



Julio 2018 - ISSN: 1989-4155

ES NECESARIO CREAR ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADEMICO EN EL NIVEL SUPERIOR

IT IS NECESSARY TO CREATE STRATEGIES TO DECREASE ACADEMIC STRESS AT THE HIGHER LEVEL

Dra. Ana María Gutiérrez Huby

Docente Principal de la Facultad de Ciencias Contables
Universidad Nacional Mayor de San Marcos –UNMSM / Lima-Perú
anamaria_01053@yahoo.es

Dra. Ma. Eugenia Amador Murguía

Docente de la Universidad de Guadalajara - Centro Universitario de Los Lagos/ México
maruamador@hotmail.com

Dra. Ruth Marina Meneses Riveros

Docente de la Universidad Militar Nueva Granada / Colombia
rumameri@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ana María Gutiérrez Huby, Eugenia Amador Murguía y Ruth Marina Meneses Riveros (2018): “Es necesario crear estrategias para disminuir el estrés académico en el nivel superior”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (julio 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/07/diminuir-estres-academico.html>

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es abordar la problemática del estrés académico en los estudiantes de Nivel Superior, de tres Instituciones de Latinoamérica (Perú, México y Colombia). Reflejando las particularidades de cada Institución Educativa, revisándose aspectos, como el grado de estrés que manifestaron los estudiantes al responder el instrumento que se les aplicó, los factores estresores que inciden como causantes del estrés y su afectación en su desempeño académico.

Como resultado de este estudio, se recomiendan algunas estrategias orientadas a la atención de este síndrome en las universidades participantes, con el propósito de ayudar a la población estudiantil a enfrentar el estrés, ya que las Instituciones de Educación Superior, deben asumir la responsabilidad de formar estudiantes física y mentalmente sanos, para que estén en óptimas condiciones al momento insertarse al ámbito laboral, de acuerdo a su formación. Entre los resultados más destacados observamos que de la población encuestada, el 54% padece este síntoma siendo en su mayoría estudiantes del sexo femenino. Asimismo, de las tres universidades participantes, San Marcos concentra el mayor porcentaje de estudiantes con afectación de estrés (61%), en comparación con las otras universidades, identificándose como factores estresores más recurrentes: “la falta de control sobre el propio rendimiento” y la “deficiencia metodológica del docente”.

PALABRAS CLAVES:

ABSTRACT

The objective of this study is to address the problem of academic stress in upper level students, from three institutions in Latin America (Peru, Mexico and Colombia). Reflecting the particularities of each Educational Institution, reviewing aspects, such as the degree of stress that the students expressed when responding to the instrument applied to them, the stressors that influence as causes of stress and their impact on their academic performance.

As a result of this study, some strategies oriented to the attention of this syndrome in the participating universities are recommended, with the purpose of helping the student population to cope with stress, since the Institutions of Higher Education must assume the responsibility of forming physically and mentally healthy students, so that they are in optimal conditions when they enter the workplace, according to their training.

Among the most outstanding results we observed that of the surveyed population, 54% suffers from this symptom being mostly female students. Likewise, of the three participating universities, San Marcos has the highest percentage of students with stress (61%), compared to other universities, identifying themselves as more frequent stressors: "lack of control over their own performance" and the "methodological deficiency of the teacher".

KEYWORDS:

Academic Stress - Higher Level Students - Stressors - Latin America - Symptom - Academic Performance.

1.- INTRODUCCIÓN

El acelerado ritmo de vida de la sociedad actual, que se viene manifestando en los constantes cambios y avances tecnológicos, políticos, económicos, entre otros, viene produciendo trastornos de depresión y ansiedad cada vez mayores en los habitantes, por la demanda de altos niveles de exigencia a una rápida adaptación y capacidad de respuesta a las situaciones que este escenario les presenta y que exige altos rendimientos y competitividad; lo cual afecta mayormente de manera negativa en la salud física y emocional de los individuos repercutiendo en sus modos de convivencia familiar, laboral-profesional, académica, etc.

Estos trastornos, en muchos casos, han devenido en situaciones muy graves que incluso han implicado el suicidio por quienes lo han experimentado en su máximo extremo, razón por la que metafóricamente autores como Cabanyes (2012), en su libro “La salud mental en el mundo de hoy”, han llegado a referirse a esta actual sociedad como una “sociedad enferma”. Esta causa–efecto, que es llamada estrés, encuentra una explicación en lo referido por el autor cuando parte de la afirmación de que cada ser humano es hijo de su tiempo, indicando que las variables socioculturales influyen en su manera de ver el mundo y de instalarse en él.

No obstante lo referido anteriormente, las investigaciones efectuadas en torno al estrés, también refieren que en una moderada medida resulta ser una necesaria activación basal para la adaptación a la demanda ambiental, es decir cumple un rol de ayuda al ser humano para hacer frente a una situación evaluada como amenazante, poniéndolo en defensiva o de alerta para superarlo; el problema se presenta cuando este estrés se manifiesta de una manera intensa y prolongada, que sobrepasa los recursos de resistencia y adaptación del individuo para poder superarlos, tornándose entonces el estrés en nocivo para la salud pues desencadena en los trastornos antes referidos, siendo este tipo de estrés el objeto de estudio.

En este punto es pertinente lo señalado por Cabanyes (2012) respecto a que “...cada persona también tiene la capacidad para asumir libremente las influencias socioculturales que le impone la sociedad o rebelarse contra ellas, repercutiendo con esas actitudes en esta sociedad”, derivándose la

consideración de que es necesaria una formación personal y cultural para disponer de criterios suficientes y sólidos, que permitan realmente ejercer aquella libertad”.

