

## **I.- PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

“El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y al desempeño eficaz, en muchas esferas de la vida” (Peiro, J. 2005, p. 10).

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el académico; de ahí que psicólogos, docentes y las instituciones educativas y sociales en su conjunto, vean la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre la actividad académica de los estudiantes, pues las consecuencias de altos niveles de estrés van desde estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima e insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etc., afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los estudiantes.

En el contexto del estudiante universitario, las numerosas investigaciones realizadas a lo largo de los años en todo el mundo para identificar los eventos estresores que interfieren en el proceso académico, revelan que éstos pueden ser numerosos, multicausales y dependientes del contexto, entre los identificados con más frecuencia se encuentran: la sobrecarga académica, el tiempo insuficiente y la realización de exámenes e intervención en el aula, entre otros no menos importantes.

Con la entrada al mundo universitario o salida del mismo los estudiante, transitan a enfrentar nuevos desafíos de la vida se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de comportamiento para adaptarse al nuevo entorno o nuevo “ecosistema”, que en muchos casos trae consigo la adopción de una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento, a fin de superar con éxito las nuevas exigencias que ahora se les demandan. La manera como cada estudiante transite su inicio o la finalización de etapa universitaria está regulada por su adaptación a los factores estresores, a las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de trabajos prácticos hacen que, independientemente de asistir a una universidad pública o

privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumnos, esas demandas les exigen, grandes esfuerzos adaptativos haciéndoles experimentar “agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea solo transitoriamente”

**(Rodríguez R. et. al., 2010, p.2).**

A nivel internacional, Román C.; Ortiz F.; Hernández Y. (2008, pg.2), encontraron en sus estudios que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado en la población estudiantil universitaria de todos los niveles de formación, ubicándolo en una incidencia con más del 64,5% en la categoría de estrés moderado.

Estos mismos autores, indican que en nuestro continente, a pesar de algunas contradicciones, son diversas las investigaciones publicadas en las que se destaca que en países como Chile, México, Perú y Venezuela, existe una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando en la población estudiada valores superiores al 67% en la categoría de estrés moderado, sugiriendo también asociación entre el estrés y el sexo femenino, así como el nivel cursado en la carrera.

Tal como señala Barranza (2008) “El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente del estrés académico.” **(Citado por Rodríguez R. , 2010, pág.270).**

Aunque este cambio o transición de un ambiente a otro es una característica habitual de la vida, en la mayoría de los casos se asocia con el estrés e incluso puede llegar a tener efectos poderosamente negativos sobre algunos estudiantes, afectándolos en su bienestar personal y su salud en general.

En cualquier nivel de la vida universitaria, se observa que el estilo de vida de los estudiantes se modifica, especialmente al acercarse el período de exámenes, convirtiéndose hábitos en insalubres por exceso en el consumo de cafeína, tabaco,

sustancias psicoactivas e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes lo que a la larga puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

En nuestro país solo se ha podido encontrar un estudio que aborda esta problemática, el cual fue realizado en la Universidad Mayor de “San Andrés” en la gestión 2005. El objetivo de aquella investigación estableció de Anatomía Humana en los estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la UMSA, en relación con los estudiantes de la UNIVALLE durante la gestión 2003.

A partir de ahí se indicadores de Rango de “Usted está dentro del rango normal”. La UNIVALLE presento un 37,63% y la UMSA un 18,75%, en tanto que en el rango de “Usted está presentando un estrés franco”, la UNIVALLE presenta un 0% y la UMSA un 3,60% del total de 313 alumnos de la muestra.

Reconociendo esto y tomando en consideración que en nuestro Departamento no se cuenta con estudios oficiales publicados, respecto a cuál es la incidencia de éste fenómeno en la población estudiantil universitaria, ni cómo puede estar relacionado o no con el rendimiento académico, especialmente de los estudiantes del último curso, la presente investigación establecerá las bases para una primera iniciativa de construcción de base de datos para estudiarlo más a fondo y desde diversos enfoques de aplicación. En este contexto, surge la discusión en torno a la calidad de la educación superior, ampliamente controversial por su misma naturaleza conceptual.

La preocupación de nuestra Universidad por ofrecer una enseñanza de calidad, supone necesariamente considerar todas las variables implicadas en el PEA; y en esta línea resulta relevante la identificación de los obstáculos y facilidades que los estudiantes encuentran en la realización de su trabajo académico, así como la relación que aquella tiene con su desempeño académico, su bienestar psicológico y su estado de salud general.

A partir de todas estas consideraciones se realiza plantea un estudio de investigación sobre el estrés académico en los siguientes términos:

¿Cuál es el nivel del estrés el estrés académico y cuál es la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento que más emplean los estudiantes de 1ro y 5to año de la carrera de Psicología de la U.A.J.M.S?

## **1.2 Justificación del Problema**

Tomando en cuenta todo lo que se indicó anteriormente, se considera necesario el desarrollo del presente trabajo, ya que sin duda alguna, el estrés académico representa para el estudiante universitario de cualquier nivel de formación un fenómeno notablemente sensible, tanto por las repercusiones que éste tiene en su salud física y psicológica, como en su rendimiento académico.

En este sentido y tomando en cuenta que el ingreso por primera vez a la vida universitaria y la culminación de la misma, son dos momentos que conducen al estudiante a descubrir la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. El ingreso a la universidad es un proceso complejo que supone en el educando adaptarse a un nuevo contexto organizativo, educativo y social.

Para alcanzar la adaptación, que se refleja en un óptimo rendimiento académico universitario, se requiere un equilibrio de múltiples factores que intervienen (socio-culturales, pedagógicos, psicológicos), si uno de ellos se encuentra descompensado o sufre un desequilibrio, esto afectaría negativamente en el rendimiento académico. **(Rivera M.S. Citado por: Olivetti, S. “Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario” Universidad Abierta Interamericana.Argentina.2010.http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf. e: 20-09-2014. Pág.9).**

La descomposición de los factores citados ocasionaría que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento, muy distintas a las que se disponían hasta ese

momento; sin embargo, una gran parte de estos estudiantes carecen de estrategias o presentan unas conductas inadecuadas para las nuevas demandas académicas, que pueden ser vividas como problemáticas por parte de ellos, que inician un proceso educativo complejo a diferencia del colegio y esto supone en el estudiante múltiples cambios personales y vitales; entre estos, la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social.

Y lo que el último curso universitario representa en la vida del estudiante es un momento de gran valor, por considerarse una instancia final de su formación pre graduada, con mayor intensidad en sus expectativas de futuro, esto un momento único e irrepetible para el desarrollo de esta investigación.

En este entendido, la presente investigación tuvo como objetivo principal describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios del primer año dentro de la universidad UAJMS.

Esta investigación tiene un **aporte teórico** importante, porque devela las causas y respuestas al estrés académico, percibido por los mismos estudiantes universitarios, como así también describe las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean ante la presencia del estrés. De igual forma servirá como apoyo a futuras estrategias de educación para beneficio de estudiantes universitarios en cuanto a su nivel cultural y académico así también como base para otros investigadores a quienes probablemente les interesaría, para que de esta manera puedan adentrarse y profundizar el tema.

El **aporte metodológico** lo constituyen los resultados cualitativos y cuantitativos obtenidos en este trabajo, que podrán utilizarse en otros estudios de investigación, aunque por el momento pretenden constituirse en una iniciativa de construcción para una base de datos y así estudiar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, de modo que a futuro sea susceptible fungir como un monitor y estímulo para la implementación de investigaciones, programas o proyectos de

prevención e intervención sobre esta problemática en los futuros grupos de estudiantes.

## **II. DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1 Identificación del Problema:**

¿Cuál es el nivel de estrés académico y cuál es la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, que más emplean los estudiantes de 1<sup>ro</sup> y 5to año de la carrera de Psicología de la U.A.J.M.S?

### **2.2 Objetivos**

#### **2.2.1 Objetivo general:**

Realizar un análisis comparativo del nivel estrés académico percibido y el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1º y 5º año de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

#### **2.2.2 Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel del estrés académico percibido en los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS.
- Establecer los estímulos estresores que se presentan en los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS.
- Identificar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS.
- Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de “Psicología de la UAJMS.”

### **2.3 Hipótesis:**

Los estudiantes de 1º año “casi siempre” presentan estrés académico y en “alguna medida” usan las estrategias de afrontamiento a diferencia de los estudiantes de 5º año que “siempre” presentan estrés académico y usan “bastante” las estrategias de afrontamiento.

-Los estudiantes de 1° y 5° año “algunas veces”, presentan estímulos estresores similares como, la sobrecarga de tareas, trabajos académicos ante el estrés académico.

- Los estudiantes de 1° y 5° año frecuentemente utilizan “bastante” las estrategias de afrontamiento de huida – evitación, distanciamiento y confrontación antes el estrés académico,

- Los estudiantes de 1° año realizan de forma “bastante” la afirmación, por lo ¿qué quería? como estrategia de afrontamiento y los estudiantes de 5° año aplican “en gran medida” las estrategias de afrontamiento.

## **2.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**



VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	“Es el malestar que el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual, para afrontar el contexto educativo rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, perdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad abordada específica	Nivel de estrés percibido:	Si el individuo presenta estrés	Pregunta de filtro Si – no
			*Nivel de intensidad del estrés académico.	Nivel: - Medianamente bajo - Medio - Medianamente Alto - Alto
		Estresores	*La competencia con los compañeros *Sobrecarga de tareas *La personalidad y el carácter del profesor *Las evaluaciones de los profesores *Problemas con el horario de clases *El tipo de trabajo que piden los profesores *No comprender los temas *Practicar en clase *El tiempo limitado para hacer los trabajos	Escala de Likert :1 al 5 -Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
			Síntomas  *Reacciones físicas * Reacciones psicológicas *Reacciones comportamentales	Escala de Likert :1 al 5 -Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
----------	----------	-----------	-------------	--------

Estrategias de Afrontamiento	<p>“Las estrategias de afrontamiento al estrés académico son respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas, por cada estudiante, para el manejo de las mismas; permitiendo establecer y reducir el equilibrio; afrontar no es equivalente a tener éxito, y tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas situaciones dentro del contexto académico”  <b>(Lazarus y Kolman)</b></p>	*estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Confrontación</li> <li>*Planificación</li> <li>*Búsqueda de apoyo social.</li> </ul>	<p>Se puntúa de la siguiente manera:</p> <p>0 = En absoluto.  1= En alguna medida.  2= Bastante.  3= En gran medida.</p>
		1.Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Autocontrol</li> <li>* Distanciamiento</li> <li>* Revaluación positiva</li> </ul>	<p>Se puntúa de la siguiente manera:</p> <p>0 = En absoluto.  1= En alguna medida.  2= Bastante.  3= En gran medida.</p>
		2. Estrategia de afrontamiento centradas en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aceptación de la Responsabilidad</li> <li>*Huida-Evitación.</li> </ul>	<p>Se puntúa de la siguiente manera:</p> <p>0 = En absoluto.  1= En alguna medida.  2= Bastante.  3= En gran medida.</p>

### III. MARCO TEÓRICO

El presente trabajo respalda la definición teórica de los términos que se manejan en la siguiente investigación, como ser la definición de estrés académico y las estrategias de afrontamiento, variables que demuestran la importancia para el desarrollo de la investigación, en especial para realizar una valoración psicológica en el análisis de los resultados, por lo tanto la fundamentación teórica es la herramienta desde la cual se constituye el análisis, la interpretaciones, a partir de los datos que se obtiene para desarrollar conocimientos e informaciones en función de los objetivos que se persiguen en la investigación.

Así también toda la información que será para enriquecer a lo que se refiere al estrés académico y las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes universitarios de 1° y 5° año estudian en la carrera de “Psicología de la UAJMS.” de la ciudad de Tarija.

### **3.1 El estrés**

#### **3.1.1 Concepto estrés**

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930 cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la Carrera de Medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida de apetito, baja de peso astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el “Síndrome de estar Enfermo”. Pero posteriormente, al someter ratas a un ejercicio físico extenuante, comprobó elevación en las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas, designando inicialmente a este conjunto de fenómenos como “estrés biológico” y después simplemente “estrés”.

Pascualini (1990:pág.263) menciona que desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente

de naturaleza física o química. En ese entonces consideraba que el estrés reflejaba una respuesta a un deterioro del propio organismo, más adelante se dio cuenta que el estrés también podía ser provocado por demandas de carácter social y amenazas del entorno individual que requieren capacidad de adaptación.

De esta forma comenzó un interés en el estudio y la investigación del estrés en diversas disciplinas, encontrando nuevas explicaciones a las causas del estrés, tales como la emoción y la cognición, desarrollando numerosas contribuciones a la ciencia.

A partir de Selye que otros grandes científicos se interesaron en llegar a una comprensión mucho más profunda y científica para lograr beneficiar a las personas con este nuevo conocimiento.

Según Melgosa (2006) el término “se adaptó al castellano de la voz inglesa estrés, esta palabra apareció en el inglés medioeval en la forma de destresse” (pág.19). También dicho término “stress” es anterior a su uso científico y sistemático. En el siglo XIV se utilizaba para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción.

Luego amplió su teoría al observar que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo, que requieren de capacidad de adaptación pueden provocar el trastorno del estrés.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona.” (pág. 30)

La vida de los individuos no se desarrolla en un estado de completo equilibrio, ya que el ambiente exige al organismo respuestas que van por encima de sus capacidades adaptativas. Estas exigencias del medio demandan a los individuos respuestas a nivel de actividad superior al que desarrollan normalmente, que solo puede ser dada en un estado de actividad generado el denominado estrés.

Cabe destacar que no todas las personas reaccionan de la misma forma ante una situación de estrés, ya que mientras para unas personas ciertas experiencias resultan agotadoras, difíciles y con un fuerte efecto negativo sobre el organismo; para otras estas suelen ser ligeramente alteradoras y no ocasionan daños en el sistema nervioso, ni en ninguna otra parte del organismo, así resulta inevitable enfrentarse a situaciones estresantes a lo largo de la vida y aún más en los contextos laborales actuales, donde existen variedad de factores que pudieran afectar la salud de las personas. **(Berrío L. y Mazo R. , 2011; pág. 3)**

Por otra parte Robbins (1994), señala que: “existen tres conjuntos de factores que pueden producir estrés, entre ellos están los ambientales, organizacionales y los individuales” (pág. 23). Los factores ambientales son los que generan incertidumbres económicas, políticas y tecnológicas que alteran su estilo de vida de las personas y su trayectoria en el ámbito laboral; los organizacionales están relacionados con políticas, estrategias, diseño y estructura de la organización, y ejercen presión sobre las personas hasta el punto de producir estrés. Finalmente factores individuales están ligados a las cuestiones familiares problemas económicos y características inherentes a la personalidad. Cada uno de estos factores trae como consecuencia diferentes síntomas que se presentan de manera distinta en las personas; en otras palabras, cuando un individuo sufre estrés sus síntomas pueden manifestarse a nivel fisiológico donde producen cambios en el metabolismo. Los factores psicológicos pueden causar insatisfacción y los conductuales influyen produciendo cambios en cuanto a la productividad organizacional. **(Robbins, S. 1997: p.578).**

De este modo, las investigaciones iniciales sobre el estrés partían del supuesto implícito de la existencia de estresores prácticamente universales y de unas respuestas generales e inespecíficas que se producen en el organismo como consecuencia de la presencia más o menos mantenida de un estresor.

Pero frente a los postulados de Selye, pronto se observó que existían enormes diferencias individuales en el modo cómo las personas reaccionaban a un mismo estresor y ante deferentes situaciones, lo que llevó a la aparición de nuevas

orientaciones de estudio, así como a definiciones más específicas respecto a las situaciones o contextos en los que un estresor se desarrolla.

Así, el estudio del estrés adquirió diversas perspectivas, pues por ejemplo: para Claude Bernard (2004) lo propio del estrés son los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, en tanto que para Walter Cannon (1998) lo importante son las “respuestas fisiológicas y conductuales” características. Más recientemente sin embargo, la que goza de mayor aceptación es la propuesta por Lazarus y Folkman (1990), que enfatizan el modo idiosincrásico en que cada persona percibe las situaciones estresantes y responde a ellas, haciendo del estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. **(Casuso M.L. , 2011, pág. 5-6).**

Por otra parte, debido a la multitud de los ámbitos en que se presenta el estrés, a partir del siglo XX las investigaciones aplicadas en el área psicosocial empezaron a clasificar el estrés tomando como base el ámbito en el que se produce.

