



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN



INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN

**EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS
GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO**

ELABORÓ

ARTURO BARRAZA MACÍAS

NOVIEMBRE DEL 2004

C O N T E N I D O

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

Problema de investigación

3

3

11

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Objetivos	13
Justificación	14
MARCO TEÓRICO	17
<i>El enfoque teórico</i>	17
<i>Categorías de análisis</i>	20
METODOLOGÍA	38
<i>Tipo de estudio</i>	38
<i>Técnica e instrumento</i>	40
<i>Sujetos de la investigación</i>	42
RESULTADOS	44
<i>Presencia del estrés académico</i>	44
<i>Nivel de estrés académico</i>	45
<i>Estresores o causas del estrés académico</i>	47
<i>Síntomas o reacciones físicas al estrés académico.</i>	53
<i>Síntomas o reacciones psicológicas al estrés académico.</i>	57
<i>Síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico.</i>	62
<i>Análisis de Perfil</i>	68
CONCLUSIONES	74
LISTA DE REFERENCIAS	79
ÍNDICE DE TABLAS	83
ANEXO: FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO UTILIZADO	85

INTRODUCCIÓN

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Antecedentes

Uno de los problemas más complejos de este siglo y el venidero es el problema del estrés y su relación con el medio ambiente social. La situación del hombre en su entorno social y el mantenimiento del equilibrio personal y social es uno de los problemas más urgentes para asegurar el futuro de la sociedad.

La palabra estrés (stress) viene de la ingeniería y se refiere a tensión o estiramiento excesivo, pero no sería hasta la formulación de H. Selye del Síndrome General de Adaptación (SGA) cuando se generaliza en el ámbito humano. Sin embargo no ha ocurrido lo mismo con los subconjuntos en que Selye dividía el conjunto total. El uso de eustrés y distrés (formas castellanizadas de "eustress" y "distress") se ha reducido a una aparición fugaz en los capítulos iniciales de todas las obras referidas al tema; después se obvian de forma consciente.

Los propios estudiosos y teóricos del tema han optado por considerar sólo el aspecto más "urgente" del mismo: el distrés, que conlleva importantes consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Es este aspecto el que ha recibido más atención en la investigación científica, y habitualmente se ha entendido en este sentido el término genérico de estrés (Peiró, 1993).

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

El tema del estrés enfocado en los diferentes campos de conocimiento ha sido bastante fecundo durante el siglo veinte, se han generado una serie perspectivas teóricas que han estimulado a los interesados en esta área a la investigación pura y aplicada. Se han podido integrar las concepciones fisiológicas y socioculturales en teorías que ofrecen perspectivas para los psicólogos de nuevas generaciones.

En el caso específico del estrés académico es posible identificar dos líneas de investigación: la psicofisiológica y la psicológica.

La primera (la psicofisiológica) es fecunda en trabajos de investigación enfocados a campos como la medicina del deporte, la psicología médica o la educación médica v. gr. Pérez, DeMacedo, Canelones y Castés (2001) abordan los niveles de inmunoglobulina tipo "A" secretora (IgAs) en condición de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Carabobo, Venezuela, mientras que Pellicer, Salvador y Benet (2003, citadas en <http://cnem.umh.es/delegacion/noticiassumh/estreselect.htm>) estudian el efecto de un estresor académico sobre las respuesta psicológica e inmune en una muestra de varones jóvenes.

En la segunda línea de investigación (la psicológica), se presenta una situación inversa, ya que son escasos los trabajos sobre el tema y éstos no ofrecen información suficiente como para desarrollar una teoría del estrés académico.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

La revisión de literatura permitió localizar solamente cinco investigaciones: a) Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social de Joana Fornés Vives, Carmen Fernández Bennasar y Juan Marí Ibáñez, b) Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali de Catalina Astudillo, Carolina Avendaño, Martha Lorena Barco, Angélica Franco y Catherine Mosquera, c) Variables psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás en Colombia de Rodrigo Duque Arias, d) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios de Antonia Polo, José Manuel Hernández y Carmen Poza, y e) El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango de Arturo Barraza Macías. Ninguna de estas investigaciones tiene a los alumnos de educación media superior como sujetos de la investigación.

Fornés, Fernández y Marí (2001) parten del modelo transaccional del estrés y del afrontamiento de Lazarus y Folkman para determinar la agrupación factorial de estrategias de afrontamiento utilizadas por futuros profesionales de educación social frente a situaciones de estrés.

Los resultados arrojados por esta investigación destacan seis factores:

∅ Pensamientos de culpa y desiderativos,

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- ⊗ Estrategias centradas en el problema, autoconciencia y resignación,
- ⊗ Estrategias activas centradas en el problema,
- ⊗ Conductas activas y pasivas centradas en el problema y
- ⊗ Estrategias activas para afrontar el problema.

Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera (2003) realizan un estudio no experimental, transeccional descriptivo exploratorio para conocer cuáles son los efectos biopsicosociales que produce el estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali.