Al respecto se han desarrollado muchas investigaciones las cuales, hasta hace poco, todavía estaban en el ámbito de la salud, habiéndose actualmente extendido a otros ámbitos como el laboral y el educativo, siendo este último en el que estará centrado el presente estudio.

Particularmente en lo que se refiere al presente estudio sobre el estrés académico, la revisión que se realiza, es específicamente para las carreras del área empresarial de tres universidades: San Marcos, Guadalajara y Militar de Nueva Granada y es abordado con el interés e inquietud particular de conocer el grado de impacto que el estrés pueda presentar en la población estudiantil objeto de estudio, considerando en el análisis también la afectación que la entidad formativa y el entorno educativo universitario, con sus presiones, demandas y disfunciones influyen en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes del área empresarial, considerando la alta exigencia académica que distingue a estas carreras,

En este sentido se exponen los resultados del presente estudio en el que se abarca a estudiantes de todos los semestres de la carrera empresarial, ampliando el estudio precedente en el que sólo se consideró a estudiantes del primer y último semestre, por ser grupos en período de transición y adaptación a la vida universitaria y al mundo laboral, cuyos resultados admitieron una necesidad de profundización, lo cual es uno de los propósitos de este estudio, que es contar con mayores bases objetivas que permitan más adelante, perfilar la necesidad de intervenir con programas preventivos de atención a este síndrome como evidencia del interés e intención de ayudar a los estudiantes de las Carreras del área empresarial.

Con ello se atenderá lo que señalan la mayoría de los estudiosos de esta temática quienes reportan, a través de sus estudios, la necesidad de las instituciones de brindar una mayor atención en el cuidado de la salud mental de sus estudiantes; esto último, se inscribe en el ejercicio de la valoración y promoción de la calidad del servicio educativo, dando mayor sentido al estudio del estrés, encontrándolo relevante por cuanto se relaciona con la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria, de ahí el aporte que se pretende dar al concientizar y contribuir con la calidad educativa.

2.- METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADAS

El estudio se enmarca dentro de un tipo de investigación descriptiva y aplicada, concibiéndose en el desarrollo de la investigación, el método hipotético deductivo.

La metodología empleada ha sido la revisión y el análisis de la información de fuentes bibliográficas, así como la interpretación y el análisis de resultados del cuestionario aplicado a la población muestra seleccionada, que comprende a los estudiantes del pregrado de las Carreras de: Contabilidad, Gestión Tributaria, Auditoría Empresarial y del Sector Público, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), Administración del Centro Universitario de los Lagos de la Universidad de

Guadalajara y la carrera de Contaduría Pública de la Universidad Militar de Nueva Granada, lo cual ha permitido el recojo de datos relevantes para determinar la presencia y grado de estrés en la población estudiada de las carreras empresariales de los centros universitarios materia de estudio.

El cuestionario utilizado en la encuesta para la recolección de los datos, fue diseñado por Cabanach, R.G., Valle A., Piñero, I., Rodríguez, S. y García, M.¹ (2009) el cual fue administrado de forma anónima a la población estudiada.

Este instrumento comprende tres secciones diferenciadas, con 11, 53 y 22 enunciados y/o preguntas, cuyas respuestas son medidas en una escala de 5 puntos, donde 1, significa “Nunca” y 5, “siempre”.

3.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Conceptualización del Estudio del Estrés Académico

Si bien hay coincidencias en la definición del estrés académico, no hay aún un consenso general en su definición, lo que ha generado una diversidad conceptual, teórica, metodológica que se concreta en una variedad de estudios que lo asumen desde diversos enfoques.

Berrío y Mazo (2011), refiriendo lo acotado por Barraza (2007), mencionan tres conceptualizaciones en el abordaje del estrés académico: las centradas en los estresores, las centradas en los síntomas, que son la mayoría de las investigaciones en relación al tópico y las que se enfocan en el modelo transaccional, concluyendo que en el estudio del estrés académico coexisten diversas formas de conceptualización que en su gran generalidad adolecen de un carácter de explicitud, siendo esta la primera dificultad encontrada en el estudio del estrés académico.

En principio la contribución de Barraza (2006) para la definición del estrés académico parte del desarrollo de un modelo teórico que organice su explicación. En este sentido, advirtiendo, que para el caso específico de estudio del estrés académico, la ausencia de un modelo teórico que unifique y dé coherencia a la base empírica referencial sobre este tipo de estrés, propone con base en la revisión de las dos teorías de estudio del estrés: la clásica y la cognoscitivista, un modelo enmarcado en una conceptualización multidimensional, construido procedimentalmente a partir de la teoría de la modelización sistémica de Colle, 2002 y en la fundamentación teórica a partir de la teoría general de sistemas y en el modelo transaccional del estrés de Cohen y Lazarus, 1979: Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000

Es así que presenta el modelo por él denominado: modelo sistémico cognoscitivista y formula un constructo teórico del estrés académico enmarcado en un carácter procesal de constitución multidimensional que postula como:

¹ Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de A. Coruña.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos, dejando claro que la definición considera al estrés en los estudiantes que abarca además al nivel formativo medio superior y superior:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifieste 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 (Barraza, 2006, p.126).

En resumen, el modelo planteado por este autor, conceptualiza al estrés académico como un estado psicológico de la persona compuesto por los tres estados descritos.

3.2. CARACTERIZACIÓN DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS EN LOS ACTORES Y EN LA ORGANIZACIÓN EDUCATIVA UNIVERSITARIA.