También se habla de estrés amoroso y marital, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés ocupacional o laboral, estrés militar, estrés por tortura y encarcelamiento, estrés escolar, y por supuesto, estrés académico, especialmente referido al ámbito universitario. **(Berrio N., y Mazo R. , 2011, pág. 4)**

### **3.1.2 Teoría de los sucesos vitales como estímulo**

Menciona que la teoría de los acontecimientos vitales estresantes surge a partir de trabajos en clínicas en los cuales se pretendía establecer una correlación entre los mismos acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades. **(Latorre, J. 1994: pág.107)**

Oblitas indica que de acuerdo con el autor con Holmes Rames psiquiatras fueron los responsables de esta teoría, quienes observaron los acontecimientos vitales que habían precedido a la enfermedad en pacientes hospitalizados. En esta investigación las evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas

incrementaron la posibilidad de contraer la enfermedad al cabo de unos años. Así por ejemplo, situaciones como enviudar o ser despedido del trabajo emergían como positivas. Sin embargo, aun estos momentos felices fueron estresantes, es decir, que requerían de un ajuste para el cambio, que muchos no supieron manejar de forma adecuada. **(Oblitas L., 2004:pág.92)**

Holmes y Rahe, (1967: pág.213) explican que “se refiere a escenarios que provocan malestar y alteran o pueden alterar el organismo. El estrés como estímulo es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinariamente exige un cambio su modo de vida habitual” en síntesis el estrés entendido como estímulo o situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. Desde este marco, existirían distintos tipos de estresores:

*Los acontecimientos vitales:* catastróficos, incontrolables, impredecibles, como (muerte de un ser querido, separación, enfermedad, o accidente despido, ser padre, oposiciones o exámenes importantes etc.). Se tratan de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios importantes en la vida de una persona y exigirían un reajuste.

*Los acontecimientos vitales menores o pequeños:* contratiempos que pueden surgir cada día(en la familia en las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores aunque se trate de situaciones menos dramáticas, estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia en el estado de salud de las personas.

*Los estímulos permanentes:* constituyen estresores que permanecen estables en el medio ambiente. Pueden tener una menor intensidad pero generalmente son de mayor duración, como el ruido, polución, etc.

Los estímulos o situaciones desencadenantes de estrés se definen como cualquier estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del individuo. **(Berrio N., 2011 pág. 39)**. En el caso del estrés académico, estos estímulos están relacionados

con todo lo referido al ambiente universitario, es decir las actividades educativas propias de un estudiante.

### **3.1.3 Estrés como respuesta**

Previa a la concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta, se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Selye definió al estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante una demanda atenta contra el organismo. Es, pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias el cuerpo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producidas por las glándulas suprarrenales; sustancia que se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, estos responden para prepararse para la acción. Es así como el corazón late más fuerte y rápido, aumenta la irrigación, los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones y músculos). Los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta. **(Berrio N. , 2004: pág.89).**

**Labrador F., (1995:p.77)**, Señala que el estrés es una respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental. La respuesta hace que el individuo responda a la nueva situación con recurso, sobre todo a nivel fisiológico y cognitivo. Cuando las demandas de la situación se han resuelto, cesa la respuesta del estrés y el organismo vuelve al estado de equilibrio. Las respuestas que se producen en el individuo son hormonales, a las que les corresponde las reacciones de estrés orgánicas, funcionales y somáticas.

### **3.1.4. Causas del estrés**



Las causas del estrés son diversas ya que una situación potencialmente estresante es percibida de manera distinta por cada individuo. Se han establecido diferentes factores de riesgo psicosocial que pueden conllevar, como consecuencia, el estrés en los estudiantes; por lo que entendemos son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación de actividades extracurriculares y que tienen capacidad para afectar tanto bienestar o salud física, psíquica o social del estudiante como al desempeño de la tarea y las relaciones interpersonales.

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios, sino que pueden acumularse en sus efectos hasta que se llega al límite. La manera en que pensamos e interpretamos a cerca de lo que nos ocurre, afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. Con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida de empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores como esperar demasiado en una cola o en tráfico con ruidos bruscos de las bocinas, etc., o por simple encuentro con una multitud de persona estén haciendo una manifestación o marchando por la calle, esta situación que podría provocar ser generadora de estrés para una persona, puede ser insignificantes para otra. (Monzón M., 2007: 99)

*Como lo menciona (Coon D. 2005) que “una experiencia traumática produce un daño psicológico o un intenso dolor emocional. No cabe duda que la tragedia del 11 de septiembre tuvo este efecto, como todas las experiencias del estrés traumático, lo que ocurrió fue repentino, imprevisto y abrumador, los más afectados por este tipo de estresores son los que presentan un desastre o los que sobreviven. El estresor también causa un impacto en los parientes amigos de las víctimas, por supuesto los más afectados son quienes participan directamente. El 20% de las*

*personas que viven cerca de la zona cero de Nueva York sufrieron serios trastornos relacionados con el estrés, sin embargo, incluso los que experimentaron el horror desde lejos pueden manifestar síntomas de estrés.”(pág. 407)*

### **3.1.5 Consecuencias del estrés**

Las consecuencias del estrés negativo son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y rendimiento.

El estrés modifica los hábitos relacionados con la salud de manera que con prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como beber, fumar o comer en exceso y se reducen las conductas saludables como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. Estos cambios de hábitos pueden afectar negativamente a la salud y, por supuesto, pueden desarrollarse una serie de adicciones con consecuencias muy negativas para el individuo en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo y la salud.

Por otro lado, pueden producir una activación fisiológica duradera en el tiempo y quizá ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolor de cabeza, problemas digestivos, problemas sexuales, etc. (Coon , D. 2005: pág. 425)

### **3.2 Estrés académico**

El estrés académico es un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico en ambientes educativos, que en este caso es la universidad. Además algunas de las causas relevantes para que se de este tipo de estrés, son: competitividad grupal, realización de un examen, sobrecargas de tareas, exposición de trabajos en clase, exceso de responsabilidad, intervención en el aula, interrupciones del trabajo, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, ambiente físico desagradable, sobrecarga, masificación de las aulas, tiempo limitado para hacer el trabajo, falta de

tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, problemas o conflictos con los asesores, competitividad entre compañeros, problemas o conflictos con tus compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas, las evaluaciones, la tarea de estudio y trabajos en grupos. **(Zamora V., 2008, pág. 108)**

Es el malestar que el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual, para afrontar el contexto educativo rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad abordada específica.

Pero lo que si es cierto, es que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas y experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo que les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes **(Martínez E., Díaz D., 2007, pág. 19).**

Sin embargo, Augusto, L., López, Z. y Pulido, M. (2011), proponen reservar este término para designar la experiencia de los estudiantes de grado superior, empleando los términos de estrés docente cuando se analiza la situación del profesorado, y de estrés escolar cuando se habla de los niveles de enseñanza básica obligatoria, donde generalmente es abordado con mayor profusión. **(Citados por García, R.; Pérez F. ; Pérez, J.; Natividad, L. 2012; P. 3-4)**

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores sociales que pueden originarlo y lo concibe como el malestar en el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual

para afrontar el contexto escolar el rendimiento académico, la habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez, E. y Díaz, D. A. 2007, p. 14)

### **3.2.1 Factores o situaciones que generan estrés académico**

La realización de exámenes como evento estresor nos sugiere que estamos en presencia de un evento vital de la vida estudiantil, cuyo determinante quizás se encuentre asociado al estatus de permanencia o calidad de desempeño del estudiante, así como en el nivel elevado de incertidumbre asociado con el resultado.

Sin embargo algunas investigaciones como la de Fisher y Hood (1987), probaron que todos los estudiantes sujetos a estudio experimentaron un incremento significativo en los niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración, tras seis semanas de permanencia en la universidad, sin haberse sometido a ningún examen.

**(Citados por Romero, M. 2008-2009, Colombia, pág. 53)**

Esto nos indica que el fenómeno del estrés académico, no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes; aun siendo éste un evento de suma importancia.

En cuanto a la sobrecarga de trabajos como agente estresor, esto podría sugerir la existencia de un currículo muy academicista, profesional y disciplinario, conducido a través de un cúmulo tal vez exagerado de actividades docentes que no permite al alumno el disfrute de las tareas de estudio.

Dentro de esta sobrecarga hay que diferenciar entre el exceso de trabajo (sobrecarga cuantitativa) y la excesiva dificultad y complejidad del trabajo demandado (sobrecarga cualitativa). El estudiante, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a sus estudios, como consecuencia de sus limitaciones, como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con

un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones, se ve sobrepasado en sus recursos.

Igualmente, la falta de tiempo para su cumplimiento puede estar asociado quizás, a elementos organizativos del propio estudiante y/o del proceso de gestión docente, al no haberse contemplado de manera adecuada el cumplimiento los cronogramas anuales o semanales establecidos para las materias cursadas, en función a las características curriculares del nivel formativo.

En cuanto a las intervenciones en el aula como evento estresor, implementados y utilizados masivamente por la vigencia de los actuales modelos pedagógicos en el PEA, y conducidos en función a las características y estilos del docente, pueden no lograr la efectividad que se espera en el proceso de comunicación que persiguen se establezca en el aula, pues la conjunción de características psicosociales del estudiante y su carga histórico-cultural, lo cohiben a participar de ellas y muchas veces, la ansiedad y temor de ser obligado a exponerse, hacen que no asista, llegue tarde u ocupe los últimos lugares en el aula, actitud que puede ser erróneamente interpretada por el docente como un déficit en habilidades comunicativas y asertividad.

Por último, recibir calificaciones deficientes de manera inadecuada, podría estar asociado al sentimiento de fracaso o a la comunicación de noticias desagradables, que resaltan solo el aspecto cuantitativo y academicista de la evaluación.

Aunque en este punto, las nuevas líneas pedagógicas consideran que retomar las funciones de retroalimentación y control de la evaluación del aprendizaje, así como establecer una comunicación personalizada de los resultados, podría ser un atenuante a tal situación.

Dentro de los estresores académicos, Splanger G., Pekrun R., Kramer K. y Hofmann H. (2002), observaron que el papel desempeñado por la evaluación es el que más investigación ha generado y, señalan al respecto, que las pruebas y los exámenes a las

que habitualmente tienen que enfrentarse los estudiantes, suponen un tipo crítico de situaciones de estrés.

Pero probablemente uno de los factores más claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico, según Muñoz F. (2004, Perú), es la sobrecarga de trabajo, dentro de la cual se debe diferenciar entre el exceso de trabajo (sobrecarga cuantitativa) y la excesiva dificultad y complejidad del trabajo desempeñado (sobrecarga cualitativa). Así, el estudiante, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a sus estudios y de sus propias limitaciones, como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones, se ve excedido en sus recursos.

En lo que toca al tema de estudio, Gupchup G., Borrego M., Konduri N. (2004, España), evidenciaron que conforme se avanza en la carrera universitaria, existen mayores niveles de estrés, concluyendo que la disminución de los factores estresantes podría favorecer el rendimiento académico.

Al respecto, otro dato importante es el obtenido por Calais S. *et al.* (2007), quienes señalan que en los primeros cursos aparecen más manifestaciones de estrés que en los últimos cursos. En ello parecía influir el hecho de que los estudiantes de estos últimos cursos organizaran de forma más efectiva sus compromisos académicos, lo que probablemente, incidía en su percepción y elaboración del estrés.

Este estudio ponía de manifiesto que en los estudiantes de primer curso aparecían estresores ligados al incremento de las responsabilidades, el aumento de las tareas y actividades académicas o las mayores dificultades de los estudios cursados.

Pero también en el último curso aparecían situaciones estresantes, como era el caso de la realización del proyecto fin de Carrera o las presiones derivadas del mercado de trabajo, entre otros.

Finalmente, en este estudio aparecía un dato novedoso: La existencia de diferencias en las manifestaciones de estrés en función del curso. En los estudiantes de primer

curso predominaban los síntomas físicos, mientras que en los del último curso el predominio correspondía a síntomas psicológicos. **(Labrador, C. (2012).. pp. 16-18)**

En Perú, Celis J. y cols. (2001), concluyen que de un grupo de 98 estudiantes de 1° a 6° año de Medicina, encontraron mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo que las principales situaciones generadoras de estrés fueron; la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. **(Citado por Berrío N., Mazo, R. 2011, p. 5)**

El autor señala que estas presiones parecen incidir de forma significativa en la percepción que los estudiantes, no sólo de los primeros cursos, sino también en los de los últimos años de carrera, tiene con respecto a la institución formadora, pues, en la enseñanza universitaria pública el número de estudiantes que finalizan sus estudios se sitúa en torno al 50%.

Indirectamente, ello puede corroborarse por el dato de que los estudiantes sitúan la inadecuada formación práctica y sus preocupaciones por encontrar un trabajo cuando finalicen sus estudios, entre las variables que influyen de manera significativa en la inadecuada calidad de la enseñanza universitaria.

Por otro lado, menciona el autor, los problemas académicos parecen ser la fuente más común de estrés entre los estudiantes. No obstante, la importancia relativa de un tipo u otro de estresor, podría variar con el nivel educativo.

Así lo sugieren estudios como el de Wagner y Compas (1990, pág. 82), quienes compararon los estresores percibidos por 375 estudiantes distribuidos en tres niveles educativos (penúltimo curso de instituto, último curso de instituto y universidad).

El tipo de estresores que más afectaron a los estudiantes fue distinto para cada nivel: En penúltimo curso fueron los estresores familiares, en el último curso de instituto las relaciones con los iguales, y en la universidad, los estresores académicos. **(Romero M., 2008-2009, pp. 84-102).**

### **3.3.1 Vida universitaria**

Para el ingreso a la vida universitaria del nuevo estudiante, un primer componente, y quizá el más importante a estudiar, es la transición que existe desde la escuela secundaria a la universidad; proceso transicional que cobra más interés si se considera que en éste pueden encontrarse algunos elementos predictores de éxito, fracaso o abandono estudiantil de la Carrera elegida.

Esta transición a la vida universitaria es en sí misma para el estudiante un proceso complejo y multifactorial, que requiere de significativos y múltiples cambios y adaptaciones para engranar -si vale el término- en primera instancia en su nuevo entorno social, y posteriormente responder adecuadamente a las nuevas exigencias que el contexto académico le plantea.

Aunque generalmente esta compleja articulación entre el ciclo medio y el universitario puede ser asimilada en un período aproximado de dos años, existen algunas variables que pueden retardarla, tales como confusiones respecto a la elección de la carrera, desinformación sobre los planes y contenidos de estudio, sentimientos de inadecuación e inseguridad, que pueden conducir al descenso de la autoestima y la decepción por una mala elección. **Aguilar, M. del C. (2007, pág. 2)**

Afortunadamente para muchos estudiantes, los procesos de orientación vocacional y las charlas informativas que actualmente brindan las universidades han logrado paliar en cierta medida este fenómeno, aunque es una realidad que aún sigue sucediendo.

Para Corominas R.E. (200, 8), la entrada a la vida universitaria viene precedida de un largo periodo académico preparatorio, seguido de un período posterior de adaptación y ajuste a ese nuevo contexto. Para el estudiante este cambio implica “pasar de una etapa centrada en variados intereses (escuela media), a la concreción de una opción que definirá los objetivos a conseguir en su proyecto de vida como profesional”. **Aguilar, M. del C. (2007, pág. 3)**

De ahí es que esta autora destaca que las primeras experiencias son relevantes en la resolución de esta transición, pues en ellas el estudiante hace un primer balance entre



la adecuación de sus proyectos y las expectativas de su realidad. Así, hace hincapié en la importancia de programas de intervención preventivos y de orientación para los nuevos ingresantes a la universidad. Superados estos primeros obstáculos, ya al ingresar a la vida universitaria, al inicio de su primer año el estudiante deberá generar no solo nuevas maneras de pensar, sino también nuevas relaciones sociales y culturales con sus compañeros y docentes; vale decir, nuevas redes de soporte social, que no siempre se logra fácilmente en clases numerosas y con grupos de compañeros de diversas características.