Los resultados de la investigación permiten concluir, entre otras cosas, que hay una gran influencia del estrés en el aspecto social, en el biológico y en el psicológico.

Duque (1999), realiza un estudio para establecer si la ansiedad estado-rasgo, el estrés y las sustancias psicoactivas influyen de una manera significativa en el rendimiento académico.

Los resultados del trabajo permitieron concluir que la ansiedad estado-rasgo, el estrés y las sustancias psicoactivas no influyeron de manera directa, sino indirectamente en el rendimiento académico.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Polo, Hernández y Poza (1996) realizaron un estudio con 64 alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid con el objetivo de valorar la capacidad discriminativa del Inventario de Estrés Académico. (I.E.A.)

Los resultados indicaron que el I. E. A. permitió discriminar entre las situaciones que generan un mayor nivel de estrés: las relacionadas con la sobrecarga de trabajo y la falta de tiempo para llevarlo a término, con mayor medida incluso que las situaciones de evaluación (realizar exámenes o exponer trabajos en clase) y el tipo de respuesta en que se manifiesta el estrés en la mayoría de las situaciones (las manifestaciones cognitivas y entre muestras de estudiantes tanto en la situación como en la respuesta).

Por otra parte, el análisis en función de los cursos refleja que, aún cuando las situaciones son percibidas como estresantes por ambos grupos, son los del primer curso los que presentan medias superiores.

Barraza (2003) se plantea como objetivos: identificar los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico que viven los alumnos de postgrado de la UPD; establecer el nivel de estrés que es autopercebido por los alumnos de postgrado de la UPD y; determinar la existencia, o no, de relación entre las variables género, maestría o semestre que cursan los

alumnos de postgrado de la UPD con el nivel estrés autopercebido, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

El marco teórico lo construyó a partir de dos fuentes; La teoría del estrés de Cannon, (1935) y Selye (1978) y la teoría transaccional del estrés (de corte cognoscitivo) de Cohen y Lazarus (1979), Lazarus y Folkman (1986) y Lazarus, (2000).

Realizó un estudio de tipo exploratorio y correlacional. Para la recolección de la información se utilizó la encuesta. El universo de estudio estuvo constituido por 60 alumnos que asisten a la UPD a cursar clases de maestría.

El análisis de los resultados se realizó de manera estadística: en un primer momento se utilizaron medidas de tendencia central y de dispersión para elaborar un perfil de las características del estrés académico que presentan los alumnos de postgrado de la UPD, y en un segundo momento se realizó un análisis correlacional para determinar la relación o no de las variables independientes con las variables dependientes.

Otra investigación, no referida al estrés académico sino al ocupacional, pero que se reseña por que los sujetos de la investigación son maestros como los de la presente investigación, es la de Howard C. Daudistel y Harmon M. Hosh (citados

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

por Barajas, 2001) quienes en 1990 realizaron una investigación sobre el estrés enfocado en el magisterio y encontraron seis estilos básicos en la manera de cómo el maestro confronta problemas en su trabajo, estos son:

Estilo activo, positivo lógico. Los maestros de este estilo enfrentan situaciones obteniendo información, analizando el problema y diseñando un plan de acción para cambiarlo.

Estilo de negación. Los maestros de este estilo reconocen el problema, pero no lo enfrentan y guardan los sentimientos generados para sí mismos. Actúan como si nada hubiera pasado.

Estilo de pensamiento mágico. Aquí se ubican los maestros que utilizan defensas psicológicas de fantasía, como soñar o esperar milagros en la solución de una situación problemática.

Estilo dependiente. Los maestros que ante una situación problemática acuden a otros en busca de apoyo o ayuda.

Estilo místico. Estos maestros ven en las situaciones estresantes una oportunidad de crecimiento personal, una oportunidad de redescubrir la importancia de la vida y de florecer el espíritu.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Estilo evasor. Este tipo de maestros enfrentan situaciones estresantes, incrementando actividades que desvíen sus pensamientos de la situación, tales como dormir, comer, tomar bebidas alcohólicas, consumir drogas o cualquier otra actividad ajena completamente a la confrontación directa del problema.

De los cinco estudios que abordan explícitamente el estrés académico es el segundo (Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera, 2003) y el cuarto (Polo, Hernández y Poza, 1996) y el quinto (Barraza, 2003) los que ofrecen elementos importantes que se constituyen en antecedentes directos de la presente investigación.

Problema de Investigación

La Educación Media Superior (EMS) se ubica en el nivel intermedio del sistema educativo nacional. Su primer antecedente formal lo constituye la Escuela Nacional Preparatoria creada en 1867, como un vínculo entre la educación básica y la superior. Con el paso del tiempo, este nivel dio origen a la educación secundaria de tres años y a la educación media superior. Posteriormente surgieron modalidades para facilitar la incorporación de sus egresados al mercado laboral, producto éstas del desarrollo económico del país y del propio sistema educativo.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Actualmente, existen tres tipos de programa de EMS: el bachillerato general, cuyo propósito principal es preparar a los alumnos para ingresar a instituciones de educación superior, el profesional técnico, que proporciona una formación para el trabajo, y el bivalente o bachillerato tecnológico, que es una combinación de ambas. Los bachilleratos general y tecnológico se imparten bajo las modalidades de enseñanza abierta y educación a distancia. Asimismo, la opción técnica ofrece ya la posibilidad de ingreso a la educación superior.