3.2.1 Estudiantes:

En el caso de los estudiantes, particularmente, por considerárseles los profesionales del futuro, éstos son objeto de estudio para la temática del estrés, habiéndose desarrollado en torno a ellos numerosos estudios y desde diversos enfoques, sobre todo aquellos que lo analizan desde sus características psicológicas, que por lo general, señalan su vulnerabilidad al desarrollo de ciertas patologías (Reynaldos, 2006; Guavita, 2006; Kamali et ál., 2002, citados por Martín G., M. & Trujillo A., F., 2012, p. 1518).

Para el caso de la presente investigación, son los estudiantes el centro de atención para el estudio del estrés, el cual, según lo refiere Barraza², 2007 (citado por Díaz M., Y. (2010), el estrés puede ser concebido en general como un fenómeno de tipo adaptativo, dado que el modo de afronte que puedan tener los estudiantes sobre aquellas situaciones que alteran su estabilidad emocional, en su estancia académica, determinará su grado de adaptación a los factores estresantes. Cuando el estudiante no tiene esta capacidad de afrontar o neutralizar las situaciones estresantes, por no contar con los recursos necesarios para hacerlo, entonces es cuando surge en él la situación de estrés, de ahí que de las actitudes que los universitarios de hoy adopten ante la vida nacerán las que tendrán en un futuro.

Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, con un nivel controlado de estrés, que les ayudará a llevar a cabo sus acciones; pero, por el contrario, aquéllos que no puedan manejar correctamente estas situaciones, experimentarán insatisfacción personal y desgaste, es decir, el estrés académico.

² Licenciado en educación de personas con problemas de aprendizaje y Maestro en Educación con campo en la Práctica Educativa. Universidad Pedagógica de Durango.

3.2.2 Docentes:

En el caso de los docentes, la importancia del estudio del estrés es visto porque la afectación en la salud de estos profesionales trasciende en su rendimiento laboral, pues un docente estresado se encontrará menos motivado para desempeñar sus funciones adecuadamente, siendo sensible este aspecto ya que en sus manos descansa la responsabilidad de la formación de los nuevos profesionales, de tal forma que su bienestar mental es una variable fundamental para el crecimiento en materia de calidad educativa (Herranz-B., J., Reig, F., A., Cabrero, G., J., 2006, p. 746)³

Los estudios desarrollados en torno a estos actores de la formación profesional, reportan como principales situaciones estresantes para los docentes, la excesiva carga de trabajo y la falta de tiempo, además de otros factores como materiales de trabajo inadecuados o insuficientes, las exigencias ergonómicas, las restricciones en torno a la toma de decisiones que pueda hacer la institución académica, sobre la forma en la que desarrollan sus propias tareas docentes, así como el excesivo alumnado a su cargo, las dificultades de aprendizaje de los alumnos, su indisciplina, además de las presiones sociales y personales, entre otros.

3.2.3 El personal administrativo:

En el caso del personal administrativo, por ser un miembro activo de soporte a las actividades de la organización educativa, este personal, debe ir a la par del desarrollo dinámico y productivo actual, siendo considerado el talento humano que contribuye al desenvolvimiento de los procesos administrativos, porque es la imagen institucional al estar en contacto con los usuarios internos y externos, por ende las exigencias y la alta presión son parte de la cotidianidad de los trabajadores administrativos de las instituciones universitarias, haciéndose éstas presiones excesivas y difíciles de controlar.

3.2.4 La cultura organizacional

En el caso de la cultura organizacional, se advierte que toda organización tiene una cultura implícita que define a sus miembros las normas de conducta que deben asumir, por tanto, la cultura organizacional como sistema de valores y metas, contribuye también a generar condiciones favorables o desfavorables de trabajo, las cuales pueden condicionar estrés en el entorno.

3.3 REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Maslach y Jackson, 1981 (citados por Rodríguez G. M., et al)⁴, autores que presentaron una definición sólida del síndrome burnout, que alude a un estado de estrés agudo y crónico, refiriendo

³ Departamento de Psicología de la Salud. Universidad de Alicante.

⁴ Médica internista, Doctora en Ciencias de la Educación, docente investigadora de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila, Unidad Torreón.

que el mismo está constituido por tres dimensiones: el cansancio o agotamiento emocional, referido a una reducción de recursos emocionales, acompañado de manifestaciones físicas y psicológicas, como la depresión, la ansiedad y la irritabilidad; la despersonalización, que se refiere al desarrollo de actitudes negativas, y, finalmente, la falta o disminución de la realización personal, en referencia a la percepción de que las posibilidades de logros han desaparecido.

En términos generales, el estrés académico puede afectar a cualquier nivel educativo, no obstante, a la hora de afirmar que un estudiante universitario padece estrés o referir que no lo padece debe sustentarse en base a un conocimiento rigurosamente profundo. (Polo, Hernández y Pozo, 1995), es por ello que, en relación al estudio del estrés académico, en especial cuando se centra en los estudiantes, éste no puede considerarse únicamente desde una única perspectiva, sino que debe ser considerado en conjunto con los aspectos biológicos, psicológicos y educacionales. Fue Lazarus⁵, 1966, 1991b; Lazarus y Folkman, 1984 (citados por Rodríguez G., M., San Miguel S., M., Muñoz M., A., Rodríguez R., C. (2014), quienes establecieron que no es el factor estresor el causante de estrés, sino más bien la percepción que el individuo posee sobre el estresor. Es entonces la evaluación cognoscitiva que hace la persona sobre un estímulo estresor lo que define la situación, tanto para la reacción o respuesta estresante como para el afrontamiento posterior.

Basados en el modelo general de estrés psicosocial de Lazarus y Folkman, se puede afirmar que se trata pues de un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico.