Si a esto se le agrega un carácter introvertido, el desplazamiento a otra ciudad, el desarraigo del hogar y de su entorno afectivo más cercano, problemas económicos, etc., esta resultará más dificultosa.

Conforme el estudiante transita por los niveles más superiores académicos, todo este fenómeno se torna recurrente, con el agregado de la progresiva dificultad y complejidad de los contenidos de estudio, las tareas, la carga de materias y principalmente la competitividad entre compañeros, y en el nivel terminal, las expectativas de trabajo en función a sus resultados.

Así, desde la perspectiva del estudiante, todo el proceso de adaptación, desde su ingreso hasta su último año de estudios universitarios, está vinculado a su historia personal, situaciones familiares, institucionales y sociales, con fuertes características de interacción constante con las personas y los entornos por los que transita.

Es importante destacar, que no solo su rendimiento académico, sino también la decisión de permanecer o salir de los estudios superiores, están en función del nivel de integración académica y social que el estudiante alcanza durante toda su vida en la institución.

La integración social se manifiesta como compatibilidad y buen entendimiento con la comunidad universitaria, con especial atención en las relaciones y vínculos que establece con sus docentes y compañeros.

La integración académica, por otro lado, se mide por el grado de congruencia entre el desarrollo intelectual y el clima intelectual de la institución.

La compatibilización de todo este conjunto, genera para el estudiante una vida universitaria satisfactoria y óptima para el desarrollo de todas sus potencialidades, o en contrapartida, las condiciones para su fracaso. **Hernández B., (2011, p. 23)**

Por tanto, se podría pensar en el cambio de la secundaria a la universidad es un hecho que se compone por grandes, diversos y nuevas demandas para los estudiantes que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta autoexigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés.

Es muy común ver jóvenes afectados por este tipo de trastorno en periodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros tan buenos como ellos. Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena un alto estrés.

J. Fisher, (1987, pág. 39) considera que la entrada a la universidad - con los cambios que esto supone - representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

Hoy en día el estrés en los estudiantes universitarios se presenta indiscriminadamente en todo tipo de Carreras, provocando que surjan de este fenómeno diversas investigaciones (**Carneymccoll M., 2005: 308**) tales como los estudios de desarrollo de habilidades y competencias para resolver los problemas cotidianos (**Zurilla, D. y Speedy P., 1991, pág. 841 – 846**) o estudios sobre las *relaciones positivas con los*

*compañeros o profesores y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida* (Edwards Y Markert, 2001: 75-79). No solo las investigaciones se centraron en la vida universitaria, varias no han querido dejar afuera otros factores como el papel que la carga de trabajo, recursos económicos, problemas familiares, etc., que tiene sobre la salud mental y física de los estudiantes.

### **3.3.2 Rendimiento académico**

Rendimiento proviene del latín “*reddere*” (restituir, pagar). Es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo.

Citando a Sánchez y Pirela (2006, pág. 98), se define el rendimiento académico como: “*Un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos*”.

Según Fuentes (2005), el rendimiento académico “*es la correspondencia entre el comportamiento institucionalmente específicos que se deben aprender en su momento escolar*”. (pág.66)

Adicionalmente, para R. Andrade y cols. (2009), el rendimiento académico puede definirse como: “Una medida de capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o de formación”. **(Citado por Hernández, B., 2011, pág. 9).**

### **3.3.3 Factores o situaciones estresantes**

A partir de la teoría del estrés como respuesta propuesta por Selye (2009); “*El estresor; es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional*”. (pág. 42)

Esto implica que el estrés no tiene una causa particular y sería una respuesta no específica del organismo ante las demandas que se le hacen. Esta teoría brinda una definición operativa del estrés con base en el factor estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

Para Barraza (2005) un estresor es: *“Un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”*. (pág.105)

- **Respuesta a los factores o situaciones estresantes**

De una manera muy general, M. Crespo y F.J. Labrador (2003), definen la respuesta de estrés como “una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de los recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo”. (pág. 38)

Se trata entonces, de una reacción global en la que entran en juego tanto las respuestas fisiológicas, como las cognitivas y motoras, todas las cuales preparan al organismo para actuar ante las amenazas y retos de diversa índole que aparecen en su entorno, y que constituirían los estímulos estresores.

### **3.3.4 Estrés y rendimiento académico**

La influencia del estrés en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye un efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuesta cognitivo, motriz y fisiológico lo que tendría una respuesta negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los estudiantes en los exámenes y en otros, los estudiantes no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes a dar comienzo el mismo. No obstante, a pesar de lo expuesto anteriormente, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés se produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos.

Como lo refieren Looker y Gregson, (pág. 38, 1998) a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar a buen término unas tareas, retos o demandas concretas. Aunque se podría así llegar a pensar que un cierto nivel de estrés o tensión puede llegar a favorecer la motivación y el rendimiento del estudiante, el problema está en que no parece fácil mantener ese nivel óptimo de estrés, siendo la tendencia general la del estrés se incrementa hasta alcanzar cotas perjudiciales. **(A. Maldonado, 2000: 43 - 48)**

### **3.4 Afrontamiento al estrés.**

Cuando el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con su entorno, dicho sujeto deberá actuar de modo tal de restaurar el equilibrio perdido. Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad del afrontamiento; cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación que se llevara a cabo. **(Barranza A., pág. 15, 2008)**

El concepto de afrontamiento fue formulado por Lazarus y Kolkman (1989). Los mencionados actores definen al mismo como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (pág. 25). Es decir, que las estrategias de afrontamiento no serán siempre las mismas y dependerán de las características de la situación. Afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación **(Martínez S., Arenas, A. & Cuello, 2005; pág. 46).**

Se entiende al afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamiento, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tenciones que ellas generan” mientras que para Frydenberg y Lewis (1997 en Posada Lecompte, 2006) son “las estrategias

conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”  
(Citados por Casullo & Fernández, L. Posada, 2006; pág.31).

El afrontamiento o coping, tiene varios procesos, es decir que se desarrollan en diferentes etapas. Se pueden establecer tres aspectos principales desde la conceptualización del afrontamiento como proceso (Lazarus & Kolkman, 1986 en E. S. Martínez, P. Arenas, C. Ahumado & Cuello et al., pág. 28, 2005):

*Observación: hace alusión a aquellas observaciones y valoraciones que tienen relación con aquello que el sujeto realmente piensa o hace*

*Contexto Especifico: aquello que el sujeto dice o hace es analizado dentro de un determinado contexto.*

*Proceso de pensamiento: se lo define como un cambio en los pensamientos y actos del sujeto a medida que la interacción se va desarrollando.*

En síntesis, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y otras en aquellas que sirven para solucionar el problema. Todo ello a medida que su relación va cambiando (**J. Martínez, pág. 78, 2000**)

De acuerdo a Lazarus & Kolkman (1986), las mismas refieren a:

- 1. La resolución del problema: son procesos activos. Está dirigida a las modificaciones de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas. La superación de dicha situación da lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Algunas de estas son: lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte y, resolución del problema. P. Lecomte (pág.2006)*

2. *El Control de las Emociones: estaría centrada en la emoción. Los sujetos emplearan este segundo tipo de estrategias cuando experimenten que el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido.*
3. *Dicho sujeto trata de m úsquedas de recompensas alternativas y descarga emocional. (P, Lecomte, 2006) itigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, se enfoca en manejar las emociones asociadas con el evento; el sujeto empleara estilos de evitación, pasivos, tales como evitación cognitiva, aceptación resignación, (pág.152)*

### **3.4.1 El afrontamiento**

Según Lazarus y Folkman, el término “estrategias de afrontamiento” se refiere a las actividades a las que el individuo es consciente. Las estrategias de afrontamiento pueden ser tanto adaptativas como inadaptativas. Las primeras incluyen evitación de aquellas situaciones que producen malestar, resolver los problemas y aceptar la situación. Las segundas son, entre otras, consumo excesivo de alcohol y drogas, conductas histriónicas y agresivas y gestos autolítico. Las estrategias mencionadas como adaptativas pueden transformarse en inadaptativas si se emplean durante mucho tiempo por ejemplo, la evitación es una adecuada respuesta precoz a la situación estresante, pero si se mantiene durante mucho tiempo impide los procesos de resolución y aceptación de los problemas. ”El concepto de afrontamiento ha venido ganando terreno en los últimos años, debido a los avances en la psicología científica y la psicología cognitivo conductual. Actualmente se habla mucho del asunto y existen especialistas que se dedican a mejorar o formar en técnica de afrontamiento a personas y grupos que tienen que trabajar bajo presión; es decir, en situaciones en las cuales el estrés tiende a incrementarse. “Las estrategias de afrontamiento son, junto a los mecanismos de defensa, mecanismos psicológicos que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante de modo que el individuo pueda seguir funcionando normalmente.” (pág. 87, 1992)

Lazarus y Folkman (1991) lo definen al afrontamiento, como “... aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (pág. 99)

Por lo que el afrontamiento es considerado como un proceso dinámico, que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes. Así, la función del afrontamiento está en consonancia con las estrategias que los individuos llevan a cabo, para la obtención de objetivos particulares.

Las estrategias, propuestas por Lazarus y Folkman, son conocidas como el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar, “En general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.”

Como lo definieron los autores, afrontamiento es cualquier actividad que el cuidador poner en marcha, tanto el tipo cognitivo como el tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación; ya que algunas de estas estrategias de afrontamiento son aprendidas por observación, heredadas o improvisadas. Por lo tanto, estos recursos están formados por todos aquellos pensamientos, interpretaciones, conductas que el cuidador principal puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.

Lazarus y Folkman, (pág. ,1996) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes. Es así, como estos autores clasifican las estrategias de afrontamiento en ocho subescalas, las mismas que contienen los tipos de conducta y la reacción que tienen los estudiantes para afrontar las condiciones estresantes a los que se someten día a día.



Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: la persona se centra en hacer frente la situación, hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de situaciones estresantes. A este tipo de estrategias pertenece la confrontación, planificación y búsqueda de apoyo social.
2. Estrategia de afrontamiento centradas en la emoción: la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales, activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funciona o son insuficientes las del primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la aceptación de la responsabilidad y la huida-avoidancia.

Las ocho estrategias de afrontamiento se describen de la siguiente manera:

- **Confrontación:** Intentos de solucionar directamente la situación, mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas. está dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden implicar conductas de cierta carga agresiva. **(R.G. Cabanach, 2010, pág. 56)**
- **Planificación.-** Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema. Planificación son los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema., además, implica el análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción. **(pág. 59)**
- **Distanciamiento.-** Intentos de apartarse, describe los esfuerzos para separarse del problema y alude a la creación de un punto de vista positivo tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación. **(pág. 60)**
- **Autocontrol.-** Esfuerzo para controlar los propios sentimientos y repuestas emocionales. El auto-control, describe los esfuerzos para regular los propios

sentimientos y acciones, la persona también podría afrontar el estrés tratando de mantener bajo control sus propias emociones y afectos. **(R.G. Cabanach, 2010, pág. 61)**

- Aceptación de responsabilidad.- Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema. Es el reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema, sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales. **(Cabanach, 2010, pág. 58)**

Huida-avoidance: Empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. eje., “ojala hubiese desaparecido esta situación”) o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. Cuando se habla de la estrategia de afrontamiento, huida-avoidance, se hace referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de escapar o evitar la situación problemática, es decir describe el pensamiento desiderativo. **(2010, pág. 58)**

- ❖ Reevaluación positiva.- Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante. se tiene lo que se denomina reevaluación positiva, la cual describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal o reinterpretando la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable. **(2010, pág. 60)**
- Búsqueda de apoyo social: Acudir a otra persona (amigos, familia, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional. La búsqueda de ayuda o apoyo social se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas, además describe los esfuerzos para buscar apoyo, que puede consistir en buscar consejo,

asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión. (Quiroz N., Valero V.,2009;pág.140)

### **3.4.2 Estilos de afrontamiento**

Aunque en teoría pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas. Esto es lo que se denomina estilos de afrontamiento se han investigado de modo sistemático. Veamos algunos:

#### **Ψ Personas evitadoras y personas confrontadoras.**

Mientras las primeras tienden a minimizar o evitar los problemas, las segundas tienden a estar más alertas buscando información o tomando acción directa ante cualquier problema.

Hay personas que tienen una tendencia evitadora (o mi-nimizadora), mientras que otras tienden a utilizar otro mucho más confortativa (o vigilante), bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema. Aunque ningún estilo es por sí mismo más efectivo que otro, el estilo invitador es más útil para sucesos amenazantes a corto plazo, mientras que el estilo vigilante es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que se resiste o persiste a lo largo del tiempo.

#### **Ψ Catarsis**

Estudia si el hecho de expresar los propios sentimientos o estados emocionales intensos puede ser eficaz en la frotación de situaciones difíciles. Puede ser que en medida en cómo se vayan ordenando nuestras ideas en nuestra mente, quizá recibamos el apoyo del interlocutor, todo ello nos ayuda a razonar mejor.

Aunque este es un tema de tradición psicoanalítica, la investigación científica sobre los traumas ha comenzado también a indagar si el hecho de expresar los propios sentimientos y estados emocionales intensos puede ser eficaz para afrontar

situaciones difíciles. Parece, en efecto, que hablar y comunicar nuestras preocupaciones tiene el efecto de reducir tanto la probabilidad de que permanezca un incremento en la actividad fisiológica. Aún no se conocen bien las vías de actuación de este fenómeno: hablar con otras personas no tiene ningún efecto mágico, sino que, a su vez, puede favorecer el afrontamiento de muchas maneras (se recibe información apoyo efectivo, fuerza a pensar mejor lo que nos preocupa para comunicarlo efectivamente).

En la historia del psicoanálisis, implica recarga y corresponde al recuerdo más o menos explosivo de una situación, acompañado de componentes afectivos, proporciona al individuo posibilidades fundamentales de desahogo. En psicoanálisis, la descarga del conflicto por i sola, no implica la resolución económica de este.

#### **Ψ Sensación de control**

Modula notablemente el efecto de un estresor o una situación estresante. Hay estudios que indican que la pérdida de control es un elemento que prioriza la depresión y otros trastornos emocionales como indefensión aprendida.

#### **Ψ Optimismo**

Consiste en la expectativa general de que todos los resultados serán positivos. Las personas con actitud optimista parecen manejarse mejor ante los síntomas ante las enfermedades físicos, que otras personas no reaccionan de la misma forma. **V. Vázquez, M; Crespo, L. (2008; Pág.426-427)**

## **IV.- METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipificación de la investigación:**

La presente investigación corresponde al área de Psicología Social, la cual estudia los procesos de interacción, las experiencias de los sujetos en los grupos, las instituciones

y en la organización social. Típicamente, esta ciencia explica el comportamiento humano como resultado de la interacción de estados mentales y situaciones mentales cercanas. Debido a que se trata de un fenómeno psicosocial como el estrés académico en estudiantes universitarios las consideraciones teóricas al respecto estarán vertidas desde esta rama de la psicología. **(Hernández, G., 2005, p.110)**

Respecto a la tipificación se indica que es un estudio de tipo:

Comparativo.- La finalidad del trabajo de investigación es comparar las características psicológicas percibidas e identificadas por los estudiantes que cursan el 1° y 5° año de la Carrera de Psicología, estas características pueden ser diferentes externamente y al mismo tiempo pueden presentar condiciones de igualdad. Se realizó una comparación entre los estudiantes de 1° que inician la Carrera y a los estudiantes de 5° año que asisten a la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. en la ciudad de Tarija, es decir para evaluar si difieren o son similares, los grupos. Los estudios comparativos permiten comprender cosas desconocidas a partir de las conocidas, explicarlas niveles de estrés académico y el uso de estrategias de afrontamiento entre ambos e interpretarlas, señalar conocimientos nuevos o resaltar los ya conocidos, así como sistematizar la información enfatizando diferencias” **(Sartori G.1994, pág.37).**

Descriptiva: Tiene como finalidad de describir, caracterizar y el analizar el estrés académico en los estudiantes de 1° y 5° año de psicología y cómo se manifiesta y sus modos de afrontamiento. Permite detallar el fenómeno estrés académico básicamente a través de uno o más de sus atributos o características; y señala formas de conducta y actitudes del universo investigado. Por tanto, la presente investigación corresponde a un estudio descriptivo, debido a que pretende describir las principales características psicosociales del estrés académico en estudiantes universitarios.