En la presente investigación la atención está centrada en los alumnos de la educación media superior conocida como “bachillerato general” y el tema de estudio a indagar en esta población es el estrés académico, el cual se concreta en las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es la presencia del estrés académico entre los alumnos de la educación media superior? ¿Qué nivel de estrés académico es autopercebido por los alumnos de la educación media superior? ¿Qué estresores se pueden identificar como causantes del estrés académico de los alumnos de la educación media superior? ¿Qué síntomas presenta el estrés académico que viven los alumnos de la educación media superior? ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

autopercebido y los estresores con los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del estrés académico?

Estas preguntas de investigación nos conduce a identificar cuatro dimensiones de estudio: presencia del estrés académico, nivel de estrés académico autopercebido, estresores del estrés académico y síntomas del estrés académico. Esta última dimensión se subdivide en tres subdimensiones: síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Estas preguntas de investigación pueden ser expresadas en una sola que representa el problema de la presente investigación:

¿Cuáles son las características del estrés académico que presentan los alumnos de la educación media superior?

Objetivos

A partir del problema de investigación ya planteado se formula el objetivo general del presente trabajo:

CONOCER las características del estrés académico que presentan los alumnos de la educación media superior.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

De este objetivo general se derivan los siguientes objetivos específicos:

DETERMINAR el porcentaje de la presencia del estrés académico entre los alumnos de la educación media superior.

ESTABLECER el nivel de estrés académico que es autopercebido por los alumnos de la educación media superior..

IDENTIFICAR los síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los alumnos de la educación media superior.

RECONOCER los estresores presentes en el estrés académico de los alumnos de la educación media superior.

DETERMINAR la relación que existe entre el nivel de estrés autopercebido y los estresores del estrés académico con los síntomas del estrés.

Justificación

En la actualidad, los esfuerzos orientados a la búsqueda de la calidad de la educación centran su atención en los aprendizajes de los alumnos, por lo que este

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

tema adquiere una relevancia inusitada en la última década del siglo XX y en los primeros años del siglo XXI.

Desafortunadamente, la mayoría de los esfuerzos se han orientado a la búsqueda de metodologías o estrategias de carácter cognoscitivo, centrando su atención exclusivamente en los aspectos de orden cognitivo de carácter funcional de los alumnos, por lo que una vez más el sujeto epistémico es favorecido en detrimento del sujeto afectivo-emocional.

Una medida que tiende a tratar de recuperar al sujeto afectivo-emocional e insertarlo en nuestros procesos educativos es la del programa de tutorías que presentó en los últimos años la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).

Este programa tiende a apoyar al alumno en la resolución de sus problemas afectivos, emocionales, familiares o sociales que obstaculizan su aprendizaje.

En esta línea de preocupación se inscribe la presente investigación que trata de indagar un factor afectivo-emocional que en mayor o menor medida afecta el aprendizaje o la asistencia del alumno de educación media superior, nos referimos al estrés académico.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Los resultados que se puedan obtener de la presente investigación posibilitaran:

- hacer consciente un problema que afecta al alumno de educación media superior y que se ubica más allá de los aspectos estrictamente de orden cognoscitivo.
- Diseñar estrategias, dentro del programa de tutorías, para enfrentar el problema y coayudar al mejor desempeño escolar del alumno..

Por otra parte el hecho de que existan pocas investigaciones sobre el estrés académico, en lo general, y que no exista ninguna sobre el estrés académico en educación media superior le otorga una gran pertinencia a la realización de la presente investigación, ya que sus resultados permitirán incrementar el acervo teórico sobre el tema del estrés académico, lo que esperamos, que en un futuro inmediato conduzca a la elaboración de una teoría sobre el estrés académico.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

MARCO TEÓRICO

El enfoque teórico

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

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Durante los años treinta, Cannon (1935) estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción inespecífica y generalizada, respuesta de "pelear o huir" (*to fight or flight*) y demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Cannon encontró que en la reacción de pelear o huir participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos.

A Hans Selye (1956 y 1978), uno de los principales exponentes en el **enfoque teórico del estrés**, se le considera como uno de los padres de dicho enfoque. Selye describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "síndrome general de adaptación" (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente.