En el ámbito académico se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes (Román y Hernández, 2005, citado por Felman, L. et al (2008), ya que contribuiría a que afronten los estresores propios de su ambiente con mayores probabilidades de éxito (Labrador, 1995, en Martín, 2007).

En conclusión, puede afirmarse que el sujeto siempre está evaluando los diversos aspectos de su entorno educativo asimilándolo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control, etc., sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación, así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

3.4 INCIDENCIA DE LOS FACTORES ESTRESORES EN EL AMBIENTE EDUCATIVO.

⁵ Psicólogo influyente en la historia del campo y profesor emérito de Psicología de la Universidad de California, Berkeley. Falleció el 24. Noviembre en California, a la edad de 80 años.

En cuanto a los estresores académicos se entiende que son todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. En concreto, el presente estudio se centra en los factores estresores del ambiente educativo universitario, considerando en ellos los aspectos evaluativos de medición del rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, la metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo, aspectos a los que diversos autores, entre ellos Misra y McKean (2000), Celis et al (2001) y Carloto et al (2005), (citados por Martín, M. y Trujillo, F., 2012), reportan como los más mencionados por los estudiantes.

En estos reportes, los procesos evaluativos, son los más nominados. Constituyen un alto potencial inductor de altos niveles de estrés en los estudiantes, así lo reportan la mayoría de estudios. De esta manera, todo lo que se relacione con pruebas, exámenes a los que los estudiantes deben enfrentarse representan situaciones críticas de estrés.

3.5. MANIFESTACIÓN DEL ESTRÉS EN LOS PERÍODOS FORMATIVOS DE LA CARRERA EMPRESARIAL.

3.5.1. Estrés al inicio de los estudios de la carrera

La transición entre el término de los estudios secundarios y el inicio de la vida universitaria, según Figueroa y Torrado, 2000; Forner y otros, 2000, es un tema que suscita un creciente interés en la comunidad universitaria, no obstante, los estudios encontrados a nivel de país y de Latinoamérica, lo abordan de forma muy sesgada, encontrándose, su desarrollo inmerso en temas como: la demanda estudiantil, elección vocacional de la carrera, el rendimiento académico, entre otros.

Este evento de transición a la universidad, según Hobfoll (1989), se desencadena como estresante cuando el estudiante percibe que requerirá de invertir en mayores recursos y posibilidades personales de los que él posee, así, percibirá mayor estrés cuando sienta que la actividad académica requiere de habilidades superiores a su capacidad la cual el estudiante asume que posee, siendo éstas situaciones negativas que pueden llegar a determinar en un fracaso de la transición. En este sentido, la variedad de situaciones posibles en el proceso de incorporación de los alumnos de nuevo ingreso supone para muchos un reto a superar y para otros un riesgo para su permanencia e integración, en todo caso lo relevante de esta transición radica en el impacto social de los resultados de los estudiantes sobre los procesos de selección, las expectativas y actitudes, traducidas en los porcentajes de abandono o reprobación en la carrera, ello teniendo en cuenta además al estrés personal y familiar que acompaña a las trayectorias de fracaso en la transición a la universidad, además del gasto en recursos públicos que acarrearán los casos de abandono o fracaso académico.

En este proceso multifactorial que supone la transición a la universidad, según refiere Winston, (1990) las primeras experiencias en el centro de estudios son importantes por cuanto constituyen el primer balance de la congruencia de las opciones y elecciones de los estudiantes, siendo esenciales para

contrastar la adecuación de sus proyectos y expectativas a la realidad y por tanto pueden ser críticas para explicar la adaptación a la universidad a largo plazo.

Por lo referido, se deduce que la transición a la universidad es difícil para los estudiantes debido a que los cambios experimentados en esta etapa, conllevan una interrupción de las redes habituales de soporte social.

3.5.2 Estrés hacia el final de los estudios de la carrera

Aunque no se halló algún estudio comparativo del estrés entre carreras, los trabajos revisados reportan que el nivel de estrés en los estudiantes de los últimos ciclos académicos es bajo, haciendo la observancia de que estos estudios abarcaron estudiantes de las carreras de humanidades. Una actividad que distingue a los estudiantes de los últimos ciclos de carrera es la realización de sus prácticas pre profesionales; sobre esta práctica, los resultados del estudio de Humberto M. Trujillo y Francisco J. Valero señalan que por lo general las prácticas pre profesionales podrían proteger del estrés a los estudiantes que lo realizan. Citando a Aspinwall y Taylor (1992) et al., argumentan que en general cualquier modificación importante en la vida de una persona puede generar determinados niveles de estrés, en el caso de los estudiantes el inicio de las prácticas supone una transición a la vida laboral la cual podría ocasionar una considerable carga de estrés afectando el bienestar psicológico del estudiante, ya que supone el abandono de una forma de vida previa a otra en la que los acontecimientos son impredecibles y los cambios sustantivos, con nuevas normas de comportamiento, valores y estatus personal.

En el caso de los estudiantes del área empresarial, sus prácticas le suponen una situación de cambio, no obstante, del correcto desarrollo de esta etapa dependerá el éxito en el acceso a la vida activa, haciéndola menos compleja o conflictiva. En torno a las prácticas pre profesionales, también consideramos importante referir los resultados de la encuesta aplicada por el Consorcio de Universidades⁶ a los estudiantes de las universidades integrantes, los cuales reflejan en más del 70% que éstos se encuentran satisfechos con la experiencia pues valoran las prácticas porque les brinda la oportunidad de asumir responsabilidades, de trabajar directamente con personal experimentado y de desarrollar competencias laborales

3.6. ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA QUE PODRÍAN SER FUENTE GENERADORAS DE ESTRÉS Y ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA FAVORECER MEJORAS EN SU ATENCIÓN.