De acuerdo al análisis de la información se trata de una investigación cuantitativa y cualitativa. Estas se describen de la siguiente manera:

- Cuantitativa.-Porque permite examinar los datos de manera numérica y estadísticas. Hace demostraciones de diversos aspectos por separados, a los que asigna significado numérico para posteriormente realiza inferencias. En este sentido el instrumento utilizado en la presente investigación se codifica para arrojar datos numéricos que faciliten la comprensión de los resultados.
- Cualitativa.- Porque permite usar la información con un carácter interpretativo y de análisis de la realidad. El enfoque cualitativo permite brindar sentido e interpretar los datos estadísticos.

En esta perspectiva, el instrumento también requiere que se definan características y categorías de acuerdo con la información brindada por los sujetos de investigación (estudiantes universitarios), basando tal actividad en los fundamentos teóricos y conceptuales que se han tomado en cuenta en el presente estudio. **(Hernández S. y otros, 1999; pág. 138).**

## **4.2 POBLACION Y MUESTRA**

### **4.2.1 Población**

La población objeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Carrera de “Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija, correspondientes a la gestión 2016 que hayan programado las materias correspondientes a su nivel. De acuerdo a la información recabada por la unidad correspondiente (UNADA), existen en esta gestión 898 estudiantes inscritos.

### **4.2.2 Muestra**

Del total de la población que estuvo constituida por 898 estudiantes, la muestra fue de 362, los cuales cursaban el 1° y 5° año de la Carrera.

Para la presente investigación se usó el muestreo intencional, porque se seleccionó directamente a los estudiantes de la Carrera de Psicología, centrándose en dos grupos de estudiantes, cada uno, con características particulares; se eligió a los estudiantes de primer año ya que estos ingresan por primera vez a una institución universitaria, y la complejidad del proceso de adaptación a dicho ambiente hace que los estudiantes se encuentren con la necesidad de establecer un cambio de valoración en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno académico; el otro grupo de la muestra fue 5º año, ya que presenta características de igual relevancia como la competitividad constante, sobre la proximidad al triunfo y al fracaso, lo que puede generar un estado de ansiedad y por consiguiente el estrés.

La siguiente tabla expresa que de los 362 estudiantes que conforman la muestra, 296 corresponden al 1º año de los que 144 son de sexo masculino y 152 corresponden al sexo femenino, posteriormente se observa que 66 alumnos componen el 5º año integrado por 12 estudiantes de sexo masculino y 54 de sexo femenino de la Carrera de “Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija en la gestión 2016, quienes cumplen los criterios señalados anteriormente. La población objeto de estudio de la presente investigación quedó conformada 362 estudiantes. Información proporcionada por la U.N.A.D.A. de la Carrera de Psicología.

**TABLA N° 1**

<b>CARRERA DE PSICOLOGIA</b>			
<b>NIVEL ACADEMICO</b>	<b>SEXO</b>		<b>TOTAL DE ESTUDIANTES</b>
	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMENINO</b>	
1er año	144	152	296

5to año	12	54	66
<b>Total</b>	156	206	362

Fuente: UNADA/HUMANIDADES/UAJMS

### 4.3. MÉTODOS, TÉCNICAS Y/O INSTRUMENTOS

#### 4.3.1. Método

Los métodos empleados fueron:

**Método teórico.** - Que se utilizan en la construcción del marco teórico y en la interpretación de los datos, aunque están presentes en todos los momentos de la investigación. Son aquellos que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, son fundamentales para la comprensión de los hechos y para la formulación de la hipótesis de investigación. Los métodos teóricos potencian la posibilidad de realización del salto cualitativo que permite ascender del acondicionamiento de información empírica a describir, explicar, determinar las causas y formular la hipótesis investigativa. (**López, J. L., 1995, pág. 122**).

Este método se utilizó en base a una información con bibliografía científica, para la construcción del marco teórico, la interpretación de los resultados, donde se tomó en cuenta conceptos fundamentales para la respectiva interpretación, así como en las conclusiones.

**Método Empírico.**- Contiene una serie de procedimientos prácticos sobre el objeto, y los medios de investigación que permiten revelar las características fundamentales y relaciones del objeto de estudio, que son accesibles a la contemplación sensorial.

Permite efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas (**Canda M., 2002, pág. 215**).



Este método permitió, hacer una serie de investigaciones referentes a la problemática, retomando experiencias de otros autores, también conlleva a efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas; bibliográficas y la aplicación de cuestionarios e inventarios psicológicos basados sobre la medición de los rasgos de personalidad, la autoestima, el clima familiar y el clima escolar.

**Método estadístico.-** Este método implica que los datos se obtienen a través de pruebas, los cuales están sometidos a escalas o parámetros estadísticamente establecidos; es decir que las respuestas están sistematizadas. Todos estos datos recogidos son procesados a través del paquete estadístico SPSS, esto ayudó a calcular los índices, frecuencias absolutas y relativas de las variables. Una vez logrados los resultados se procedió a realizar un análisis e interpretación teórica sobre los mismos.

**Método analítico y sintético.-** Estudia los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio, en cada una de sus partes, para estudiarlas de forma individual (análisis) y luego se integran dichas partes para estudiarlas de manera integral (síntesis). **(Gonzales, M; Munizaga, B; 2009-pág. 14)**

**Método Hipotético-Deductivo.-** Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones de calidad de hipótesis y busca reputar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos. **(Gonzales, M; Munizaga, B; 2009-pág. 14)**

#### **4.3.2 Técnica**

Las técnicas son sucesiones ordenadas de acciones, que se dirige a un fin concreto, conocido y que conduce a unos resultados precisos. Significa “como hacer algo”. La técnica es específica y concreta del método, describe el modo de lograr los objetivos y /o competencias y se materializa a través de reglas o normas; ayuda a la recolección

de los datos para el desarrollo del trabajo de investigación, ya que brinda información acerca del tema; para la obtención de los datos o recolección de la información.

Como técnica se utilizó la *encuesta*, la misma que estuvo dirigida a los estudiantes universitarios de 1ro y 5to año de la carrera de psicología, en virtud a que es una prueba que puede ser aplicada a grupos grandes de individuos con mayor facilidad. Esta técnica es también un medio eficiente de obtener información, cuando las condiciones para entrevistar a cada uno de los sujetos de la misma muestra son difíciles de cumplir. **Gutiérrez L. F., (2002, Pág.341)**

### **4.3.3 Instrumentos:**

Los instrumentos de evaluación utilizados en el estudio de investigación se describen a continuación:

#### **4.3.3.1 Inventario de Estrés Académico SISCO**

Para medir el estrés académico se empleó el inventario de Estrés Académico SISCO de Barranza, (pág. 33; 2007), cuya estructura está conformada por cinco apartados agrupados en 31 ítems, distribuidos de la siguiente manera:

- Ψ Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Ψ Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ψ Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Ψ 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia con que se presentan los estímulos o reacciones al estímulo estresor.

Ψ Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

En este inventario podemos encontrar las siguientes propiedades psicométricas: una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad son valorados como muy buenos según De Vellis, G. (2006) citado por Barranza, 2007 o elevados según Murphy y Davishofer (**Hogan, 2004, citado por Barranza, 2007, pág. 150**).

#### **4.3.3.2 Cuestionario de Afrontamiento**

El cuestionario está diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés: Nivel de estrés auto-percibido, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento. Se encuentra conformado por cinco cuestionarios de la siguiente manera:

1.- Estrés auto percibido: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el alumno es o no candidato a seguir contestando el inventario, es decir, que si el sujeto no tuvo momentos de nerviosismo o de preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo el mismo.

El segundo permite identificar el Nivel de Intensidad del Estrés Académico auto-percibido, por el sujeto, en una escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

2.- Estresores.- El tercer ítem se refiere a los estresores. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés. Los mismos son:

- La competencia con los compañeros
- Sobrecarga de tareas
- La personalidad y el carácter del profesor
- Las evaluaciones de los profesores
- Problemas con el horario de clases

- El tipo de trabajo que piden los profesores
- No comprender los temas
- Practicar en clase
- El tiempo limitado para hacer los trabajos

3.- Síntomas: Hace alusión a los síntomas; estos son probables reacciones frente al estrés académico. Las mismas pueden ser Físicas, Psicológicas o Comportamentales. Es por eso que el inventario se divide esta cuarta pregunta en tres sub dimensiones:

**Reacciones Físicas seis Ítems:**

- Refieren a trastorno
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Problemas de digestión
- Rascarse o morderse las uñas
- Somnolencia.

**Reacciones psicológicas** (cinco Ítems): se refieren a las actitudes frente al nerviosismo o preocupación excesiva:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Ansiedad angustia o desesperación
- Problemas de concentración
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

**Reacciones Comportamentales** (cuatro Ítems): comportamientos frecuentes frente a la inquietud o nerviosismo, incluyen:

- Conflictos o tendencias a discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar labores académicas
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

**Estrategia de Afrontamiento** (ocho Ítems): Estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causo preocupación o nerviosismo, estos son:

- Habilidad asertiva
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas
- Concentrarse en resolver la situación preocupante
- Elogios a uno mismo
- La religiosidad
- Búsqueda de información sobre la situación
- Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
- Verbalización de la situación.

La escala que integra cada ítem de los presentes cuestionarios se establecieron en un valor de cinco categorías continuas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), ante las cuales se solicita al encuestado, que elija uno de los cuestionamientos anteriores que se establecen, en un continuo de cinco puntos de escala. En la interpretación de los resultados se utilizaron dos baremos: uno de intensidad, para la pregunta número dos, y otro de frecuencia, para el resto de las preguntas.

El cuestionario de estrés académico del estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. El presente describe el desarrollo y la validación preliminar del CAE, a partir de una muestra de estudiantes universitarios (N = 592). Los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento, las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas.

Esta escala es posiblemente el instrumento más popular para el estudio del afrontamiento, ya que ha sido desarrollada por los autores "clásicos" del tema: R. S. Lazarus y S. Folkman. Para su evaluación ordinaria los 67 índices están clasificados en ocho subescalas. Las puntuaciones se suman y se obtienen totales que delimitan

cuál de las categorías propuestas es la que predomina; este será el modo de afrontamiento que ha utilizado con mayor frecuencia.

#### Escala de Modos de Afrontamiento

*Lazarus y Folkman 1992 definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (pág. 48)*

Existen al menos dos funciones principales del afrontamiento, una centrada al problema y otra en la emoción. “El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causan problemas a las personas, en su vida cotidiana y como estas se enfrentan a dichos problemas.”

Lazarus y Folkman son reacios a calificar de una forma rígida los afrontamientos, en el sentido de considerarlos dirigido a la solución del problema o a la regulación emocional, ya que cualquier estrategia concreta puede cumplir con ambas funciones.

**Descripción:** El instrumento consta de 67 índices; cada uno de los cuales se responde de acuerdo con los criterios siguientes y en función de la medida en que el sujeto respondió o actuó como describe cada uno de ellos. Se otorgan las siguientes puntuaciones:

0 = En absoluto

1 = En alguna medida

2 = Bastante

3 = En gran medida

Para su evaluación ordinaria los 67 índices están clasificados en ocho sub escalas. Las puntuaciones se suman y se obtienen totales que delimitan cuál de las categorías propuestas es la que predomina; este será el modo de afrontamiento que ha utilizado

con mayor frecuencia. Para su evaluación ordinaria, los 67 ítems están clasificados en ocho escalas, las cuales son:

**Confrontación** Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo. Este tipo de afrontamiento incluye acción directa. Los índices o preguntas que componen la Sub escala son: 6, 7, 17, 28, 34 y 46.

**Distanciamiento** Describe los esfuerzos para separarse. También alude a la creación de un punto de vista positivo. Los índices o preguntas que componen esta subes cala son: 12, 13, 15, 19, 21, 32,41 y 44.

**Auto-control** Describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones. La subes cala está conformada por los índices o preguntas: 10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.

**Búsqueda de apoyo social** Describe los esfuerzos para buscar apoyo. Puede consistir en buscar consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión. Esta subes cala está compuesta por los índices o preguntas: 8, 18, 31, 42 y 45.

**Aceptación de la responsabilidad** Reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema. Esta subes cala está representada por los índices o preguntas: 9, 25,29 y 51.

**Huida - evitación** Describe el pensamiento desiderativo. Los índices de esta escala que sugieren huida y evitación contrastan con los índices de la escala de distanciamiento, que sugieren separación. Está compuesta por los índices o preguntas: 11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.

**Planificación** Describe los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema. Los índices o preguntas: 1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52.

**Reevaluación positiva** Describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal. Los índices o preguntas: 20,23, 30, 36, 38, 56 y 60.

Para evaluar la fiabilidad de los factores, se obtuvo las alfas de cronbach para alfas; en este estudio fluctuaron entre 70 y 86 y el promedio de .8125; mientras que para Cano y cols. (2007); fueron de .63 a .89 y el promedio de .78125. La varianza fue similar en ambos estudios. En el caso del estudio de Tobin y Cols. (1989) las alfas fluctuaron de .71 a .94 y tuvieron un promedio de .835.

La validez de esta escala para evaluar el afrontamiento está íntimamente relacionada, en primer término, con la forma en que se aplica y con las pretensiones y presunciones del examinador con respecto a los resultados obtenidos. Los propios autores resaltan la importancia de aplicar la escala para evaluar el afrontamiento en contextos y situaciones específicas

El instrumento se encuentra debidamente baremado y muestra adecuados niveles de validez y confiabilidad:

*“Sus buenas propiedades psicométricas, su brevedad, la sencillez de su aplicación y corrección, la versatilidad en el análisis de situaciones estresantes, pudiendo detallar o generalizar a voluntad y posibilidad de combinar información cualitativa con cuantitativa, entre otras cualidades, hacen que valga la pena considerar su uso, no solo en la investigación, sino también en la práctica social”.*

#### **4.4. Procedimiento**

Para el presente trabajo de investigación se realizó el siguiente procedimiento, el cual consiste en las siguientes etapas:

##### **1<sup>ra</sup> Etapa: Revisión bibliográfica:**

En la primera etapa se hizo la actualización bibliográfica, búsqueda de información en libros, internet; con la finalidad de ver si existía nueva información o datos



relevantes respecto a la problemática de investigación sobre la relación de estrés académico y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Psicología; se recurrió a las herramientas digitales de información como el internet, donde existen investigaciones internacionales relacionadas al tema.

### **2<sup>da</sup> Etapa: Contacto con la población**

Esta etapa consiste en el acercamiento que tiene el investigador con los estudiantes que fueron parte de la investigación, para ir adquiriendo más confianza con los mismos, en este caso con los estudiantes de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> año de la Carrera de Psicología.

### **3<sup>ra</sup> Etapa. Análisis de resultados**

Esta tercera etapa consiste en el análisis de la información obtenida, con lo que se elaboró cuadros y gráficos estadísticos que resuman y describa los resultados de la investigación mediante un minucioso análisis.

### **4<sup>ta</sup> Etapa. Elaboración de conclusiones y recomendaciones**

En esta cuarta etapa, se realiza la elaboración de las respectivas recomendaciones y conclusiones, en base a los datos que se obtuvieron de los resultados de los instrumentos aplicados.

### **5<sup>ta</sup> Etapa. Redacción del informe final**

La última etapa consiste en la presentación del trabajo final, toda la información relevante obtenida de la anterior etapa fue volcada en un documento final, que cumplió con los requisitos de una investigación académica.

## **V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS**

En este capítulo se presentan todos los resultados a los que se arribaron mediante la corrección e interpretación de los instrumentos aplicados a los universitarios de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. para conocer acerca del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° año de la Carrera de Psicología.

Los resultados fueron organizados en una serie de cuadros, los que reflejan y describen los valores numéricos y porcentuales de cada una de las dimensiones de las variables investigadas, derivando de ello un análisis cuantitativo y cualitativo, que

podrían ser a consideración del lector los datos más significativos hallados en el estudio.

A continuación se presentan los cuadros en orden de acuerdo con las variables estudiadas que son: estrés académico y estrategias de afrontamiento, cada una de ellas con sus respectivas dimensiones de análisis.