Selye descubrió el síndrome general de adaptación mientras intentaba investigar y caracterizar los efectos de una nueva hormona ovárica; encontró que inyecciones

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

diarias de la hormona a un grupo y de solución salina al grupo control, producían en los animales de ambos grupos úlceras pépticas, hipertrofia corticosuprarrenal e involución de los órganos inmunes fundamentales. Interpretó dicha respuesta como inespecífica y debida a lo displacentero del procedimiento (por lo que inicialmente denominó a los estresores como agentes nocivos).

El trabajo de estos precursores se encuentra presente en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas este enfoque, lo que ha permitido que el estrés puede ser estudiado bajo las siguientes perspectivas (en términos de Travers y Cooper, 1997), enfoques alternativos (en términos de Kyriacou, 2003) o concepciones (en término de Trianes, 2002):

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

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

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

Esta tercer perspectiva, que incorpora las dos primeras, conduce a **modelos relacionales** que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente. Entre esos modelos destaca el de Sutherland y Cooper (citados por Travers y Cooper, 1997) que establecen tres ámbitos de estudio: el entorno, el individuo y la respuesta. Bajo este modelo se aborda el presente estudio:

- estresores (el entorno)
- nivel de estrés autopercebido y los síntomas (el individuo)

Categorías de análisis

a) El estrés

El concepto del estrés "adolece de la ambigua bendición, de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido" (Travers y Cooper, 1997: 27), por lo que es necesario, al iniciar una investigación sobre el estrés, precisar el concepto a partir del cual se abordará su estudio

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Al conjunto de trastornos que sufre el organismo a causa del estrés, Selye (1978), médico fisiólogo de origen canadiense, lo llamó "síndrome de adaptación", que significa: grupo de manifestaciones patológicas que tienen su origen en el esfuerzo que realiza el organismo para adaptarse a los estímulos.

Es necesario distinguir dos tipos de estrés: orgánico y psicológico; siendo este último el que se aborda en la presente investigación

Para Hans Selye (1978), el estrés orgánico es la respuesta no específica del cuerpo a la acción del ambiente. El organismo lucha por funcionar de una manera estable, mientras se halla sometido al estrés pero para hacerlo tiene que desencadenar reacciones que a la larga funcionan como reactivas. Esas reacciones, al fin de cuentas, son dañinas para el sistema en general.

La sobrecarga orgánica se manifiesta en primer lugar en el órgano al cual afecta. Así pues, algunas articulaciones se desgastan. Pero, por extensión se produce una "reacción generalizada" del cuerpo, que es lo que actualmente se quiere expresar cuando se habla de estrés.

Esta reacción generalizada se desarrolla a lo largo de tres fases:

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

1) Reacción de alarma con choque, descenso de presión arterial, intensificación de hormonas y aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales.

2) Fase de resistencias con reacciones irritativas; por ejemplo, formación de úlceras de estómago.

3) Fase de agotamiento que se da cuando en el segundo estadio no se consigue la curación (en general, los síntomas de la segunda fase obligan a someterse a un tratamiento médico o a terminar con la situación productora de estrés).

El estrés psicológico según Lazarus y Folkman (1986) consiste en entender que no es en si mismo el estímulo el que desencadena el estrés, sino la interpretación o valoración que el individuo haga del mismo, colocando su capacidad de hacerle frente a la amenaza o al factor desencadenante.

El concepto de estrés se ha aplicado a los fenómenos psicosociales con lo que ha llegado a designar diversos aspectos. Se da un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o la integridad de una persona. En el intento de dominar la situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento, dolor, enfermedad o incluso, muerte.

b) El estrés académico

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (en términos de Orlandini, 1999, "el tema traumático"), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento.

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

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

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

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

Con base en estas acotaciones estamos en consideración de proponer la siguiente definición de estrés académico:

El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.

c) Los estresores

Desde que Selye hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores causales, es decir, los **estresores**.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

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

Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte. Desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede. A veces la causa difiere enormemente. Un divorcio es normalmente muy estresante pero una boda también puede serlo. El fallecimiento de un familiar produce estrés pero también un nacimiento (Bordón y Durán, 2002: 1).

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; Cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario que aplicó Barraza (2003) fueron seleccionados por los alumnos, con mayor o menor frecuencia, pero no hubo alguno que no fuera seleccionado.

Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

Barraza (2003)

Polo, Hernández y Poza (1996)

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- Competitividad grupal
- Sobrecargas de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Interrupciones del trabajo
- Ambiente físico desagradable
- Falta de incentivos
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Problemas o conflictos con los asesores
- Problemas o conflictos con tus compañeros
- Las evaluaciones
- Tipo de trabajo que se te pide
- Realización de un examen
- Exposición de trabajos en clase
- Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas,, participar en coloquios, etc.)
- Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
- Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
- Masificación de las aulas.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Competitividad entre compañeros.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- La tarea de estudio.
- Trabajar en grupo.

Como se puede observar hay coincidencias importantes entre los dos listados y algunas diferencias notables (sin contar el estilo de redacción), sin embargo, para

efectos del presente trabajo consideramos más adecuada, para nuestro contexto, la de Barraza (2003).

