaño de la población encuestada, sin embargo, su mérito radica en investigar un tipo de estudiantes no indagado antes. Se recomiendan mayores estudios al respecto.

Referencias

- Allen, P. & Smith, A.P. (2011). A Review of the evidence that chewing gum affects stress, Alertness & cognition. *Journal of Behavioral & Neuro Science Research*, 9(1), 7-23.
- Andrade, E.F., Vasconcelos, A.C.N., Nakagaki, K.Y.R., Borges, J.C., Pereira, L.J. & Rogatto, G.P. (2013).

Alta prevalência de estresse em pós-graduandos de ciências veterinárias. *Medicina Veterinária, Recife*, 7(2), 45-52.

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com.*, 9(16), Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283.
- Barraza, A., & Barba, M. E. (2012). Prevalencia de los síntomas de estrés, en alumnos de educación media superior, y su relación con tres variables sociodemográficas. En A. Barraza y A. Méndez (coord.). *La violencia escolar y la salud mental. Más allá de la educación como experiencia cognoscente* (pp. 97-110). México: ReDIE.
- Barraza, A., & Malo, D.A. (2012). Estrategias para el Afrontamiento Proactivo del Estrés Académico en alumnos de psicología y su relación con cinco variables académicas. En A. Barraza y D.A. Malo (coord.). *Investigaciones sobre salud mental* (pp. 134-153). México: ReDIE.
- Cabanach, R.G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 41-50. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Correa-Prieto, F.R. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 8(2), 80-84.
- Cruz, C., & Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- De Mesquita, G.G., Aline, E., Dos Santos, P. C., & Amaral, R. N. (2014). Diferenças entre os Sexos no Aproveitamento Escolar, na Sintomatologia de Stress e na Qualidade do Sono em um Grupo de Adolescentes. *Revista Ciências em Saúde*, 4(1), 33-40.
- Domínguez, R.A., Guerrero, G.J., & Domínguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40.
- Dušan, V.B., Jelena, I.Z., Jadranka, M., & Miloš, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
- García, R., Pérez, F., & Fuentes, M. C. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información psicológica*, 110, 2-12. doi: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2015.110.3
- Giraldo, M.L. (2015). *Evaluación generadora de estrés en estudiantes de educación superior*. (Tesis de Maestría de la Universidad Católica de Manizales). Recuperada de <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/1069/Martha%20Lucero%20Giraldo%20Cardenas.pdf?sequence=1>
- Gutiérrez, D. (2011). Síntomas de estrés en estudiantes de posgrado. En A. Barraza & A. Jaik (coord.) *Estrés, Burnout y Bienestar Subjetivo* (pp. 76-91). México: ReDIE-IUNAES.
- Gutiérrez, J.A., Montoya, L.M., Toro, B.E., Briñón, M.A., Rosas, E., & Salazar, L.E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York, EE.UU: Springer.
- Lizardo, C., Ferreira, A.P., De Souza, M., Barros, P.C., & De Oliveira, T. (2013). Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças - Psicologia da Saúde*, 21(1), 23-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p23-28>
- López, R.E. (2010). *Propuesta de intervención educativa para grupos vulnerables por estrés académico y emocional*. (Tesis de la Escuela de Graduados en Educación del Tecnológico de Monterrey).

- Recuperada de <https://repositorio.itesm.mx/ortec/handle/11285/570194>
- Machado, S. F., Da Silva, H. M., & De Souza, S. H. (2011). Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio. *Universitas: Ciências da Saúde, Brasília*, 9(2), 35-52. Doi: 10.5102/ucs.v9i2.1362
- Marín. M.M., Álvarez, C.L., Lizalde, A., Anguiano, A.C., & Lemus, B.M. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1, s/p.
- Martín, M. O., Trujillo, F. D., & Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de ingenierías industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 6(13), 55-63.
- Nieves, Z., Otero, I., Mabilia, C., Malonda, H., & Guimbi, U. (2014). Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "PSICOESPACIOS"*, 8(12), 402-420.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: FCE.
- Parra-Osorio, L., Rojas-Castaño, L., Patiño-Cordoba, I., Caicedo-Ausecha, G., & Valderrama-Aguirre, A. (2015). Correlación en Síndrome de Burnout y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de una Facultad de Salud en Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 5(3), 31-34.
- Román, C.A., 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.
- Rosales. J.G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur*. (Tesis de la Universidad Autónoma del Perú). Recuperada de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1), s/p.
- Tessa, R. (2015). Factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Revista Colombiana de Enfermería*, 10(10), 27-34
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11 - 18.
- Vega, A.C., Gairín, J., Martín, M., & Vega, W. N. (2016). La empatía y el estrés con los pacientes repercute en el rendimiento de la educación odontológica. *Odontología Actual*, 13(156), 22-42