### **5.1 PRIMER OBJETIVO**

“Identificar el estrés académico percibido en los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS”

**Cuadro N° 1**  
**Estrés académico**

<b>CURSO</b>	<b>NIVEL</b>					<b>Total</b>
	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	

<b>1er Año</b>	--	38 16%	51 22%	101 43%	44 19%	234 100%
<b>5to Año</b>	--	11 21%	9 17%	18 35%	14 27%	52 100%
<b>TOTAL</b>	--	49 17%	60 21%	119 42%	58 20%	286 100%

N=Nunca      RV=Rara Vez      AV=Algunas Veces      CS=Casi Siempre      S=Siempre

Fuente: Inventario de estrés académico SISCO  
Elaboración Propia

El estrés académico es un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico en ambientes educativos, que en este caso es la “U.A.J.M.S.”. Además algunas de las causas relevantes para que se de este tipo de estrés, son: competitividad grupal, realización de un examen, sobrecargas de tareas, exposición de trabajos en clase, exceso de responsabilidad, intervención en el aula, interrupciones del trabajo, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, ambiente físico desagradable, sobrecarga, masificación de las aulas, tiempo limitado para hacer el trabajo, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, problemas o conflictos con los asesores, competitividad entre compañeros, problemas o conflictos con tus compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas, las evaluaciones, la tarea de estudio y trabajos en grupos. **(Zamora, B., 2008, pág. 52)**

Asimismo, el estrés académico se refleja a través de la preocupación o nerviosismo presentado por los estudiantes en los ambientes universitarios, está relacionado no solamente con actividades educativas, sino también a problemas externos o internos de la universidad y que repercuten de manera indirecta en las actividades académicas de los jóvenes un ejemplo claro es que en los últimos años se vieron en la U.A.J.M.S. varios conflictos que obligaron al cierre temporal de la universidad, por consiguiente,

estos acontecimientos trascienden en la preocupación de los estudiantes especialmente cuando se reinician las clases y se ve el retraso en el avance académico y la manera de subsanar esta situación es a través de sobrecarga de trabajo.

Observando el Cuadro N° 1, se puede percibir el nivel de estrés académico en cada uno de los grupos objetos de estudio y además una vista general del total de la población. Los estudiantes del 1<sup>er</sup> año señalan percibir la presencia del estrés académico en la escala de “casi siempre”, en una escala del 43%, en el caso de los alumnos de 5<sup>to</sup> año afirman percibir “a veces” la presencia del estrés académico.

Tomando en cuenta estos resultados se puede notar, que la mayor parte de los estudiantes de primer año, muestran casi siempre y siempre niveles de estrés académico, reflejados en la preocupación y el nerviosismo. De estos resultados se puede inferir, que existen varias circunstancias propias de los alumnos que están iniciando la vida universitaria, situaciones tales como la adecuación a nuevos contextos, nuevos programas de trabajo, desorganización universitaria, inseguridad, adecuación de las normas, horarios, modos de trabajo, entre otros.

Esto sin tomar en cuenta otras situaciones sociales externas como baja economía en la familia, problemas intrafamiliares o con su pareja que afectan su nueva vida académica.

Continuando en el cuadro, se puede apreciar que un 17 % de los alumnos de 5<sup>to</sup> año percibe rara vez el estrés académico y el 1<sup>er</sup> año percibe, un 16% el estrés académico lo que indica que rara vez siente presencia de dicho fenómeno, distingue el porcentaje más bajo que los estudiantes de 1er año presentan. Realizando una sumatoria en ambos niveles se puede distinguir que los estudiantes de 1<sup>er</sup> año perciben estrés académico con mayor frecuencia que los alumnos de 5<sup>to</sup> año quienes también perciben presentar estrés académico pero en niveles un tanto inferior. Sin embargo, las situaciones estresantes vividas por estos grupos de estudio son diferentes.

Así se podría mencionar, que algunas de las situaciones que preocupan más a alumnos de quinto año son, la presión por la culminación de sus estudios, mayor nerviosismo por aprobar las materias, revisión de la tesis, proyectos y prácticas finales, sumado a esto situaciones externas como presión de las familias, condiciones económicas, pérdida de clases por conflictos universitarios, entre otros.

Lo cual nos muestra que los estudiantes de psicología presentan niveles de estrés académico considerables, los cuales probablemente se deban a un sin fin de situaciones que se distingue de cada grupo, es decir, las situación estresantes de los alumnos de primero no siempre podrían ser las mismas que los de quinto año.

Finalmente debemos tomar en cuenta que la presencia del estrés en los estudiantes no suele deberse solo al ámbito académico, también pueden deberse a los problemas sentimentales, disgustos con los miembros de la familia y amigos, malas relaciones interpersonales, conflictos religiosos, divorcio de padres, el exceso de exigencia a los mismos, problemas económicos, como insuficiente salario de los padres o del propio estudiante que trabaja o la distancia de su familia como es el caso de los estudiantes que provienen de otras provincias o departamentos y finalmente el aspecto personal como la baja autoestima, cambios de los patrones de vida.

Pero lo que si es cierto, es que en el contexto universitario la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico pues, tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas y experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo que les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Martínez E. y Díaz, G., 2007, pág. 19)

## 5.2 SEGUNDO OBJETIVO

“Establecer y comparar los estímulos estresores que se presentan entre los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS”

**Cuadro N° 2**  
**Estímulos Estresores**

Afirmaciones	Curso	N	RV	AV	CS	S	Total
La competencia con los compañeros de grupo	1ro	--	--	47 20%	93 40%	94 40%	234 100%
	5to	--	13 25%	17 33%	18 35%	4 8%	52 100%
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	1ro	--	70 30%	107 46%	53 23%	4 2%	234 100%

	<b>5to</b>	--	5 10%	<b>1</b> <b>2%</b>	<b>40</b> <b>77%</b>	6 11%	52 100%
La personalidad y el carácter del profesor	<b>1ro</b>	--	34 14%	74 32%	113 <b>48%</b>	13 6%	234 100%
	<b>5to</b>	--	<b>1</b> <b>2%</b>	18 35%	32 <b>61%</b>	1 2%	52 100%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	<b>1ro</b>	38 16%	31 13%	32 14%	116 <b>50%</b>	17 7%	234 100%
	<b>5to</b>	--	3 6%	7 13%	<b>33</b> <b>64%</b>	9 17%	52 100%
El tipo de trabajos que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<b>1ro</b>	10 4%	44 19%	67 29%	86 <b>37%</b>	27 11%	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	11 21%	7 13%	25 <b>48%</b>	5 10%	52 100%
No entender los temas que se abordan en la clase.	<b>1ro</b>	13 5%	41 17%	102 <b>44%</b>	41 17%	37 16%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	5 10%	25 <b>48%</b>	19 36%	2 4%	52 100%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	<b>1ro</b>	25 11%	45 19%	106 <b>45%</b>	35 15%	23 10%	234 100%
	<b>5to</b>	--	11 21%	27 <b>52%</b>	5 10%	9 17%	52 100%
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	<b>1ro</b>	10 4%	31 13%	115 <b>49%</b>	49 21%	29 12%	234 100%
	<b>5to</b>	5 10%	5 10%	21 <b>40%</b>	12 23%	9 17%	52 100%

N=Nunca RV=Rara Vez AV=Algunas Veces CS=Casi Siempre S=Siempre  
Fuente: Inventario de estrés académico SISCO  
Elaboración Propia

Para el desarrollo de este segundo objetivo se tomó en cuenta los parámetros del instrumento base (SISCO), el cual permite identificar la continuidad con que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores e identificar la frecuencia con que se presentan las reacciones al estímulo estresor, entendidos estos como características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él. Con este fin se presentan los siguientes resultados:

Los estímulos o situaciones desencadenantes de estrés, se definen como cualquier estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del individuo. (Berrio N., 2011 pág. 39).



En el caso del estrés académico, estos estímulos están relacionados con todo lo referido al ambiente universitario, es decir las actividades educativas propias de un estudiante.

De acuerdo al instrumento elaborado por Barranza, se toma en cuenta ocho estímulos estresores académicos en los estudiantes, los cuales son observados en el cuadro N° 2, haciendo una diferenciación entre los estudiantes de 1° año y los de 5° año.

En primer lugar se puede ver que el estímulo estresor más representativo entre los estudiantes, afirman es la “Sobrecarga de tareas y trabajos académicos”, en los estudiantes de 5to año, donde el 77% se ubica en el nivel “casi siempre. Esto puede deberse al exceso de tareas, exámenes y la exigencia de los docentes en la presentación de sus trabajos finales en el caso de alumnos de 5<sup>to</sup> la tesis, pero no podemos certificar y aseverar que solo se deba a las tareas, puede también deberse a responsabilidades particulares como ser padres, faltos de organización.

Tomando en cuenta el grupo de 1<sup>er</sup> año, se puede observar que el estímulo estresor representativo es “Las evaluaciones del docente”, puntuando un 50%, lo que describe la lucha de los estudiantes, por aprobar y mantener un buen rendimiento académico o un rendimiento académico estable como relación y comprensión en durante la realización y evolución de exámenes, trabajos de investigación, esta exigencia en ocasiones termina siendo un contrario a la salud, lo que puede desencadenar lo ya mencionado estrés académico.

Ahora también, es importante hacer mención al estímulo menos estresante para los estudiantes de ambos grupos. De esta manera, se puede notar que para los estudiantes de primer año son dos los estímulos como el “el tipo de trabajo que les piden los docentes y el tiempo limitado para hacer el trabajo”, donde el 4% se sitúa en el nivel “nunca”, lo cual describe que para los alumnos de 1<sup>er</sup> año no muy estresante las tareas y el tiempo límite para realizarlos trabajos, esto puede deberse a la baja o nula puntuación de determinadas tareas académicas, y en ocasiones porque son tareas grupales.

Asimismo, se puede observar que los estudiantes de 5<sup>to</sup> año manifestaron que el estímulo menos estresor es la “la sobre carga de tareas y trabajos académicos, la personalidad y el carácter del docente y por último el no entender los temas que se abordan en clase”, donde el 2% se ubica en el nivel “a veces, nunca, rara vez”. Entonces se puede apreciar de manera general que este estímulo, que representa sus opiniones, despegan su manera su manera de pensar sientan, responder a preguntas del docente, entre otros, y no genera demasiada preocupación en los estudiantes, independiente del curso en el que se encuentran.

También es importante hacer mención a otros estímulos que obtuvieron porcentajes importantes dentro de este mismo cuadro, como es el caso de “Las evaluaciones de los profesores” donde el 64% de los estudiantes de 5<sup>o</sup> año señalaron que “casi siempre” les provoca estrés, mientras que el 50% de los estudiantes de 1<sup>o</sup> año también se pusieron en ese mismo estímulo estresor.

Otra situación estresante representativa, es “La personalidad y el carácter del profesor”, donde el 61% de los estudiantes de 5<sup>o</sup> año se sitúan en el nivel “casi siempre” y el 48% de los estudiantes de 1<sup>o</sup> año se ubican en este mismo nivel.

Finalmente, de manera general, se puede decir que, los estímulos estresores que generan mayor preocupación en los estudiantes son: la sobrecarga de trabajos académicos, las evaluaciones de los profesores.

Es importante aclarar que estos estímulos estresores pueden también ser generados por otros factores y situaciones como la falta de organización y programación en sus trabajos y evaluaciones, como así también el priorizar acontecimientos sociales y no los académicos por parte del estudiante.

### **Cuadro N° 3**

#### **Síntomas o reacciones físicas al estímulo estresor**

Reacciones Físicas	Curso	N	RV	AV	CS	S	Total
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1ro	4 2%	58 25%	<b>126</b> <b>54%</b>	44 19%	<b>2</b> <b>1%</b>	234 100%
	5to	5 <b>10%</b>	5 <b>10%</b>	24 <b>46%</b>	10 19%	8 15%	52 100%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1ro	--	69 29%	107 <b>46%</b>	56 24%	2 <b>1%</b>	234 100%
	5to	--	--	12 <b>23%</b>	24 46%	16 <b>31%</b>	52 100%
Dolores de cabeza o migrañas	1ro	7 3%	<b>116</b> <b>50%</b>	57 24%	49 21%	<b>5</b> <b>2%</b>	234 100%
	5to	<b>1</b> <b>2%</b>	15 29%	<b>26</b> <b>50%</b>	10 19%	--	52 100%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1ro	76 32%	85 <b>36%</b>	18 <b>8%</b>	35 15%	20 9%	234 100%
	5to	4 <b>8%</b>	25 <b>48%</b>	10 19%	13 25%	--	52 100%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1ro	36 15%	90 <b>39%</b>	84 36%	--	24 <b>10%</b>	234 100%
	5to	2 <b>4%</b>	22 42%	7 13%	19 37%	2 <b>4%</b>	52 100%
Somnolencia o mayor intensidad de dormir.	1ro	28 12%	99 <b>42%</b>	82 35%	11 <b>5%</b>	14 6%	234 100%
	5to	--	12 <b>23%</b>	16 31%	24 <b>46%</b>	--	52 100%

N=Nunca      RV=Rara Vez      AV=Algunas Veces      CS=Casi Siempre      S=Siempre

Fuente: Inventario de estrés académico SISCO  
Elaboración Propia

En cuanto a las reacciones físicas que son producto de los estímulos estresores en los estudiantes, se puede mencionar primeramente que estos son los que afectan directamente la salud física del estudiante, provocando una serie de enfermedades relacionadas o molestias que directa o indirectamente afectan el normal desarrollo de actividades.

El cuadro N° 3 muestra cuales son estos síntomas que mayormente presentan los estudiantes de 1° y 5° año de la Carrera de Psicología.

Inicialmente en el grupo de 1° año, el 54% presenta algunas veces síntomas de “Trastornos en el sueño”. Es decir que este grupo de estudiantes posiblemente

algunas veces padece de insomnio o pesadillas provocadas por la preocupación de sus actividades educativas.

Pasando al grupo de estudiantes de 5º año, se describe que un 50% suele presenciar síntomas “Dolores de cabeza o migraña” el más frecuente en la mayor parte de los estudiantes.

La sumatoria de estos porcentajes presume que la mayor parte de este grupo supone la presencia de insomnio o pesadillas frecuentemente, lo cual comparando con el análisis del cuadro anterior, es posible que se deba a la sobrecarga de trabajos que deben cumplir como estudiantes de último año; así también existe la posibilidad que como todo estudiante responsable suele pasar noches sin dormir para lograr resultados óptimos en las pruebas y trabajos académicos.

También se distingue otro de los síntomas físicos mayormente calificados por este grupo de estudiantes, que es “dolores de cabeza o migrañas” el cual es mencionado por el 50% en el nivel “algunas veces” con una tendencia al nivel “rara vez” con el 29%.

Pasando al siguiente síntoma, también representativo, se encuentra “fatiga crónica” el cual alcanzo el 46% en el nivel “casi siempre”, 31% “siempre” y el 23% “algunas veces”. Estos resultados muestran que los estudiantes de 5º año constantemente se encuentran con un cansancio físico permanente.

Finalmente, en este grupo también se distingue el síntoma “Somnolencia o mayor intensidad de dormir”, donde el 46% menciona padecerlo casi siempre y el 31% casi siempre.

Los síntomas o reacciones físicas mencionadas anteriormente como el trastorno de sueño puede ser producto de una preocupación ajena al ámbito académico ya que los mismos pueden ser una respuesta a problemas económicos, familiares o de pareja

como también problemas económicos pero en determinados estudiantes puede ser por el exceso de comidas nocturnas.

Así mismo la fatiga crónica y la somnolencia pueden presentarse en un porcentaje de estudiantes que tienen muchas responsabilidades ajenas a la de solo estudiar, puesto que existen estudiantes que trabajan para sustentar sus estudios y otros su familia, como también pueden corresponder a problemas personales propios solo del estudiante.

Para sintetizar en el Cuadro N°3, se distingue que los estudiantes de 1° año frecuentemente padecen de trastornos en el sueño y fatiga crónica, mientras que los estudiantes de 5° año soportan mayormente una sintomatología de trastornos en el sueño, dolores de cabeza o migrañas, fatiga crónica y somnolencia o mayor intensidad de dormir.