Las formas de clasificar estos estresores varían desde las tipologías simples en base a un criterio (v. gr. clasificación de Dorothy Cotton, citada por Cruz y Vargas, 2001), hasta las propuestas realizadas por Orlandini (1999) que toma como base trece criterios.

La clasificación de Orlandini (1999) se considera una de las más completa, por lo que a continuación se enuncian los criterios y la tipología derivada de cada una de ellos:

Criterio	Tipología
1) Según el momento en que actúan	<ul style="list-style-type: none">• Remotos• Recientes• Actuales• Futuros
2) De acuerdo con el período en que actúan	<ul style="list-style-type: none">• Muy breves• Breves• Prolongados• Crónicos
3) Según la repetición del tema traumático	<ul style="list-style-type: none">• Único• Reiterado
4) En consideración a la cantidad con que	<ul style="list-style-type: none">• Únicos

se presentan	<ul style="list-style-type: none"> • Múltiples
5) De acuerdo con la intensidad del impacto	<ul style="list-style-type: none"> • Microestresores y estrés cotidiano • Estresores moderados • Estresores intensos • Estresores de gran intensidad
6) Según la naturaleza del agente	<ul style="list-style-type: none"> • Químicos • Físicos • Fisiológicos • Intelectuales • Psicosociales
7) En dependencia de la magnitud social	<ul style="list-style-type: none"> • Microsociales • Macrosociales
8) De acuerdo con el tema traumático	<ul style="list-style-type: none"> • Sexual • Marital • Familiar • Ocupacional • Académico, etc.
9) En consideración a la realidad del estímulo	<ul style="list-style-type: none"> • Real • Representado • Imaginario
10) Según la localización de la demanda	<ul style="list-style-type: none"> • Exógena o ambiental • Endógena • Intrapsíquica
11) De acuerdo con sus relaciones intrapsíquicas	<ul style="list-style-type: none"> • Sinergia positiva • Sinergia negativa

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	<ul style="list-style-type: none"> • Antagonismo • Ambivalencia
12) Según los efectos sobre la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Positivo o eustrés • Negativo o distrés
13) En dependencia de la fórmula diátesis/estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Factor formativo o causal de la enfermedad • Factor mixto • Factor principiante o desencadenante de la enfermedad

La utilidad teórica de estas tipologías pueden ser variable en función de los objetivos del estudio: En el caso del estrés académico consideramos de utilidad varias tipologías que nos permitirán caracterizar los estresores del estrés académico identificados por Barraza (2003)::

Estresor	Tipo de estresor
Competitividad grupal	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Psicosocial • Real • Exógeno

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	<ul style="list-style-type: none"> • Sinergia positiva o negativa
Sobrecarga de tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Intelectual • Real • Exógeno • Sinergia negativa
Exceso de responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Intelectual • Representado • Endógeno • Sinergia positiva o negativa
Interrupciones del trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Fisiológico • Real • Exógeno

	<ul style="list-style-type: none"> • Sinergia negativa
Ambiente físico desagradable	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Fisiológico • Real • Exógeno • Sinergia negativa
Falta de incentivos	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Psicosocial • Real o Representado • Exógeno • Sinergia negativa
Tiempo limitado para hacer el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Intelectual • Real • Endógeno o Exógeno

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	<ul style="list-style-type: none"> • Sinergia negativa
Problemas o conflictos con los asesores	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Único o Reiterado • Único o Múltiple • Microestresor • Psicosocial • Real o Representado • Exógeno • Sinergia negativa
Problemas o conflictos con los compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Único o Reiterado • Único o Múltiple • Microestresor • Psicosocial • Real o Representado • Exógeno • Sinergia negativa
Las evaluaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Único o Múltiple • Microestresor • Intelectual • Real • Endógeno o Exógeno

	<ul style="list-style-type: none"> • Sinergia negativa
El tipo de trabajo que se pide	<ul style="list-style-type: none"> • Actual • Breve o Prolongado • Reiterado • Múltiple • Microestresor • Intelectual • Real o Representado • Endógeno o Exógeno • Sinergia positiva o negativa

d) Los síntomas

Cuando se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general. No obstante, a partir de un cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo un 20% de las personas son capaces de actuar eficazmente.

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

Estas reacciones, que constituyen en esencia los síntomas del estrés, suelen presentarse en listas exhaustivas, pero no siempre coincidentes, ya que muchas veces una misma reacción puede presentarse en un rubro u otro, lo que a veces dificulta su ubicación en alguno de los tipos que se establecen regularmente.

Esta situación ocasionó que Barraza (2003) estableciera una clasificación propia, que toma como base la de Trianes, (2002) y que reconoce solamente dos grupos de reacciones: físicas y psicológicas.

Entre las primeras ubicó la hiperventilación (respiración corta y rápida), la pérdida del apetito, los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), la fatiga crónica (cansancio permanente) y los dolores de cabeza o migrañas, entre otras; mientras que entre las segundas ubicó a la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), los sentimientos de depresión y tristeza, la aprensión (sensación de estar poniéndose enfermo), el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad y la necesidad de estar solo sin que nadie moleste, entre otras.

