

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Arturo Barraza Macías

Informe de investigación presentado en el Cuarto Congreso Regional de Investigación Educativa convocado por el Consejo Regional de Investigación y Postgrado de la Región Noreste de la Universidad Pedagógica Nacional el día 10 de junio del año en curso en la ciudad de Zacatecas. Esta investigación ha sido dictaminada favorablemente por el Consejo Mexicano de Investigación Educativa para que se presente en el VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa a celebrarse en la ciudad de Hermosillo, Sonora, del 30 de octubre al 2 de noviembre del año en curso.

INTRODUCCIÓN

A pesar de la multiplicidad de estudios empíricos que existen sobre el estrés su desarrollo teórico no es tan fecundo como se pudiera pensar, en ese sentido, Benjamín (1992) identifica solamente dos enfoques teóricos para el estudio del estrés: el enfoque psicosomático clásico y el denominado **enfoque del estrés**, siendo éste último el sustento de la presente investigación.

Los trabajos de Cannon (1935) y de Selye (1956), como precursores del enfoque teórico del estrés, se encuentran presentes en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas este enfoque, lo que ha permitido que el estrés puede ser estudiado bajo las siguientes concepciones (Trianes, 2002):

1.- El estrés como variable dependiente. En esta concepción los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).

2.- El estrés como variable independiente. Bajo esta concepción los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).

3.- El estrés como variable interviniente. Esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

Esta tercer concepción, que incorpora las dos primeras, conduce a **modelos relacionales** que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente. Entre esos modelos destaca el de Sutherland y Cooper (citados por

Travers y Cooper, 1997) que establece tres ámbitos de estudio: el entorno, el individuo y la respuesta. Bajo este modelo se aborda el presente estudio que se concreta en las siguientes preguntas de investigación:

- estresores (el entorno)

¿Qué estresores se pueden identificar como causantes del Estrés Académico de los alumnos de la educación media superior?

- nivel de estrés autopercebido (el individuo)

¿Qué nivel de Estrés Académico es autopercebido por los alumnos de la educación media superior?

- los síntomas (la respuesta)

¿Qué síntomas presenta el Estrés Académico que viven los alumnos de la educación media superior?

A estas preguntas se le agregan otras dos que permite relacionar los diferentes ámbitos: ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés autopercebido y los estresores? ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés autopercebido y los estresores con los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del estrés académico?

Con base en estas preguntas se formula el objetivo general de la presente investigación:

Caracterizar el estrés académico que presentan los alumnos de la educación media superior.

El estrés académico

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (Orlandini, 1999), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, etc.

Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación se puede afirmar que el Estrés Académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para poder llegar a una mejor definición:

- Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En ese sentido se difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el Estrés Académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

- A pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema si lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar (v. gr. Witkin, 2000 y Trianes, 2002) a aquel que padecen los niños de educación básica, por lo que en esta investigación se entenderá por Estrés Académico solamente a aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior.

Con base en estas acotaciones se propone la siguiente definición: **El Estrés Académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.**

La revisión de literatura permitió localizar cinco investigaciones que abordan el Estrés Académico:, Fornés, Fernández y Marí (2001), Astudillo, Avendaño, Barco, Franco

y Mosquera (2003), Duque (1999), Polo, Hernández y Poza (1996), y Barraza (2003). Ninguna de estas investigaciones tiene a los alumnos de educación media superior como sujetos de la investigación.

Los estresores

De manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. En el caso del Estrés Académico, Barraza (2003) y Polo, et.al. (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al este tipo de estrés.

Los síntomas

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Rossi, 2001), físicas, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000) o fisiológicas y psicológicas (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003)).

METODOLOGÍA

El tipo de estudio que se desarrolló fue descriptivo por el nivel de medición de las variables, y la técnica utilizada para la recolección de la información fue la encuesta.

El cuestionario (alfa de cronbach .92) se diseñó a partir de las variables de estudio seleccionadas: nivel de estrés autopercebido, estresores y síntomas. En el caso de los síntomas se tomó como base la clasificación de Rossi (2001) y los resultados obtenidos por Barraza (2003).

El modelo de preguntas fue con escalamiento tipo lickert con cinco valores donde uno era poco y cinco era mucho. La aplicación del cuestionario se llevó a cabo durante la segunda y tercera semana del mes de mayo del año 2004.