**Cuadro N° 4**

Síntomas o reacciones psicológicas al estímulo estresor

Reacciones Psicológicas		N	RV	AV	CS	S	Total
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	<b>1ro</b>	41 17%	84 36%	68 29%	13 6%	28 12%	234 100%
	<b>5to</b>	--	9 17%	11 21%	<b>32</b> <b>62%</b>	--	52 100%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<b>1ro</b>	24 10%	101 43%	85 36%	24 10%	--	234 100%
	<b>5to</b>	5 10%	3 6%	21 40%	23 44%	--	52 100%
Ansiedad, angustia o	<b>1ro</b>	13	120	74	27	--	234

desesperación.		6%	51%	32%	12%		100%
	<b>5to</b>	5 10%	2 4%	25 48%	20 38%	--	52 100%
Problemas de concentración.	<b>1ro</b>	11 5%	93 40%	97 41%	33 14%	--	234 100%
	<b>5to</b>	--	4 8%	21 40%	27 52%	--	52 100%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	<b>1ro</b>	43 18%	69 30%	68 29%	40 17%	14 6%	234 100%
	<b>5to</b>	6 11%	4 8%	24 46%	18 35%	--	52 100%

N=Nunca      RV=Rara Vez      AV=Algunas Veces      CS=Casi Siempre      S=Siempre

Fuente: Inventario de estrés académico SISCO  
Elaboración Propia

Pasando al cuadro N° 4, se observa los síntomas o reacciones psicológicas causadas por los estímulos estresores en los estudiantes. Los estresores psicológicos tienen lugar en el interior de la psique y comprenden todas las emociones como frustración, ira, odio, celos, miedo, tristeza y sentimientos de inferioridad.

Entre los síntomas psicológicos presentados por los estudiantes, se puede distinguir que el 1<sup>er</sup> año presentó un 51% de los estudiantes de primer año menciona sentirlo “rara vez” ansiedad, angustia o desesperación. Los estudiantes de 1<sup>er</sup> año nos expresan que el mayor porcentaje es un 43% centrado en los sentimientos de depresión y tristeza como una reacción psicológica rara vez sentida por estos.

En cuanto al 5<sup>to</sup> año, un 51% de los estudiantes manifiesta presenciar ansiedad, angustia, inquietud y en ocasiones desesperación. La ansiedad no necesariamente es debida a un estrés académico la misma puede estar derivada de cualquier tipo de evento en el sujeto social particular u otro, como problemas económicos o de salud. En cuanto al síntoma menos manifiesto en los estudiantes de

Pero es importante mencionar también que en este mismo grupo existe un 12% de estos que menciona sentirlo “siempre”. En cuanto a los jóvenes de quinto año, se aprecia que el 62% se ubica en el nivel “casi siempre”.

En cuanto a los “sentimientos de depresión y tristeza” se puede observar que el 43% de los alumnos de primer año menciona sentirlo “rara vez”, en comparación con los estudiantes de quinto año donde el 44% de estos indica sentir este síntoma “casi siempre” y el 40% “algunas veces”.

El sentimiento de tristeza es un estado psicológico relativamente habitual, por el que puede estar atravesando el estudiante por decepción de su propio rendimiento académico sus bajas notas la no comprensión de algunos temas a diferencia de sus compañeros, el mismo no es de hecho indicador de un estrés académico, ya que sencillamente la reacción psicológica ante algo que pudo haberle herido o debido a unas circunstancias difíciles de las que nos parece complicado escapar. La aparición de la tristeza, el llanto y los lloros es algo totalmente normal.

La tristeza es una más de las emociones humanas, y no es mala ni nos debe preocupar en exceso que alguien esté triste durante unos días. Podemos estar tristes cuando perdemos a un familiar o a un amigo cercano, podemos sentir tristeza cuando se nos trunca un plan e incluso podemos sentirnos así sin motivo aparente, tal vez por un cambio hormonal o porque nos hemos levantado con un estado de ánimo bajo.

Por tanto no necesariamente podría deberse a la situación del estrés académico, en tal caso se tiene observar otros síntomas característicos del estrés académico para establecer una línea de causalidad.

Con referencia al tercer síntoma estudiado “Ansiedad, angustia o desesperación”, se puede percibir que el 51% del grupo de primer año considera haberlo sentido “rara vez” y el 32% “algunas veces”. En cuanto al grupo de quinto año el 48% menciona haber padecido de esta sintomatología “algunas veces” y el 38% “casi siempre”.

Tanto angustia como ansiedad presentan ciertos aspectos comunes como pueden ser el temor, el pánico, las palpitaciones, los sudores o la indecisión. Sin embargo, hay una gran diferencia entre angustia y ansiedad y es que mientras que la angustia es

totalmente paralizante, la ansiedad se caracteriza más por la agitación y el nerviosismo.

El cuarto síntoma “Problemas de concentración”, denota en los estudiantes de primer año que el 41% lo padece “algunas veces” y el 40% “rara vez”. En cambio los estudiantes de quinto año el 52% en este mismo síntoma “casi siempre” y el 40% “algunas veces”. Este síntoma no se deriva concretamente del estrés académico sino también puede ser producido por diferencias sociales, entorno familiar, nivel educativo de los progenitores o adultos responsables del estudiante, nivel educativo de la madre, contexto socioeconómico y variables demográficas.

La concentración puede definirse como la capacidad de focalizar de manera eficaz nuestra atención en la tarea que estamos llevando a cabo. Además, con una buena concentración seremos capaces de bloquear los elementos distractores que nos lleguen, como sonidos irrelevantes o nuestros propios pensamientos.

Cuando los niveles de concentración están en un estado óptimo, nos encontramos con que nuestro trabajo es más fácil, más rápidamente recordado, nos toma menos tiempo y tendemos a cometer menos errores.

Los problemas de concentración son la incapacidad para centrarnos y atender al estímulo que debemos atender.

La falta de concentración es uno de los problemas más frecuentes de los estudiantes. La concentración es la capacidad para dirigir la atención voluntariamente en una dirección determinada y mantenerla durante el tiempo deseado.

Finalmente el quinto síntoma encontrado en el cuadro, “Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.”, muestra que el 30% de los estudiantes de primer año menciona haberlo sentido “raras veces”, pero aquí también hay un 6% de este grupo que menciona sentirlo “siempre”. En cuanto al grupo de quinto año, se observa que el 46% dice sentir este síntoma “algunas veces” y con una tendencia de 35% que se ubicó en el nivel “casi siempre”.



La agresividad puede surgir por un secuestro emocional debido al estrés del momento y la falta de gestión emocional. También puede ocurrir por superar el límite de tolerancia de un momento puntual, donde se activan programas inconscientes que nos pueden hacer actuar de forma exagerada y no habitual en nosotros. La agresividad es una reacción de nuestro organismo funcionalmente adaptativa para librarse de la ansiedad de un posible peligro, siendo tan patológico reprimirla por completo como expresarla gratuitamente.

Para concluir se puede mencionar que existe mayores porcentajes de presencia de sintomatología psicológica, provocada por estímulos estresores en el grupo de quinto año, tomando en cuenta como referencia los niveles de “casi siempre” y “siempre”, haciendo hincapié en la reacción de inquietud, donde está el más alto porcentaje, el cual hace referencia a la incapacidad de relajarse y estar tranquilo.

**Cuadro N° 5**

Síntomas o Reacciones Comportamentales al Estímulo Estresor

Reacciones Comportamentales		N	RV	AV	CS	S	Total
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	<b>1ro</b>	42 18%	96 41%	56 24%	40 17%	--	234 100%
	<b>5to</b>	9 17%	5 10%	25 48%	13 25%	--	52 100%
Aislamiento de los demás.	<b>1ro</b>	--	108 46%	55 23%	42 18%	29 12%	234 100%
	<b>5to</b>	3 6%	7 13%	31 60%	11 21%	--	52 100%
Desgano para realizar las labores escolares.	<b>1ro</b>	13 6%	97 42%	82 35%	15 6%	27 11%	234 100%

	<b>5to</b>	1 2%	<b>33</b> <b>63%</b>	16 31%	<b>1</b> <b>2%</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	52 100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<b>1ro</b>	--	<b>109</b> <b>47%</b>	54 23%	57 24%	14 6%	234 100%
	<b>5to</b>	--	19 36%	23 44%	<b>5</b> <b>10%</b>	<b>5</b> <b>10%</b>	52 100%

N=Nunca      RV=Rara Vez      AV=Algunas Veces      CS=Casi Siempre      S=Siempre  
Fuente: Inventario de estrés académico SISCO

Elaboración Propia

El tercer indicador estudiado, que refleja el cuadro N° 5, muestra los síntomas o reacciones comportamentales al estímulo estresor de los estudiantes, los cuales tienen que ver con las conductas observables y que son producto del ambiente de estresante que cotidianamente se vive en los ambientes universitarios.

Un 47% de estudiantes el revelan un aumento o reducción de consumo del alimentos de 1<sup>er</sup> año, lo que significa que el estrés académico puede ser un indicador o conductor al trastorno alimenticio, en los estudiantes dando como resultado un posible problema de salud. Los alumnos de 5<sup>to</sup> año indican sentir la presencia del desgano para realizar las labores académicas.

Los alumnos de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> año presentan el mismo síntoma, variando los porcentajes síntomas de menor porcentaje es el 2%, pues nunca, casi siempre y siempre presencian minimante este síntoma de aumento o reducción del alimentos .

Se estudiaron cuatro tipo de conductas planteados por Barranza A. (pág. 209:2005). Dentro de la primera reacción que dice “conflictos o tendencia a polemizar o discutir”, se encuentra que en el grupo de primer año, la propensión refleja que el 41% menciona “rara vez” presentar estas conductas. Así también, el grupo de quinto año muestra que el 48% dice tener estas conductas “algunas veces” y el 25% “casi siempre”. Aquí se muestra que existen una mayor parte de los alumnos del último año que mencionan tener estos tipos de comportamientos con más frecuencia, lo cual

puede ser el resultado de la formación académica, la madurez personal y emocional lo que produce mayor seguridad en el estudiante al defender su criterio, su opinión.

Observando el segundo indicador, “aislamiento de los demás”, el primer grupo refleja que el 46% de los estudiantes indican manifestarlo “rara vez” pero un porcentaje importante (12%) del mismo grupo se ubicó en el nivel “siempre”. Dentro del grupo de quinto año, el 60% reveló que esta conducta se presenta “algunas veces”, y el 21% “casi siempre”. En ciertos momentos el estudiante determina aislarse de sus pares porque siente miedo al fracaso académico y considera que este mejora en sus estudios, evade acontecimientos sociales seguidos y decide entrarse más en su estudio no solo con el objetivo de tener buenas notas o aprobar, en ocasiones el aislamiento se debe a peleas con su pareja o familia y necesita alejarse por un tiempo de todos, necesita privacidad y aislamiento para tomar una decisión.

En cuanto a “desgano para realizar las labores escolares”, los estudiantes de primer año se ubicaron con el 42% en el nivel “rara vez”, 35% “algunas veces” e importante mencionar que el 11% en el nivel “siempre”. Pasando al grupo de quinto año el 63% de estos menciona que “rara vez” ve reflejada esa conducta en su diario vivir y solo un 2% menciona “casi siempre” y “siempre” tener estos comportamientos. Lo que se puede notar en este caso que los estudiantes de primer año son los que más frecuentemente tienen este comportamiento de desgano, quizá porque considera que tiene mucho tiempo para recurrir trabajos notas de probación o también por la falta de madurez y responsabilidad, por sus acciones, falta de voluntad en su desempeño académico como es el caso de los alumnos de primer año.

El tercer indicador “aumento o reducción del consumo de alimentos” es presentado por el grupo de primer año “rara vez” con el 47%. Mientras que en el grupo de quinto año se refleja con mayor frecuencia, mostrando que el 44% se ubica en el nivel “algunas veces”, el 10% “casi siempre” y otro 10% indica que “siempre” sufre de este tipo de comportamiento. La angustia el miedo y la ansiedad producen alteraciones en el consumo de alimentos como la falta de apetito el excesivo consumo de alimentos;

no se puede centrar solo en el estrés académico sino también el conflicto y reacciones interpersonales de los estudiantes.

De manera general, se puede decir, que los estudiantes presentan mayormente conductas de “aislamiento de los demás” y “desgano para realizar las labores escolares”, como consecuencia ante los estímulos estresores, pero la tendencia a presentarlos es escasa en ambos grupos.

### **5.3 TERCER OBJETIVO**

Identificar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1er y 5to año de la Carrera de Psicología de la UAJMS.

#### **Cuadro N° 6**

### Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de 1ro y 5to Año

Áreas	Curso	A	AM	B	GM	Total
Confrontación	1ro	--	38 16%	<b>192</b> <b>82%</b>	<b>4</b> <b>2%</b>	234 100%
	5to	--	6 12%	44 <b>85%</b>	2 4%	52 100%
Distanciamiento	1ro	--	159 <b>68%</b>	75 32%	--	234 100%
	5to	--	5 10%	47 <b>90%</b>	--	52 100%
Autocontrol	1ro	--	148 63%	86 37%	--	234 100%
	5to	--	4 8%	48 <b>92%</b>	--	52 100%
Búsqueda de Apoyo Social	1ro	--	149 <b>64%</b>	85 36%	--	234 100%
	5to	--	9 17%	43 83%	--	52 100%
Aceptación de la Responsabilidad	1ro	--	120 51%	114 <b>49%</b>	--	234 100%
	5to	--	14 27%	38 73%	--	52 100%
Huida – Evitación	1ro	--	162 <b>69%</b>	72 31%	--	234 100%
	5to	--	8 15%	44 85%	--	52 100%
Planificación	1ro	--	139 59%	95 41%	--	234 100%
	5to	--	<b>1</b> <b>2%</b>	<b>51</b> <b>98%</b>	--	52 100%
Reevaluación Positiva	1ro	--	179 <b>77%</b>	55 23%	--	234 100%
	5to	--	5 10%	47 <b>90%</b>	--	52 100%

A=En Absoluto

AM=En Alguna Medida

B=Bastante

GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

Estrategias de afrontamiento son los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan por encima de los recursos de una persona. Los recursos de que dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes. Folkman, S y Lazarus R. (España, 1986, pág. 37)

El afrontamiento, está específicamente enlazado a la clase de emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto, y ella dependerá de los valores, las metas y las creencias con las que los individuos se hallan comprometidos, en otras palabras es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera, además que el afrontamiento tendría dos funciones: la regulación de las emociones estresantes y la modificación de la relación problemática entre la persona y el ambiente que causa el estrés. Cabanach R. G. (Colombia, 2010, pág. 52)

La presente investigación analiza ocho tipos de estrategia que son usados mayormente en ambientes educativos y que se adecuan a los estudiantes objeto de estudio.

Inicialmente, en el cuadro N° 6 se observa el resultado más resaltante se enmarca en el grupo de 1<sup>er</sup> año, bastante el “Confrontación” con el 82%. Cuando se habla de estrategia de confrontación, se habla de los esfuerzos agresivos para alterar la situación, sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo. Este tipo de afrontamiento incluye acción directa. La inferencia que se puede hacer al respecto, es que la mayor parte de los estudiantes de primer año, probablemente recurren a las conductas agresivas ante las situaciones que les generan estrés, por ejemplo discusiones para hacer prevalecer sus opiniones, no quedarse callados ante situaciones que les parezcan injustas a sus intereses.

En cuanto a los estudiantes es de 5<sup>to</sup> año, se observa que un 98 % su elección su elección fue la estrategia de afrontamiento es la “planificación”. Cuando se habla de planificación, se habla del análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción, en otras palabras describe los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema. Este tipo de acciones generalmente se muestra en personas con mayor madurez, ya que analizan el problema y no se quedan esperando que otro lo resuelva,

sino que buscan acciones para enfrentar el problema y así evitar de las conductas estresantes causadas por estos.

En cuanto a la segunda estrategia “aceptación de la responsabilidad”, sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales, en otras palabras evita las discusiones aceptando el punto de vista del otro, para así aminorar su carga en confrontaciones que reconoce que solo lo estresaran más, un ejemplo sencillo al respecto, podría ser cuando se obtiene una mala nota en un examen y primero intenta justificar la baja nota con factores externos, pero luego se reconoce que no se estudió lo suficiente para rendir el mismo; reconocer la responsabilidad de uno mismo hará que los niveles de estrés se minimicen en el individuo.

Así también, se puede observar que en nivel “en alguna medida”, existe porcentajes interesantes dentro de este grupo, los cuales son: distanciamiento , búsqueda de apoyo social, huida – evitación y reevaluación positiva.