De la literatura revisada se reporta un conjunto de estresores que reflejan características específicas del contexto académico, entre ellos cabe mencionar: la relación superficial y falta de comunicación entre los miembros integrantes de una Facultad, la excesiva carga académica, por un currículo denso y horario extenso, sobrecarga académica de estudio, de tareas o trabajos a los estudiantes, encargo

⁶ El Consorcio de universidades, constituido en 1996, lo conforman las universidades: Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad Cayetano Heredia, Universidad del Pacífico y la Universidad de Lima.

de trabajos obligatorios para aprobar una determinada asignatura, los tipos de trabajo solicitados por los docentes.

La experiencia desarrollada en aulas, permite a los docentes observar el alto nivel de ansiedad que presenta la población estudiantil, ante distintas situaciones. Entre las reacciones emocionales negativas que inhiben las capacidades de los estudiantes se encuentran el estrés que afrontan durante los exámenes de curso, situación con la que han tenido que lidiar desde su presentación al examen de admisión, observándose que ello le genera un alto índice de ansiedad que puede llegar a interferir en su actuación personal al momento de resolver la prueba. Los estudios que se han ocupado del estrés durante los exámenes plantean la necesidad de analizar hasta qué punto existe relación significativa entre el rendimiento académico y el estrés en los exámenes, a efectos de que puedan desarrollarse propuestas de intervención para la población estudiantil que padece este síndrome.

3.7. ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES

A continuación, se plantean algunas actividades que permitirían apoyar al alumnado, a través de una asistencia en los siguientes puntos:

- Orientarlo a tener objetivos claros con una meta a cumplir, de tal forma, que a cada obstáculo que se les presente siempre sienta la necesidad de avanzar y no dejarse abatir. Se le debe disciplinar a pensar que todas las oportunidades que se le presenten son aprovechables
- .
- Guiarlo en sus procesos de matrícula ya que algunos alumnos comparten estudios con trabajo. Por ello se le debe advertir que no se registre en muchas asignaturas porque lo más probable es que muchas de ellas las repruebe y no logre el éxito en la carrera. Muchas veces la exigencia muy grande sólo lo conducirá al abandono. Por ello se debe aconsejar matrícula limitada al número necesario de asignaturas con las que pueda cumplir.
- Guiarlo con el aprendizaje de elaborar resúmenes, síntesis y análisis que le permita un mejor aprendizaje. Hábituelo a ello y a hacerles sentir que con este tipo de metodología logrará captar mejor los conocimientos impartidos en el aula
- Orientarlo en la disciplina académica respecto a la responsabilidad en el cumplimiento de las actividades encargadas en cada asignatura, lo que le permitirá apartar las preocupaciones por su realización en caso de no efectuarlas en los plazos encomendados.

- Aconsejarlo que evite en los eventos sociales, el consumo de sustancias psicotrópicas que le pueden conducir al debilitamiento físico y psicológico y a una disminución en su rendimiento académico.
- Sostener conversaciones frecuentes con el alumnado que permitan al tutor indagar si el alumno tiene problemas personales que le impidan mantener tranquilidad para su estudio.
- Habituarlo al uso de los espacios adecuados para el estudio como son la biblioteca de la universidad o de su propia facultad.
- Concretar dentro del programa tutorial en coordinación con las instancias pertinentes, la realización de actividades deportivas que le permitan al alumno liberar energías y tonificar su cuerpo, ya que el permanecer mucho tiempo solo en actitud pensante podría ocasionar que ciertas funciones orgánicas se hagan más lentas.

3.8. EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA EMPRESARIAL DE SAN MARCOS, CULAGOS Y MILITAR DE NUEVA GRANADA

3.8.1 Instrumento

El cuestionario aplicado en la recolección de los datos, corresponde al diseño elaborado por el Dr. Cabanach, R.G., Valle A., Piñero, I., Rodríguez, S. y García, M.⁷ (2009), el cual ha sido administrado de forma anónima a la población muestra del presente estudio. . El cuestionario está estructurado en tres secciones diferenciadas. La primera sección está compuesta de 11 preguntas sobre datos generales y característicos de los estudiantes; la segunda sección, lo conforman 53 enunciados sobre situaciones o acontecimientos que en el ámbito académico, podrían producir estrés en los estudiantes encuestados, los cuales podrían ser valorados como amenaza para su bienestar emocional; la tercera y última sección, la constituyen 22 enunciados referidos a percepciones frente a situaciones de la vida académica vivenciadas en la formación profesional de los estudiantes. Las respuestas planteadas para cada una de las preguntas se miden sobre una escala de 5 puntos, donde 1, significa “Nunca” y 5, “siempre”.

3.8.2 Población y Características

3.8.2.1 Muestra de población materia de estudio:

La muestra poblacional total materia del presente estudio son 596 estudiantes del Pregrado pertenecientes a cinco carreras profesionales del área empresarial de las universidades: San Marcos (UNMSM), Centro Universitario de los Lagos (CULAGOS) de la Universidad de Guadalajara (UDG), de México y Militar de Nueva Granada (UMNG), de Colombia.

⁷ Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de A. Coruña.

Corresponden a la UNMSM, las carreras de: Contabilidad, Gestión Tributaria y Auditoría Empresarial; en el caso de la Universidad de Guadalajara, la carrera de Administración; y en el caso de la Universidad Militar de Nueva Granada, la carrera de Contaduría Pública. (ver tabla 01)

De los 596 estudiantes participantes, que constituyen la totalidad de la población en estudio, 329 (55.2%) pertenecen a la UNMSM, 115 (19.3%) pertenecen a la UDG y 152 (25.5%) a la UMNG.