El universo de estudio estuvo constituido por los alumnos de educación media superior que asisten a las instituciones con bachillerato general en la ciudad de Durango; se obtuvo una muestra mediante el programa estadístico STATS y con base en los siguientes valores: a) 95% de nivel de confianza, b) 50% de variación y c) 5% de error máximo aceptable, lo que permitió determinar que la muestra debería de estar constituida por 354 alumnos.

Por la no disponibilidad del marco muestral de los alumnos del bachillerato general se optó por realizar un muestreo por conglomerado en dos etapas (Scheaffer, Mendenhall y Ott, 1987), constituyendo las instituciones de educación superior de la ciudad de Durango los conglomerados y los grupos en cada una de ellas los elementos muestrales.

La aplicación permitió recolectar 356 cuestionarios.

RESULTADOS

El 86% de los alumnos reconocen la presencia del estrés académico. Con base en el baremo usado por Barraza (2003), aplicado a una escala de cinco valores se puede afirmar que los estudiantes del bachillerato general de la ciudad de Durango presentan un nivel medianamente alto de estrés académico (con una media de 3.3).

La presencia e intensidad de los estresores se puede observar en la siguiente tabla.

| | Porcentaje de presencia | Media de intensidad |
|--|-------------------------|---------------------|
| La competencia con compañeros del grupo | 91 % | 2.12 |
| Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares | 90 % | 3.27 |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 90 % | 3.45 |
| Las evaluaciones de los profesores | 92 % | 3.49 |
| El tipo de trabajo que te piden los maestros | 91 % | 3.17 |

Si se obtiene la media de los estresores, que es de 3.1, se puede afirmar que los estresores que se ubican por encima de la media establecida son:

- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
- Las evaluaciones de los profesores
- El tipo de trabajo que te piden los maestros

Si a estos datos se les aplica el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido, se obtiene que todos los estresores se correlacionan positivamente (con un nivel de significación menor a .05) con el nivel de estrés autopercebido.

Cabe destacar que la correlación es más alta en el caso del estresor “evaluaciones de los profesores” y más baja en el caso del estresor “competencia en el grupo”, por lo que se puede afirmar que existe una mayor relación entre el nivel de estrés autopercebido y las evaluaciones de los profesores como estresor.

El porcentaje de presencia y media de intensidad obtenido en cada uno de los síntomas se presentan en el siguiente cuadro:

| Síntomas | Porcentaje de presencia | Media en Intensidad |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| Trastornos en el sueño | 88.8 | 2.15 |
| Fatiga crónica | 90.4 | 2.51 |
| Dolores de cabeza | 86.1 | 2.45 |
| Problemas de digestión | 83.5 | 1.91 |
| Somnolencia | 86.1 | 2.74 |
| Inquietud | 92.1 | 2.86 |
| Depresión | 89.1 | 2.85 |
| Ansiedad | 86.8 | 2.57 |
| Problemas de concentración | 89.4 | 2.90 |
| Bloqueo mental | 87.5 | 2.57 |
| Fumar | 65.3 | 1.95 |
| Conflictos | 78.2 | 2.40 |
| Aislamiento | 75.2 | 2.30 |
| Desgano | 76.9 | 2.79 |
| Absentismo | 73.3 | 2.34 |

A los porcentajes de presencia y a la media de intensidad se les obtiene una media general que da por resultado 83.2% de porcentaje de presencia y 2.48 de media de intensidad. Con base en estas medias se puede afirmar que los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad en los alumnos de educación media superior son:

- La fatiga crónica

- La somnolencia
- La Inquietud
- Los sentimientos de depresión y tristeza
- La ansiedad
- Los problemas de concentración
- Bloqueo mental

Si se establece la media general por cada uno de los tipos de síntomas se obtienen los siguientes resultados:

- Síntomas físicos: 2.35
- Síntomas psicológicos: 2.75
- Síntomas comportamentales: 2.35

Con base en estos resultados se puede afirmar que los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos.