Pasando al grupo de quinto año, los resultados revelan (cuadro N° 6) que las principales estrategias de afrontamiento, que utilizan con más frecuencia, son: autocontrol, reevaluación positiva, distanciamiento y confrontación, todos estos en el nivel “bastante”.

Autocontrol, es otra de las estrategias de afrontamiento utilizadas por el grupo de estudiantes de quinto año, hace referencia a los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones, es decir se busca frenar alguna conducta agresiva para enfrentar el problema, probablemente son acciones que han ido cambiando en el transcurso las experiencias aprendidas.

Otra de las estrategias encontradas en este grupo es lo que se llama “reevaluación positiva” que es reinterpretar la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva, o ver la situación desde una perspectiva más favorable. El esfuerzo que hace la mente

por intentar minimizar alguna problemática, es sin duda una de las acciones que requieren una evaluación rápida, para así evitar caer en una situación estresante.

También los estudiantes de quinto año, utilizan como estrategia para evitar situaciones estresantes el distanciamiento, es decir mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante la renuncia. En otras palabras se puede decir, que los estudiantes se alejan de lo que consideran son fuente de estrés, un ejemplo a esta situación podría ser desertar un semestre o una gestión académica cuando el estudiante considera que necesita un tiempo para relajarse y replantearse sus objetivos y metas.

Por último, se puede observar la utilización de la estrategia de confrontación, la cual se referiría a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de conductas de cierta carga agresiva. Este tipo de estrategia muchas veces es a la primera que se recurre cuando se está viviendo una situación estresante cotidiana, como ser punto de vista diferentes entre compañeros, manifestaciones intempestivas de los estudiantes, imposición de órdenes, revisiones de exámenes, entre otras, situaciones que dependen además de la personalidad del estudiantes, ya que hay tendencias a ser una persona calmada y paciente como así hay tendencias de ser impulsivos e impacientes.

En resumen, las estrategias de afrontamiento que frecuentemente usan los estudiantes de psicología son: confrontación, aceptación de la responsabilidad, planificación autocontrol, reevaluación positiva y distanciamiento, donde la estrategia de

Según se muestra en los datos descritos previamente se ha logrado establecer que los estudiantes de 1° año de la Carrera de Psicología manejan bastante la estrategia de confrontación y los estudiantes de 5° curso en gran medida como estrategia de planificación, por lo que la hipótesis queda confirmada.

#### **5.4 CUARTO OBJETIVO**

Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de 1er y 5to



año de la Carrera de Psicología de la UAJMS.

**Cuadro N° 7**  
**Confrontación**

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	<b>1ro</b>	15 6%	49 21%	77 33%	93 40%	234 100%
	<b>5to</b>	1 2%	15 29%	31 <b>60%</b>	5 10%	52 100%
Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	<b>1ro</b>	32 14%	65 28%	45 19%	92 39%	234 100%
	<b>5to</b>	8 15%	25 48%	18 35%	<b>1</b> <b>2%</b>	52 100%
Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema	<b>1ro</b>	21 9%	52 22%	89 38%	72 31%	234 100%
	<b>5to</b>	1 2%	10 19%	16 31%	25 48%	52 100%
De algún modo expresé mis sentimientos	<b>1ro</b>	24 10%	69 29%	83 36%	58 25%	234 100%
	<b>5to</b>	8 15%	17 33%	22 42%	5 10%	52 100%
Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado	<b>1ro</b>	30 13%	<b>115</b> <b>49%</b>	71 30%	18 8%	234 100%
	<b>5to</b>	6 11%	13 25%	29 56%	4 8%	52 100%
Me mantuve firme y peleé por lo quería	<b>1ro</b>	20 9%	99 42%	103 44%	<b>12</b> <b>5%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	3 6%	--	20 38%	29 56%	52 100%

A=En Absoluto

AM=En Alguna Medida

B=Bastante

GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

Lazarus y Folkman, (España; 1999) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes. Es así, como estos autores clasifican las estrategias de afrontamiento en ocho subescalas, las mismas que contienen los tipos de conducta y

la reacción que tienen los estudiantes para afrontar las condiciones estresantes a los que se someten día a día.

La primera subescala, dentro de las estrategias de afrontamiento, es la confrontación la cual está dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden implicar conductas de cierta carga agresiva. (Cabanach, R.G. 2010, pág. 56)

Las conductas que comprenden dicha subescala, están expresadas en el cuadro N° 7, El 40% de los estudiantes de 1° año respondieron “en alguna medida”, el 49% afirmando haber tomado una decisión importante o hacer algo muy arriesgado.

Estos resultados muestran la tendencia, a actuar impulsivamente ante situaciones conflictivas, con la finalidad de hacer frente a un problema u conflicto, posiblemente por la presión del grupo más que por sus propias convicciones. Donde se observa, algunas diferencias en los dos grupos objeto de estudio.

Mientras que en el grupo de quinto año, se puede observar que el 60% menciona “bastante” y el 29% “en alguna medida”. Se infiere al respecto que existe predisposición a no pensar antes de actuar o dejarse llevar por las opiniones de los demás. En cuanto a los porcentajes más bajos son el 2% en estudiantes de 1er año numerando en un 2% en las afirmaciones de: seguí adelante con mi destino, seguí adelante con mi destino si no hubiera pasado nada, me dije a mi misma cosas que me hicieron sentir mejor, la última afirmación fue no permitir que me venciera , me rehusé a pensar en el problema.

Otra de las conductas manifestadas es “Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión”. Esta conducta manifiesta una carga de agresividad, y se puede observar de acuerdo a los resultados que hay un gran porcentaje 39% en el grupo de 1° año que manifiesta tener esta conducta “en gran medida”. Mientras que el mayor porcentaje del grupo de 5<sup>to</sup> año se encuentra en el nivel “en alguna medida” con el 48%. Entonces se puede decir que los estudiantes de primer año son propensos a

descargar su estrés con conductas mayormente agresivas.

En cuanto al grupo de 5<sup>to</sup> año se observa que el 56% indicó “bastante” y el 25% “en alguna medida”. Se percibe que es mayor la proporción de estudiantes de este nivel a presentar esta conducta.

Por último, otro de los porcentajes relevantes que se visualiza en el Cuadro, es en la conducta “Me mantuve firme y peleé por lo quería” donde el 56% del grupo de 5<sup>to</sup> año señala “en gran medida” y el 38% “bastante”. Estos resultados muestran una propensión a presentar una conducta de confrontación ante situaciones emocionalmente molestos para ellos y actuar de una obstinada para conseguir sus objetivos. Mientras que los estudiantes de primero se ubicaron con el 44% en el nivel “bastante” y el 42% “en alguna medida”, lo que muestra que es una característica importante en ellos pero la frecuencia es menor en comparación con los estudiantes de 5<sup>to</sup>.

De manera general el cuadro, presenta porcentajes importantes en los niveles alguna medida, entre los estudiantes de 5<sup>to</sup> año, mientras que entre los de 1<sup>er</sup> año esta estrategia es mayormente frecuente solo en alguna medida.

**Cuadro N° 8**  
Distanciamiento

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).	1ro	28 12%	108 46%	79 34%	19 8%	234 100%
	5to	1 2%	8 15%	17 33%	--	52 100%
Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	1ro	30 13%	112 48%	77 33%	15 6%	234 100%
	5to	1 2%	16 31%	31 60%	4 8%	52 100%
Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno.	1ro	25 11%	88 38%	79 34%	42 18%	234 100%
	5to	4 8%	15 29%	29 56%	4 8%	234 100%
Me dije a mí misma cosas que me hicieron sentir mejor.	1ro	29 12%	109 47%	79 34%	17 7%	234 100%
	5to	1 2%	10 19%	28 54%	13 25%	52 100%
Intenté olvidarme de todo.	1ro	30 13%	144 61%	48 21%	12 5%	234 100%
	5to	3 6%	9 17%	18 35%	22 42%	52 100%
Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	1ro	26 11%	144 61%	64 28%	--	234 100%
	5to	3 6%	9 17%	28 54%	12 23%	52 100%
No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	1ro	31 13%	129 56%	59 25%	15 6%	234 100%
	5to	19 36%	1 2%	26 50%	6 12%	52 100%
No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio.	1ro	23 10%	106 45%	83 36%	22 9%	234 100%
	5to	7 14%	12 23%	24 46%	9 17%	52 100%

A=En Absoluto      AM=En Alguna Medida      B=Bastante      GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

La segunda estrategia de afrontamiento descrita por Lazarus R, y Folkman S, es el distanciamiento, la cual describe los esfuerzos para separarse del problema y también alude a la creación de un punto de vista positivo. En otras palabras, tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación. Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 58)

Observando el cuadro N° 8 se puede notar de manera general que la frecuencia de uso de esta estrategia en relación con las conductas y emociones que aglutina la misma, varía en los grupos estudiados. Es así como se puede ver que en el grupo de primero, las conductas donde se observan los mayores porcentajes son: “Intenté olvidarme de todo” donde el 61% menciona que en alguna medida realiza esta acción, y con la misma frecuencia se encuentra el ítem que mencionaba “Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones” con el 61% en esta afirmación.

En cuanto al grupo de 5<sup>to</sup> año, se pudo percibir que los mayores porcentajes se ubicaron en el nivel “bastante” y porcentajes interesantes en el nivel “en gran medida”. Entre las afirmaciones mayormente realizadas por este grupo de estudiantes, están: “Seguí adelante como si no hubiera pasado nada” con el 60%.

Los mínimos porcentajes se centraron en las afirmaciones tales como: Seguí adelante con mi destino. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. Me dije a mí misma cosas que me hicieron sentir mejor con bastante frecuencia.

Las afirmaciones restantes puntuaron de la siguiente manera: “Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno” con el 56%, y 25% en gran medida; “Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones” con el 54% y “No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo” con el 50%. Todas estas conductas tienen una frecuencia de bastante, lo cual representa que esta estrategia es comúnmente usada por los estudiantes de último año de la Carrera de Psicología.

En resumen, se distingue que los estudiantes de 5<sup>to</sup> año utilizan esta estrategia con mayor frecuencia en comparación con los estudiantes de 1<sup>er</sup> año.

**Cuadro N° 9**

**Autocontrol**

<b>Afirmaciones</b>	<b>Curso</b>	<b>A</b>	<b>AM</b>	<b>B</b>	<b>GM</b>	<b>Total</b>
No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta.	<b>1ro</b>	25 11%	121 52%	63 27%	25 11%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	19 36%	27 52%	5 10%	52 100%
Intenté guardar para mis sentimientos.	<b>1ro</b>	22 9%	104 44%	84 36%	24 10%	234 100%
	<b>5to</b>	3 6%	15 29%	31 60%	3 6%	52 100%
Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	<b>1ro</b>	33 14%	131 56%	51 22%	19 8%	234 100%
	<b>5to</b>	5 10%	13 25%	18 34%	16 31%	52 100%
Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	<b>1ro</b>	36 15%	79 34%	112 48%	<b>7</b> <b>3%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	--	6 11%	33 64%	13 25%	52 100%
Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.	<b>1ro</b>	18 8%	86 37%	105 45%	25 11%	234 100%
	<b>5to</b>	14 27%	9 17%	21 40%	8 15%	52 100%
Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	<b>1ro</b>	17 7%	117 50%	84 36%	16 7%	234 100%
	<b>5to</b>	5 10%	13 25%	17 33%	17 33%	52 100%
Intenté que mis sentimientos no interfieran demasiado con mis cosas	<b>1ro</b>	37 16%	95 41%	94 40%	8 3%	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	15 29%	20 38%	13 25%	52 100%
Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	<b>1ro</b>	30 13%	<b>124</b> <b>53%</b>	64 27%	16 7%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	5 10%	16 31%	30 58%	52 100%
Repasé mentalmente lo que haría o diría.	<b>1ro</b>	21 9%	115 49%	79 34%	19 8%	234 100%
	<b>5to</b>	--	5 10%	<b>46</b> <b>88%</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	52 100%
Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y lo tomé como modelo.	<b>1ro</b>	25 11%	96 41%	90 38%	23 10%	234 100%
	<b>5to</b>	2 4%	9 17%	23 44%	18 35%	52 100%

A=En Absoluto

AM=En Alguna Medida

B=Bastante

GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

El autocontrol, describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones, la persona también podría afrontar el estrés tratando de mantener bajo control sus propias emociones y afectos. Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 59)

El cuadro N° 9 muestra las acciones a nivel de pensamiento, que los estudiantes utilizan para afrontar situaciones estresantes.

En primer lugar se observa, de manera general, que la frecuencia de uso de esta estrategia, el grupo de 1<sup>er</sup> año, está más enfocada en el nivel “en alguna medida” donde los porcentajes relevantes muestran acciones tales como “Soñé o me imagine otro tiempo mejor que el presente con el 53%. De igual manera se expone el porcentaje más alto, que obtuvieron los alumnos de 5<sup>to</sup> año centrado en la afirmación “repase mentalmente lo que haría o diría”

Otras afirmaciones de los estudiantes de ambos cursos pero de menor porcentaje fueron: Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara con un porcentaje 3% en estudiantes de 1<sup>er</sup> primer año, de la misma forma se identificó el porcentaje menor de 5<sup>to</sup> año Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente

Entre estas afirmaciones también están: “Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso” con el 56%, “No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta” con el 52%, “Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso” con el 60%, y el 25% en gran medida, “Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente” donde el 58% mencionó en gran medida y el 38% bastante y finalmente esta la acción de “Repasé mentalmente lo que haría o diría” con el 88% en el nivel bastante.

En resumen, se puede notar que esta estrategia es más frecuente en la mayor parte de los estudiantes de 5<sup>to</sup> año.

**Cuadro N° 10**  
Búsqueda de Apoyo Social

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	<b>1ro</b>	37 16%	<b>125</b> <b>53%</b>	55 24%	17 7%	234 100%
	<b>5to</b>	8 15%	8 15%	14 27%	22 43%	52 100%
Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	<b>1ro</b>	36 15%	122 52%	58 25%	18 8%	234 100%
	<b>5to</b>	2 4%	19 36%	<b>25</b> <b>48%</b>	6 12%	52 100%
Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	<b>1ro</b>	28 12%	108 46%	86 37%	12 5%	234 100%
	<b>5to</b>	6 11%	18 35%	14 27%	14 27%	52 100%
Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	<b>1ro</b>	34 14%	109 47%	83 36%	<b>8</b> <b>3%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	7 14%	10 19%	23 44%	12 23%	52 100%
Le conté a alguien como me sentía.	<b>1ro</b>	17 7%	39 17%	117 50%	61 26%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	10 19%	17 33%	24 46%	52 100%

**A=En Absoluto**

**AM=En Alguna Medida**

**B=Bastante**

**GM=En Gran Medida**

**Fuente:** Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
**Elaboración propia**

La búsqueda de ayuda o apoyo social se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas, además describe los esfuerzos para buscar apoyo, que puede consistir en buscar consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión. Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 68)

Los resultados hallados, muestran que de manera general, que los estudiantes de 1<sup>er</sup> año son los que mayormente recurren a esta estrategia, cuando se encuentran en situaciones críticas o estresantes. Es así como se puede ver, en el Cuadro N° 10 que las afirmaciones comúnmente utilizadas por alumnos de 1<sup>er</sup> año es: “Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema”, donde el 53% menciona



realizar esta acción en alguna medida. De igual manera se describe que el porcentaje más alto de los estudiantes de 5<sup>to</sup> año es la afirmación: “Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona” donde el 52% señala realizar esta afirmación nos expresa que los estudiantes aceptan consejos y orientaciones ante un conflicto, problema de gran magnitud o mínimo.

Con respecto a los porcentajes más bajos se consideran las afirmaciones Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo, en alumnos de 1<sup>er</sup> año con el 8% y en los de 5<sup>to</sup> Le conté a alguien como me sentía con un 2%.

También se ubica en el mismo nivel. “Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo”, el 47% menciona que en alguna medida y el 36% bastante, y en cuanto a “Le conté a alguien como me sentía” el 50% de este grupo señala una que lo hace bastante.

Entre los resultados más notorios en el grupo de quinto año, está la acción de “Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona” donde el 48% presenta bastante y el 36% en alguna medida.

Como se pudo notar la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, se puede ver con más frecuencia entre los estudiantes de primer año.