En esta investigación se ha decidido seguir la línea de trabajo de Rossi (2001), con algunas enmiendas que se consideraron necesarias, que identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

Entre las reacciones físicas tenemos las siguientes:

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial.
- Disfunciones grástricas y disentería.
- Impotencia.
- Dolor de espalda.
- Dificultar para dormir o sueño irregular.
- Frecuentes catarros y gripes.
- Disminución del deseo sexual.
- Vaginitis.
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tics nerviosos.

Entre los síntomas psicológicos tenemos los siguientes.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- Ansiedad
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenidos en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Entre los síntomas comportamentales tenemos los siguientes:

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Absentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

La revisión de la literatura ha permitido reconocer que la investigación sobre el estrés académico es aún incipiente y esto ocasiona que no existan líneas claras de investigación

.

La no existencia de estudios sobre el estrés académico en los estudiantes de educación media superior que puedan servir de marco para el presente estudio planteó la necesidad de realizar un estudio de tipo:

- a) exploratorio (por su nivel de estructuración y sus objetivos inmediatos)
- b) descriptivo (por el nivel de medición de las variables)

“Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes” (Sampieri, 1998; 58)

Los estudios exploratorios pueden servir para los siguientes propósitos:

- ⊗ Formular problemas para estudios más precisos.
- ⊗ Establecer prioridades para futuras investigaciones.
- ⊗ Recopilar información acerca de un problema que luego se dedica a un estudio especializado.
- ⊗ Aumentar el conocimiento respecto al problema.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

⌘ Aclarar conceptos. (Namakforoosh, 2002; 90)

Estos cinco propósitos son pertinentes y necesarios en el caso del presente objeto de estudio: el estrés académico de los alumnos de postgrado de la UPD.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta aun análisis.

En ese sentido los estudios descriptivos miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, en nuestro caso, el fenómeno a estudiar es el estrés académico de los alumnos de educación media superior y los aspectos o dimensiones a medir serían el nivel de estrés, los estresores y los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Técnica e instrumento de investigación

“Un problema importante al que se enfrentan los investigadores es el de cómo medir el estrés. Los cuestionarios han sido el método más utilizado. Los hay de diversos formato y contenido” (Kyriacou, 2003; p. 36), sin embargo, muchos de ellos, rara vez reportan que hayan sido sometidos a un proceso de validación estadística (v. gr. *¿es estresante su trabajo?* presentado por Rossi, 2001; *¿tiene*

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

demasiado estrés? presentado por Brockert y Braun, 1996; *¿vives con demasiada presión?* presentado por la Revista Psicología Práctica, 2000; *cuestionario para padres sobre el estrés infantil*, presentado por Witkin, 2000, etc.).

Esta situación se presenta de manera diversificada según los diferentes tipos de estrés pues hay campos como el del estrés ocupacional (vid Benjamín 1992, pp. 97-100) donde se pueden localizar cuestionarios de uso corriente y con validez estadística (v. gr. Maslach Burnout Inventory), mientras que en el campo del estrés académico solamente se pudieron localizar dos cuestionarios; un Inventario de Estrés Académico, el de Polo, Hernández y Poza (1996), que desafortunadamente no reportan la validación estadística del mismo y el cuestionario de Barraza (2003) que reporta una confiabilidad de .63 en alfa de cronbach.

Con base en estos análisis se decidió utilizar como técnica para la recolección de la información a la encuesta y como instrumento el cuestionario, pero ante la imposibilidad de reconocer el valor estadístico del Inventario de Polo, Hernández y Poza (1996) y ante la baja confiabilidad del cuestionario reportado por Barraza (2003) se decidió realizar un cuestionario propio,

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

El cuestionario (alfa de cronbach .92) se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés autopercebido, estresores y síntomas (ver ficha técnica en el anexo).

En el caso de los síntomas se tomó como base la clasificación de Rossi (2001) y los resultados obtenidos por Barraza (2003).

De las variables se derivaron los indicadores y de éstos los items, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario con seis cuestionamientos: el primer cuestionamiento era el filtro para identificar a los potenciales contestadores del cuestionario; el segundo cuestionamiento permite conocer la variable "nivel de estrés autopercebido"; el tercer cuestionamiento involucraba la información sobre la variable "estresores"; el cuarto, quinto y sexto cuestionamiento era para conocer la variable "síntomas".

El modelo de preguntas fue con escalamiento tipo lickert con cinco valores donde uno era poco y cinco era mucho.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo durante la segunda y tercera semana del mes de mayo del año 2004.

a) Sujetos de la investigación

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

El universo de estudio estuvo constituido por los alumnos de educación media superior que asisten a las instituciones con bachillerato general en la ciudad de Durango.