Al aplicar el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido y los estresores, se obtienen los siguientes resultados:

- todos los síntomas físicos se correlacionan positivamente con el nivel de estrés y con los estresores, a excepción del estresor competencia que no se correlaciona con los síntomas dolores de cabeza y somnolencia.
- el nivel de estrés se correlaciona positivamente con todos los síntomas psicológicos, destacando que son los síntomas con los que presenta mayor fuerza la correlación, mientras que en el caso de los estresores encontramos que todos se relacionan positivamente con los síntomas psicológicos, a excepción del estresor competencia que no se relaciona con el síntoma psicológico de ansiedad.
- el nivel de estrés se correlaciona positivamente con cuatro de los síntomas comportamentales (excepto fumar) y con relación a los estresores se encuentran correlaciones esporádicas y singulares. Cabe destacar que el síntoma de fumar no se correlaciona positivamente con ningún estresor.

CONCLUSIONES

El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. El estrés se presenta con un nivel medianamente alto. En este rubro se coincide con Polo, et. al.(1996) y Barraza (2003) que reportan la existencia de un estrés elevado o medianamente alto en sus estudios con alumnos de licenciatura y maestría respectivamente y se difiere del trabajo de Astudillo, et. al.(2003) que reportan la no existencia de altos niveles de estrés académico en alumnos de licenciatura

Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que le piden los profesores.

Con relación a los dos primeros estresores se coincide con Barraza (2003) que los reporta como dos de los estresores con mayor puntaje en su estudio realizado con alumnos de postgrado. Con relación al estresor sobrecarga de tareas y la evaluación se coincide con Polo, et. al.(1996) que reportan al estresor sobrecarga académica y realización de un examen como dos de los estresores con una media por encima de la media teórica,

Los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, la somnolencia, la inquietud, los sentimientos de depresión y tristeza, la ansiedad, los problemas de concentración y el bloqueo mental.

Con relación a los síntomas de la Inquietud y los problemas de concentración se coincide con Barraza (2003) que los reporta entre los de mayor frecuencia entre los alumnos de postgrado

El tipo de síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos, en este punto se coincide con Polo, et. al.(1996) que reportan que los síntomas con mayor presencia en los estudiantes universitarios son los cognitivos (psicológicos),

El nivel de estrés autopercebido se correlaciona positivamente con todos los síntomas excepto con fumar, mientras que los estresores se correlacionan positivamente con los síntomas físicos y psicológicos, mientras que en el caso de los síntomas comportamentales solamente dos: desgano y asilamiento fueron los que se correlacionaron positivamente con la mayoría de los estresores.

Estos resultados conducen a cuestionar: a) si es posible considerar el fumar como un síntoma comportamental del estrés académico y b) si los síntomas comportamentales formarían parte de una adecuada caracterización del estrés académico, ya que la falta de correlaciones puede indicar su no inclusión en el estrés académico.

LISTA DE REFERENCIAS

- Astudillo Catalina, Carolina Avendaño, Martha Lorena Barco, Angélica Franco y Catherine Mosquera (2003), *Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Calí*, disponible en URL: <http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicologia/proyectosintesis/HIPERVINCULOS>
- Barraza Macías Arturo (2003), *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Benjamin Stora Jean (1992), *El estrés*, México, Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.
- Cannon W. B. (1935), *Stresses and strains of homeostasis*. Amer. J,Med. Sci
- Duque Rodrigo Arias (1999), *Variables psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás-Colombia*, Base de datos de Tesis Doctorales, disponible en URL: <http://www.mcu.es/cgi-bin/TESEO/>
- Editorial Tomo (2000), *Cómo entender y aliviar el estrés*, México, (2000), Autor.
- Fornés Vives Joana, Carmen Fernández Bennasar y Marí Ibáñez (2001), *Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social*, disponible en URL: <http://www.cibereduca.com/temames/ponencias/junio/p124/p124.htm>
- Kyriacou Chris (2003), *Antiestrés para profesores*, Barcelona, España, Octaedro
- Orlandini Alberto (1999), *El estrés, qué es y como evitarlo*, México, FC.
- Polo Antonia, Hernández José Manuel y Poza carmen (1996), *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*, en la Revista Ansiedad y Estrés, disponible en internet en la URL: http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo.pdf
- Rossi Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España, Editorial De Cecchi.
- Travers Cheryl J. y Cary L. Cooper (1997), *El estrés de los profesores*, Barcelona, España, Paidós.
- Trianes Ma. Victoria (2002), *Niños con estrés*, México, Alfa Omega-Narcea: 9-42.
- Selye H., *The Stress of Life*, New York, (1956), Mc Graw-Hill (primera edición)
- Witkin Georgia (2000), *El estrés del niño*, Barcelona, España, Grijalbo-Mondadori.