**Cuadro N° 11**  
Aceptación de la Responsabilidad

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Me critiqué o me reprimí a mí mismo.	1ro	27 11%	109 <b>47%</b>	87 37%	11 5%	234 100%
	5to	16 31%	13 25%	21 <b>40%</b>	2 4%	52 100%
Me disculpe o hice algo para compensar.	1ro	18 8%	96 <b>41%</b>	96 <b>41%</b>	24 10%	234 100%
	5to	--	22 <b>42%</b>	22 <b>42%</b>	8 15%	52 100%
Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	1ro	27 11%	97 <b>42%</b>	93 40%	17 7%	234 100%
	5to	6 12%	10 19%	23 <b>44%</b>	13 25%	52 100%
Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	1ro	33 14%	<b>114</b> <b>49%</b>	85 <b>36%</b>	<b>2</b> <b>1%</b>	234 100%
	5to	<b>1</b> <b>2%</b>	10 19%	<b>28</b> <b>54%</b>	13 25%	52 100%

A=En Absoluto      AM=En Alguna Medida      B=Bastante  
GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

La aceptación de la responsabilidad es el reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema, sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales. (Cabanach, R.G. 2010, pág. 68)

Dentro de lo que es esta estrategia se contempló cuatro tipos de actitudes, las cuales se presentan en los grupos de estudio en diferentes niveles.

Primeramente, cabe resaltar los porcentajes más altos como es el de 1<sup>ro</sup> y 5<sup>to</sup> año afirmando me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez, con un porcentaje de 49% y 54%

En lo que se refiere a “Me critiqué o me reprimí a mí mismo”, el 47% de los estudiantes de primer año indican realizar esta acción en alguna medida, y el 40% de los estudiantes de quinto mencionan realizarla bastante. El segundo ítem que decía

“Me disculpe o hice algo para compensar.”, el 41% de los estudiantes de primero, indica bastante y mismo porcentaje menciona, en alguna medida. Del mismo ítem los estudiantes de quinto año 42% revela que lo hace bastante y de igual manera en alguna medida.

Otra de las acciones que muestran la aceptación de la responsabilidad es, “Me di cuenta de que yo fui la causa del problema”, donde el 42% del primer grupo menciona que en alguna media y el 40% muestra bastante. Mientras que los estudiantes de quinto indican realizar esta acción bastante con el 44%.

En cuanto a “Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez”, se puede ver que el 49% en el grupo de primer año expresan que en alguna medida realizan esta acción, mientras que el grupo de quinto año muestra que 54% efectúa bastante este comportamiento y también un porcentaje importante (25%) en gran medida.

De manera general, esta estrategia no presenta elevados porcentajes en ninguno de los grupos, más bien se ve los resultados dispersos en todos los niveles, con similares porcentajes, puede que estos resultados no solo producto del estrés académico, sino también de los acontecimientos familiares o personales del estudiante.

**Cuadro N° 12**  
**Huida – Evitación**

<b>Afirmaciones</b>		<b>A</b>	<b>AM</b>	<b>B</b>	<b>GM</b>	<b>Total</b>
Confié en que ocurriría un milagro.	<b>1ro</b>	25 11%	125 53%	60 26%	24 10%	234 100%
	<b>5to</b>	6 11%	3 6%	24 46%	19 36%	52 100%
Dormí más de lo habitual.	<b>1ro</b>	27 11%	109 47%	77 33%	21 9%	234 100%
	<b>5to</b>	15 29%	5 10%	23 44%	9 17%	52 100%
Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	<b>1ro</b>	30 13%	97 41%	79 34%	28 12%	234 100%
	<b>5to</b>	--	14 27%	<b>36</b> <b>69%</b>	2 4%	52 100%
Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	<b>1ro</b>	25 11%	106 45%	65 28%	38 16%	234 100%
	<b>5to</b>	10 19%	17 33%	13 25%	12 23%	52 100%
Evité estar con la gente.	<b>1ro</b>	26 11%	110 47%	93 40%	<b>5</b> <b>2%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	14 27%	21 40%	13 25%	52 100%
Me desquité con los demás.	<b>1ro</b>	30 13%	<b>135</b> <b>58%</b>	57 24%	12 5%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	21 40%	20 39%	10 19%	52 100%
Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía.	<b>1ro</b>	31 13%	104 44%	86 37%	13 6%	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	7 13%	30 58%	11 21%	52 100%
Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.	<b>1ro</b>	22 9%	114 49%	76 33%	22 9%	234 100%
	<b>5to</b>	--	15 29%	15 29%	22 42%	52 100%
Inventé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas.	<b>1ro</b>	21 9%	121 52%	73 31%	19 8%	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	13 25%	18 35%	17 33%	52 100%

A=En Absoluto

AM=En Alguna Medida

B=Bastante

GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus

Elaboración propia

Cuando se habla de la estrategia de afrontamiento, huida-evitación, se hace

referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de escapar o evitar la situación problemática, es decir describe el pensamiento desiderativo. Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 68)

Dentro del cuadro N° 12, el cual refleja las conductas de evitación, se muestra en el grupo de 1<sup>er</sup> año conductas tales como: “Me desquite con los demás”, esta conducta denota la descarga de frustración de forma indirecta, vitando así el problema directo que causa el estrés en el estudiante.

“Confíe en que ocurriría un milagro” donde el 53% responde en alguna medida y el 26% bastante, esta conducta tiene que ver con un deseo o una fantasía con la cual se intenta escapar de la realidad. En cuanto al grupo de quinto año, se puede distinguir conductas tales como: “Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada” con el 69% en el nivel bastante y “Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía” con el 58% en este mismo nivel.

Continuando, también dentro de este mismo grupo, se ve la conducta de “Inventé e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas”, donde el 52% menciona en alguna medida y el 31% bastante, entonces se puede decir que gran parte de los estudiantes intentan escapar de la realidad de las problemáticas estresantes a través de la imaginación o ensoñación.

Además un porcentaje inferior están 1<sup>er</sup> año que enmarca la afirmación evite estar con gente con un 2% y los alumnos de 5<sup>to</sup> año

En síntesis, la frecuencia de uso de esta estrategia en los estudiantes de primero es, en alguna medida, mientras que entre los estudiantes de 5<sup>to</sup> año es Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.

**Cuadro N° 13  
Planificación**

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso).	1ro	36 15%	117 50%	65 28%	16 7%	234 100%
	5to	--	13 25%	<b>37</b> <b>71%</b>	2 4%	52 100%
Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	1ro	39 17%	108 46%	72 31%	15 6%	234 100%
	5to	--	12 23%	31 60%	9 17%	52 100%
Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	1ro	15 6%	49 21%	77 33%	93 40%	234 100%
	5to	<b>1</b> <b>2%</b>	15 29%	31 60%	5 10%	52 100%
Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería.	1ro	39 17%	114 49%	73 31%	8 3%	234 100%
	5to	5 10%	18 35%	26 50%	3 6%	52 100%
Cambié algo para que las cosas fueran bien.	1ro	31 13%	135 58%	48 21%	20 8%	234 100%
	5to	<b>1</b> <b>2%</b>	13 25%	34 65%	4 8%	52 100%
Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar.	1ro	27 11%	112 48%	81 35%	14 6%	234 100%
	5to	2 4%	21 40%	17 33%	12 23%	52 100%
Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.	1ro	23 10%	<b>138</b> <b>59%</b>	65 28%	8 3%	234 100%
	5to	14 27%	29 56%	9 17%	--	52 100%
Me propuse un par de soluciones distintas al problema.	1ro	21 9%	116 50%	76 33%	21 9%	234 100%
	5to	9 17%	8 15%	28 54%	7 14%	52 100%

A=En Absoluto

AM=En Alguna Medida

B=Bastante

GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus

Elaboración propia

Planificación son los esfuerzos deliberados y centrados en el problema; para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema., además, implica el análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción.

(Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 77)

En un plano general del cuadro, se puede distinguir que los mayores porcentajes del grupo de 1<sup>er</sup> año, se encuentran un 59% en la afirmación que en alguna medida “Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien, mientras que en el grupo de quinto año, se puede observar los porcentajes relevantes en el nivel “bastante”. Entonces se puede decir, que la estrategia de planificación para afrontar situaciones estresantes, es mayormente usada por los estudiantes de 5<sup>to</sup> año.

Para nombrar alguna de estas acciones, se distingue que un 71% de los alumnos de 5<sup>to</sup> año afirmo: “Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer” con el 50%, “Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien” con el 59% y “Me propuse un par de soluciones distintas al problema” con el 50%; todos en nivel en alguna medida.

Pasando a los estudiantes de quinto, se observan conductas con bastante frecuencia, tales como “Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer” con el 71%, “Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor” con el 60%, “Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada” con el 60% y “Cambié algo para que las cosas fueran bien” con el 65%.

Como se puede percibir, los estudiantes de 5<sup>to</sup> año son los que con mayor frecuencia usan la estrategia de planificación para afrontar los estímulos estresores diarios.

**Cuadro N° 14**  
Reevaluación Positiva

Afirmaciones	Curso	A	AM	B	GM	Total
Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	<b>1ro</b>	35 15%	<b>144</b> <b>62%</b>	43 18%	<b>12</b> <b>5%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	9 17%	16 31%	19 37%	8 15%	52 100%
Cambié, maduré como persona.	<b>1ro</b>	28 12%	125 53%	60 26%	21 9%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	13 25%	17 33%	21 40%	52 100%
Salí de la experiencia mejor de lo que entré.	<b>1ro</b>	25 11%	128 55%	68 29%	13 6%	234 100%
	<b>5to</b>	5 10%	15 29%	24 46%	8 15%	52 100%
Tuve fe en algo nuevo.	<b>1ro</b>	14 6%	80 34%	127 54%	13 6%	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	12 23%	19 36%	20 39%	52 100%
Redescubrí lo que es importante en mi vida.	<b>1ro</b>	32 14%	110 47%	92 39%	--	234 100%
	<b>5to</b>	<b>1</b> <b>2%</b>	15 29%	18 35%	18 35%	52 100%
Cambié algo en mí.	<b>1ro</b>	36 15%	138 59%	46 20%	14 6%	234 100%
	<b>5to</b>	--	7 13%	<b>33</b> <b>64%</b>	12 23%	52 100%
Recé	<b>1ro</b>	33 14%	93 40%	97 41%	<b>11</b> <b>5%</b>	234 100%
	<b>5to</b>	4 8%	17 33%	24 46%	7 13%	52 100%

A=En Absoluto                      AM=En Alguna Medida                      B=Bastante  
GM=En Gran Medida

Fuente: Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus  
Elaboración propia

Finalmente, dentro de las estrategias de afrontamiento planteadas, se tiene lo que se denomina reevaluación positiva, la cual describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal o reinterpretando la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable. Cabanach, R.G. (España, 2010, pág. 72)



En el cuadro N° 14, se puede ver conductas que tienen que están relacionadas con el cambio de pensamiento o con la intención de ver otras perspectivas, que lleven al estudiante a sentirse bien con el mismo.

Es así, que los estudiantes de 1<sup>er</sup> año obtuvieron porcentajes notorios en las conductas de “Me sentí inspirado para hacer algo creativo” donde el 62% la menciona en alguna medida; En cuanto a los estudiantes de 5<sup>to</sup> año, los mayores porcentajes, se pueden observar en acciones tales como: “Cambié algo en mí” donde el 64% indica haber sentido esto con bastante frecuencia y el 23 % en gran medida. En cuanto a otro porcentaje relevante en este grupo, se puede ver “Cambié, maduré como persona” donde el 40% indica que siente esto en gran medida y el 33% con bastante frecuencia.

Los demás ítems, en ambos grupos, obtuvieron porcentajes dispersos en los diferentes niveles evaluados.

Esto se debe producir debido a los factores estresantes así como la falta de madurez en la personalidad aun en los estudiantes de 5° curso de Psicología.

## VI.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Ψ La mayoría de los estudiantes son vulnerable al estrés, dando respuesta a la primera hipótesis: “Los estudiantes de 1<sup>er</sup> año “a veces”, presentan estímulos estresores similares como, la sobre carga de tareas, trabajos académicos ante el estrés académico”. Según el análisis de los resultados, queda confirmado que los estudiantes de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> de tareas, trabajos académicos en porcentajes para tomar en cuenta.

El estrés académico que se presentó en los estudiantes de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> año se caracteriza por la presencia de la sobre carga de tareas y trabajos, tiempo limitado de trabajo y las evaluaciones de los docentes, principalmente. En cuanto a los síntomas físicos que se presentan con mayor intensidad, fueron inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), dolor de cabeza, otro de los síntomas que se presentaron fueron los psicológicos, describiendo en ellos la inquietud, ansiedad y angustia, y por último los síntomas comportamentales, manifestando desgano, reducción en el consumo de alimento.

Ψ En lo que refiere a la segunda hipótesis, Los estudiantes de 1<sup>er</sup> año “casi siempre” presentan estrés académico y en “alguna medida” usan las estrategias de afrontamiento a diferencia de los estudiantes de 5<sup>to</sup> año quienes “siempre” presentan estrés académico y usan “bastante” las estrategias de afrontamiento el estrés académico que se presentó en los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 1<sup>er</sup> año, se caracteriza por la presencia de la sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado de trabajos y las evaluación de los docentes principalmente.

En cuanto a los síntomas físicos que se presentan con mayor intensidad estos fueron: inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), dolor de cabeza; otro de los síntomas que se presentaron fueron los psicológicos, describiendo en ellos, la inquietud, ansiedad y angustia por último los síntomas comportamentales, manifestando desgano y reducción en el consumo de alimentos.

- Ψ En lo que se refiere a las características del afrontamiento, mediante los estadísticos los estudiantes se enfocaron en: afirman que tomaron una decisión importante o hicieron algo muy arriesgado, como así también aseguran se mantuvieron firmes y pelearon por lo querían. Los estudiantes de 1<sup>er</sup> año en esta oportunidad en la caracterización del área de confrontación, afirmaron tomar una decisión importante o hacer algo muy arriesgado; los estudiantes de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> año de Psicología percibieron bastante confrontación, es decir una confrontación directa al problema de la angustia y grado de riesgo.
- Ψ Según los datos obtenidos, respecto a la 3<sup>ra</sup> hipótesis las estrategias que los estudiantes de 1 y 5 año de la Carrera de Psicología utilizan bastante las estrategias de huida – evitación, distanciamiento y confrontación al estrés académico. Esto se debe probablemente a los factores estresantes así como la falta de madurez en la personalidad, aun en los estudiantes de 5<sup>to</sup> año de psicología.
- Ψ Dando respuesta al objetivo general podemos concluir manifestando que los alumnos de 1<sup>er</sup> año presentan estrés académico en un nivel inferior a los alumnos de 5<sup>to</sup> año quienes también presentan estrés académico el análisis comparativo que se realizó entre el estrés académico y el uso de estrategias de afrontamiento en alumnos de 1<sup>er</sup> y 5<sup>to</sup> año también nos describe que los Alumnos de 5<sup>to</sup> año realizan con más frecuencia las estrategias de afrontamiento esto puede deberse a los diversos factores como la madurez personal.

## 5.2. Recomendaciones

Después de haber determinado las conclusiones del respectivo trabajo, finalmente se da lugar a las siguientes recomendaciones:

- Ψ A la institución universitaria se le sugiere orientar a los alumnos sobre el manejo de autocontrol antes y durante las evaluaciones, así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, actividad física y el deporte, técnicas de relajación o talleres, para así poder llevar un estilo de vida saludable dentro de la universidad, su carrera y curso.
- Ψ Por otro lado, sería interesante comparar el estrés académico con diferentes carreras, así como también relacionar al mismo tiempo a estudiantes mediante su personalidad o el nivel socioeconómico de manera de poder corroborar a los estudiantes, más información sobre el estrés académico sus causas y consecuencias .
- Ψ A los docentes mejorar los niveles de relación y aceptación para con sus alumnos desarrollando competencias de socialización mediante el uso y el abuso de refuerzos positivos, estableciendo a su vez un conjunto armonioso en los estudiantes universitarios.
- Ψ Para futuras investigaciones se recomienda administrar el instrumento a estudiantes que trabajan como así también a estudiantes que concurren a universidades privadas, en diferentes periodos del año de manera de poder estudiar el estrés académico de acuerdo a los mismos y establecer comparaciones