En el caso de estos alumnos de bachillerato se obtuvo una muestra mediante el programa estadístico STATS y con base en los siguientes valores: a) 95% de nivel de confianza, b) 50% de variación y c) 5% de error máximo aceptable, lo que permitió determinar que la muestra debería de estar constituida por 354 alumnos.

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

Este tipo de muestreo nos condujo a recolectar la información en 12 elementos muestrales distribuidos de la siguiente manera:

Elementos muestrales	Conglomerado
Tres	Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	Juárez del Estado de Durango
Tres	Colegio de Bachilleres Lomas turno matutino
Tres	Colegio de Bachilleres Lomas turno vespertino
Tres	Colegio de Ciencias y Humanidades turno matutino

La aplicación en estos grupos permitió recolectar 356 cuestionarios.

R E S U L T A D O S

Presencia del estrés académico.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

¿Cuál es la presencia del estrés académico en los alumnos del bachillerato general en la ciudad de Durango?, la respuesta a esta pregunta se puede encontrar en la primer tabla de distribución de frecuencia (vid infra), cuyos datos nos permiten afirmar que el 85% de los alumnos reconocen la presencia del estrés académico.

Este resultado difiere del trabajo de Barraza (2003), donde los alumnos de postgrado en un 100% reconocen la presencia del estrés académico y del trabajo de Polo, Hernández y Poza (1996) que reportan también la presencia en un 100% del estrés académico en la población estudiada, la diferencia tal vez resida en el nivel de los estudios que se realizan, en este caso nivel medio superior y en los anteriores postgrado y licenciatura..

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	53	14.9	14.9	14.9
	si	303	85.1	85.1	100.0
	Total	356	100.0	100.0	

Tabla No. 1 Presencia del estrés académico

Nivel de estrés académico

Con relación al nivel de estrés académico encontramos los siguientes resultados:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
--	--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

				válido	acumulado
Válidos	poco	23	7.6	8.1	8.1
	relativamente poco	45	14.9	15.9	24.0
	regular	108	35.6	38.2	62.2
	bastante	46	15.2	16.3	78.4
	mucho	61	20.1	21.6	100.0
	Total	283	93.4	100.0	
Perdidos	0	20	6.6		
Total		303	100.0		

Tabla No. 2 Nivel de estrés académico

La estadística descriptiva aplicada a estos datos arroja los siguientes resultados:

Media	3.27
Mediana	3.00
Moda	3
Desv. típ.	1.20
Varianza	1.44
Rango	4
Mínimo	1
Máximo	5
Suma	926
Asimetría	-.066
Curtosis	-.782

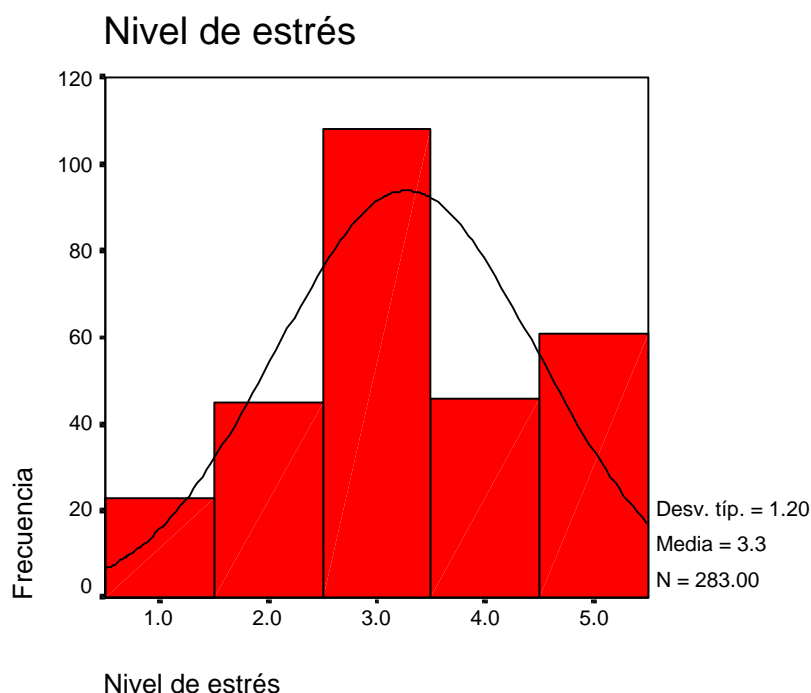
.Tabla No. 3 Estadística descriptiva de la variable "nivel de estrés"

Con base en el baremo usado por Barraza (2003), aplicado a una escala de cinco valores (bajo: de 0 a 1.25; medianamente bajo de 1.26 a 2.5; medianamente alto de 2.6 a 3.75; y alto de 3.76 a 5), se puede afirmar que los estudiantes del bachillerato general de la ciudad de Durango presentan un nivel medianamente alto de estrés académico. Este resultado coincide con el expuesto por Barraza (2003) que refiere la existencia de un estrés académico medianamente alto en alumnos de postgrado y por lo reportado por Polo, Hernández y Poza (1996) que

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

identifica un estrés elevado en los estudiantes que constituyeron su muestra de estudio, y difiere con el de Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera (2003) que reportan la no existencia de altos niveles de estrés académico en alumnos de licenciatura.