Las características de la población de la muestra, se describen a continuación:

3.8.2.2 Sexo

Del total de estudiantes objeto de estudio, el 43% son varones y el 57%, mujeres.

3.8.2.3 Edad

La edad promedio de los estudiantes encuestados es de 22 años.

3.8.2.4 Condición civil y carga familiar:

El 96.5% de los estudiantes encuestados indicaron ser solteros, asimismo, el 3.5% refirieron tener carga familiar casados, convivientes o separados;

3.8.2.5 Convivencia:

En cuanto a la situación de convivencia, el 78.2% vive con sus padres y hermanos, el 7.9% vive con otros familiares tíos, primos, abuelos. El 7% viven solos, el 4.4% vive solo con sus hermanos, el 1.5% vive con amigos y solo el 1% vive con su cónyuge;

3.8.2.6 Situación laboral:

En el aspecto laboral, el 48.7% señaló que trabaja y el 51.3% refirió que no.

3.8.2.7 Rendimiento en su trayectoria formativa profesional:

Los resultados reportan que el 36.9% ha manifestado haber desaprobado al menos alguna asignatura durante los estudios de la carrera, mientras que el 57% refirió no haber reprobado asignatura alguna, asimismo se observa que solo el 5.9% no respondió a esta pregunta.

3.8.3 Distribución de estudiantes por Escuela Profesional (E.P) y Universidad

Tabla N° 01: Distribución de estudiantes por Escuelas y Universidad

EAP	Universidad			Total
	UNMSM	UDG	UMNG	
Contabilidad	169 51%	0 %	0 %	169 28%
Gestión Tributaria	78 24%	0 %	0 %	78 13%
Auditoría Empresarial	82 25%	0 %	0 %	82 14%
Administración	0 %	115 100%	0 %	115 19%
Contaduría Pública	0 %	0 %	152 100%	152 26%
Total	329 100%	115 100%	152 100%	596 100%

Fuente: Resultados de Encuesta

Elaboración: Propia- UNMSM.

En la Tabla 01 se muestra la distribución porcentual de estudiantes por Escuelas Profesionales y universidad. Se observa que la UNMSM concentra, una totalidad de 329 estudiantes encuestados; de esta totalidad el 51% pertenece a su Escuela de Contabilidad, el 24% a su Escuela de Gestión Tributaria y el 25% a su Escuela de Auditoría Empresarial y del Sector Público.

En el caso de la Universidad de Guadalajara, sus 115 estudiantes encuestados, constituyen su totalidad (100%), los cuales pertenecen a su Carrera de Administración. Asimismo, en el caso de la Universidad Militar de Nueva Granada sus 152 estudiantes encuestados (100%), pertenecen a su Escuela de Contaduría Pública.

De esta tabla 01, también puede observarse que con respecto a la población total estudiada de las tres universidades, la distribución porcentual por Escuelas es de 28% para el caso de la E.P. de Contabilidad de San Marcos, de 13%, para el caso de la E.P. de Gestión Tributaria de San Marcos, de 14% en el caso de la E.P. de Auditoría Empresarial y del Sector Público, también en el caso de San Marcos, de 19% en el caso de la Escuela Profesional de Administración de la universidad de Guadalajara y de 26% en el caso de la Escuela de Contaduría Pública, de la universidad Militar de Nueva Granada.

3.8.4 Nivel de estrés por universidad

3.8.4.1 Nivel de estrés para la UNMSM:

Tabla N° 02: Nivel de estrés académico de los estudiantes de la UNMSM, según factor

Factores de estrés	Nivel de estrés			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Deficiencia metodológica del profesor	106 32%	177 54%	46 14%	329 100%
Baja estima académica	152 46%	154 47%	23 7%	329 100%
Sobrecarga académica	113 34%	182 55%	34 10%	329 100%
Malas relaciones sociales en el contexto académico	156 47%	155 47%	18 5%	329 100%
Inseguridad al intervenir en público	214 65%	77 23%	38 12%	329 100%
Temor a los exámenes	161 49%	138 42%	30 9%	329 100%
Falta de control sobre el propio rendimiento académico	76 23%	209 64%	44 13%	329 100%
Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico	146 45%	143 43%	40 12%	329 100%
Carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio	143 43%	151 46%	35 11%	329 100%
Nivel de estrés general	127 39%	189 57%	13 4%	329 100%

Fuente: Resultados de Encuesta

Elaboración: Propia – UNMSM.

Respecto a la UNMSM, los factores que producen mayor estrés a los estudiantes son: Falta de control sobre el propio rendimiento académico 77%, Deficiencia metodológica del profesor 68%, Sobrecarga académica 65%, Carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio 57%, Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico 55%

3.8.4.2 Nivel de estrés para la UDG

Tabla N° 03: Nivel de estrés académico de los estudiantes de la UDG, según factor

Factores de estrés	Nivel de estrés			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Deficiencia metodológica del profesor	44 38%	59 51%	12 10%	115 100%
Baja estima académica	59 51%	49 43%	7 6%	115 100%
Sobrecarga académica	47 41%	60 52%	8 7%	115 100%
Malas relaciones sociales en el contexto académico	74 64%	36 31%	5 4%	115 100%
Inseguridad al intervenir en público	88 77%	20 17%	7 6%	115 100%
Temor a los exámenes	51 44%	52 45%	12 10%	115 100%
Falta de control sobre el propio rendimiento académico	36 31%	68 59%	11 10%	115 100%
Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico	56 49%	50 43%	9 8%	115 100%
Carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio	41 36%	58 50%	16 14%	115 100%
Nivel de estrés general	56 49%	56 49%	3 3%	115 100%

Fuente: Resultados de Encuesta.

3.8.4.3 Nivel de estrés para la UMNG

Tabla N° 04: Nivel de estrés académico de los estudiantes de la UMNG, según factor

Factores de estrés	Nivel de estrés			Total
	Bajo	Medio	Alto	

Deficiencia metodológica del profesor	74 49%	62 41%	16 11%	152 100%
Baja estima académica	91 60%	45 30%	16 11%	152 100%
Sobrecarga académica	71 47%	63 41%	18 12%	152 100%
Malas relaciones sociales en el contexto académico	102 67%	41 27%	9 6%	152 100%
Inseguridad al intervenir en público	96 63%	40 26%	16 11%	152 100%
Temor a los exámenes	73 48%	60 39%	19 13%	152 100%
Falta de control sobre el propio rendimiento académico	65 43%	67 44%	20 13%	152 100%
Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico	101 66%	40 26%	11 7%	152 100%
Carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio	83 55%	53 35%	16 11%	152 100%
Nivel de estrés general	90 59%	53 35%	9 6%	152 100%

Fuente: Resultados de Encuesta

Elaboración: Propia. UNMSM

3.8.5 De acuerdo a los resultados por universidad, concluimos lo siguiente:

Según la tabla N°05 se tiene que:

- En la UNMSM el 57% de estudiantes tienen un nivel de estrés medio, el 4% tienen un nivel de estrés alto y solo el 39% de estudiantes tienen un nivel de estrés bajo.
- En la UDG el 49% de estudiantes tienen un nivel de estrés medio, el 3% tienen un nivel de estrés alto y solo el 49% de estudiantes tienen un nivel de estrés bajo.
- Mientras que en la UMNG solo el 35% de estudiantes tienen un nivel de estrés medio, el 6% tienen un nivel de estrés alto y el 59% de estudiantes tienen un nivel de estrés bajo.

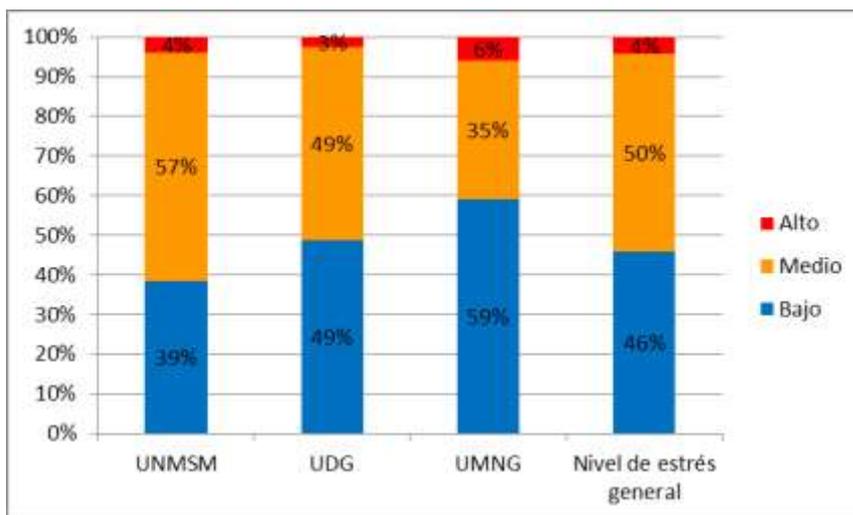
Tabla N° 05: Nivel de estrés académico de los estudiantes, según universidad

Universidad	Nivel de estrés			Total
	Bajo	Medio	Alto	
UNMSM	127 39%	189 57%	13 4%	329 100%
UDG	56 49%	56 49%	3 3%	115 100%
UMNG	90 59%	53 35%	9 6%	152 100%
Nivel de estrés general	273 46%	298 50%	25 4%	596 100%

Fuente: Resultados de Encuesta

Elaboración: Propia-UNMSM

Nivel de estrés académico de los estudiantes por universidad



Fuente: Resultados de Encuesta
Elaboración: Propia. - UNMSM

3.8.5.1 Grado de estrés por sexo

En la tabla N° 06 se observa que, de la muestra total, los estudiantes de sexo masculino el 46% tienen un nivel de estrés medio, el 4% tienen un nivel de estrés alto y el 50% de tienen un nivel de estrés bajo, mientras que los estudiantes de sexo femenino el 53% tienen un nivel de estrés medio, el 4% tienen un nivel de estrés alto y solo el 43% tienen un nivel de estrés bajo.

Tabla N° 06: Nivel de estrés académico de los estudiantes, según sexo

Sexo	Total			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Masculino	129 50%	120 46%	10 4%	259 100%
Femenino	144 43%	178 53%	15 4%	337 100%
Nivel de estrés general	273 46%	298 50%	25 4%	596 100%

Fuente: Resultados de Encuesta
Elaboración: Propia-UNMSM

3.8.5.2 Grado de estrés en los estudiantes, clasificado por sexo y universidad

Tabla N° 07: Nivel de estrés académico de los estudiantes por Universidad, según sexo

Sexo	UNMSM		UDG		UMNG	
	Total	Total	Total	Total	Total	Total

	Bajo	Medio	Alto		Bajo	Medio	Alto		Bajo	Medio	Alto	
Masculino	70 45%	82 52%	5 3%	157 100%	23 50%	20 43%	3 7%	46 100%	36 64%	18 32%	2 4%	56 100%
Femenino	57 33%	107 62%	8 5%	172 100%	33 48%	36 52%	0 %	69 100%	54 56%	35 36%	7 7%	96 100%
Nivel de estrés general	127 39%	189 57%	13 4%	329 100%	56 49%	56 49%	3 3%	115 100%	90 59%	53 35%	9 6%	152 100%

Fuente: Resultados de Encuesta
Elaboración: Propia-UNMSM

3.9 CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos del presente estudio configuran un diagnóstico que pone en relieve debilidades institucionales asociadas al proceso de enseñanza-aprendizaje, los cuales están propiciando situaciones de estrés en un poco más de la mitad de la población estudiantil (54%).

Los resultados obtenidos también evidencian problemas de orden personal-social en los estudiantes que requieren de una atención para apoyar su superación, siendo éstos: Temor a los exámenes (52%), baja estima académica (50%), malas relaciones sociales en el contexto académico (44%) Inseguridad de intervenir en público.

El análisis factorial efectuado ha permitido la detección de nueve factores estresores que son los siguientes: 1) Deficiencia metodológica del profesor, 2) Baja estima académica, 3) Sobrecarga académica, 4) Malas relaciones sociales en el contexto académico, 5) Inseguridad al intervenir en público, 6) Temor a los exámenes, 7) Falta de control sobre el propio rendimiento académico; 8) Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico y, 9) Carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio, los cuales fueron medidos en incidencia en los niveles: Bajo, Medio y Alto.

Respecto a los nueve factores estresores identificados, los tres que concentran mayor incidencia en la población estudiantil son, en orden descendente: la falta de control sobre el propio rendimiento académico (70%), Deficiencia metodológica del profesor (62%) y la Sobrecarga académico (61%). Asimismo, en contraparte, los tres factores con menor incidencia, fueron: Imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico (49%), Malas relaciones sociales en el contexto académico (44%), Inseguridad al intervenir en público (33%).

En general, los semestres de estudio que presentan mayores índices de estudiantes estresados son el octavo (61%) y segundo semestre (55%), coincidiendo éstos, en el primer caso con la aproximación al último año de la carrera profesional y en el segundo caso, con el primer año de adaptación a la vida universitaria.

Se evidencia una mayoría en la población femenina en el estudio (54.5%), que demuestra el liderazgo de las mujeres en los estudios de las carreras profesionales del área empresarial, en el caso de las tres universidades participantes.

En términos comparativos por género, se evidencia que la población femenina está experimentando mayor estrés (57%) en comparación con los varones (50%), manteniéndose la tendencia en las tres universidades participantes. Asimismo, concentra el mayor porcentaje de reprobación de alguna asignatura durante su trayectoria académica.

En general, de las tres universidades participantes del estudio, San Marcos es la que presenta mayores concentraciones de estrés en su población estudiantil, en comparación con las universidades de Guadalajara y Militar de Nueva Granada.

En general, el estrés entre los estudiantes que trabajan y en los que no trabajan, se concentra en proporciones casi similares, en ambos casos, 51.6% y 52%, respectivamente, lo que evidencia que no necesariamente el estrés está afectando mayormente a los estudiantes que tienen asumida esta responsabilidad.

En general, de las tres universidades participantes del estudio, San Marcos concentra la mayor población estudiantil que no trabaja (36%), asimismo, del minoritario porcentaje que sí trabaja (18.79%), concentra en esta población el porcentaje más alto de estudiantes afectados con estrés, en relación a las otras dos universidades.

Del presente estudio se detecta la necesidad de contar con mayores datos de caracterización de la población estudiantil, en lo personal y familiar, que permitan una mayor profundización en el análisis de los resultados obtenidos, como en el caso de los resultados por género y las causales de una experimentación de los niveles de estrés en los distintos semestres de estudio.

3.10 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARRAZA M., A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 9 (3).
- CABANACH, R.G., VALLE A., PIÑERO, I., RODRÍGUEZ, S. y GARCÍA, M. (2009). Diseño y validación de un cuestionario de gestión motivacional. *Revista de Psicodidáctica*. Vol. 14 (1), p. 29-47.
- CABANACH, R. G., SOUTO-GESTAL, A. y FRANCO, Victoria (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. Nº 7 p. 41-50.
- CABANYES T., J. (2012). *La Salud Mental en el mundo de hoy*. Málaga, España: Editorial EUNSA.
- CARLOTTO, M. S., CAMARA, S. G. y BRAZIL, A. M. (2005). Predictores del síndrome de burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.
- CELIS, J., BUSTAMANTE, M., CABRERA, D., CABREBA, M., ALARCÓN, W. Y MONGE, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 25-30.
- DÍAZ M., Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*. Vol. 10 (1)
- FELDMAN, L. et al. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Grupo Psicología y Salud*. Vol. 7 (3) p. 739-751.
- HERRANZ-B., J., REIG F. A., CABRERO, G., J. (2006). La prevalencia del estrés laboral asistencial entre los profesores universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, Vol. 32, p. 746-748.

MARTÍN M., I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunte de Psicología. Vol. 25 (1), p.87-99.

MARTÍN G., M. & TRUJILLO A., F. (2012). Evaluación del estrés académico percibido por estudiantes de grado de ingenierías industriales en la universidad de Málaga. Innovagogía, p.1518.

MISRA, R. y MCKEAN, M. (2000). College' students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16, 41-51.

RODRÍGUEZ G., M., SAN MIGUEL S., M., MUÑOZ M., A., RODRÍGUEZ R., C. (2014). El estrés en estudiantes de Medicina al inicio y al final de su formación académica. Revista Iberoamericana de Educación. N° 66. P.105-122.

ROMÁN, C.& HERNÁNDEZ, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde la ciencia de la educación. Revista electrónica de Psicología Iztacala, Vol.14 (2), en: http://www.panorama.sld.cu/articulos_cientificos_evaluacion_aprendizaje.html.