Por otra parte encontramos que la distribución de la población con relación a la variable “nivel de estrés” presenta una curtosis y asimetría negativa como se observan en los resultados de la tabla No. 3 (vid supra) y en la siguiente gráfica, por lo que se puede afirmar que no se presenta una distribución normal de la variable en la población estudiada.



Estresores o causas del estrés académico

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

El siguiente tema a tratar, para lograr una adecuada caracterización del estrés académico de los alumnos del bachillerato general de la ciudad de Durango, es el de los estresores o causas del estrés académico.

El cuestionario permitió indagar cinco estresores y arrojó los siguientes resultados:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	105	34.7	38.0	38.0
	relativamente poco	79	26.1	28.6	66.7
	regular	60	19.8	21.7	88.4
	bastante	19	6.3	6.9	95.3
	mucho	13	4.3	4.7	100.0
	Total	276	91.1	100.0	
Perdidos	0	27	8.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 4 La competencia como estresor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	33	10.9	12.0	12.0
	relativamente poco	53	17.5	19.3	31.4
	regular	60	19.8	21.9	53.3
	bastante	64	21.1	23.4	76.6
	mucho	64	21.1	23.4	100.0
	Total	274	90.4	100.0	
Perdidos	0	29	9.6		
Total		303	100.0		

Tabla No. 5 El exceso de responsabilidad como estresor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	25	8.3	9.1	9.1

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	relativamente poco	45	14.9	16.4	25.5
	regular	66	21.8	24.0	49.5
	bastante	58	19.1	21.1	70.5
	mucho	81	26.7	29.5	100.0
	Total	275	90.8	100.0	
Perdidos	0	28	9.2		
Total		303	100.0		

Tabla No. 6 La sobrecarga de tareas como estresor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	24	7.9	8.6	8.6
	relativamente poco	34	11.2	12.2	20.8
	regular	84	27.7	30.1	50.9
	bastante	55	18.2	19.7	70.6
	mucho	82	27.1	29.4	100.0
	Total	279	92.1	100.0	
Perdidos	0	24	7.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 7 Las evaluaciones de los profesores como estresor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	37	12.2	13.4	13.4
	relativamente poco	47	15.5	17.0	30.4
	regular	76	25.1	27.5	58.0
	bastante	65	21.5	23.6	81.5
	mucho	51	16.8	18.5	100.0
	Total	276	91.1	100.0	
Perdidos	0	27	8.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 8 El tipo de trabajo que piden como estresor

Como se puede observar la presencia de estos estresores es alta, ya que todos se encuentran presentes en un porcentaje mayor al 90%, siendo el más alto las

evaluaciones del profesor con un 92% y el más bajo el exceso de responsabilidad con un 90%.

La estadística descriptiva aplicada a estos datos arrojó los siguientes resultados:

	Competencia	Exceso de responsabilidad	Sobrecarga de tareas	Evaluaciones de los profesores	El tipo de trabajo que piden
Media	2.12	3.27	3.45	3.49	3.17
Mediana	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00
Moda	1	4	5	3	3
Desv. típ.	1.14	1.33	1.31	1.27	1.29
Varianza	1.29	1.78	1.72	1.60	1.66
Rango	4	4	4	4	4
Mínimo	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	5
Suma	584	895	950	974	874
Asimetría	.837	-.209	-.337	-.365	-.170
Curtosis	-.036	-1.135	-1.033	-.851	-.995

Tabla No. 9 Estadística descriptiva de las variables estresores

Como se puede observar la media más alta se localiza en las evaluaciones de los profesores y la más baja en la competencia dentro de grupo; así mismo utilizando el baremo ya especificado se puede afirmar que los estresores se presentan con una intensidad medianamente alta a excepción de la competencia en el grupo que se presenta con una intensidad medianamente baja.

El dato referente a que las evaluaciones de los profesores sea el estresor más alto hace diferir estos resultados por los logrados por Barraza (2003), mientras que coincide con los reportados por Polo, Hernández y Poza (1996), donde la

evaluación (realización de exámenes) fue reportada como uno de los estresores más altos.

Por otra parte, el dato referido a que la competitividad grupal es el estresor más bajo en intensidad y presencia coincide con Polo, Hernández y Poza (1996), que reportan la competencia entre compañeros como un estresor ubicado debajo de la media teórica.

Cabría hacer una acotación necesaria en este rubro, ya que de los diferentes aspectos que incluía el cuestionario, éste fue el único donde algunos alumnos llenaron la opción otra (especifique).

De los 356 alumnos encuestados solamente 31, que equivale al 8.7% llenaron la opción otras; de las opciones ofrecidas solamente cuatro (el uno por ciento) no se refieren a aspectos relacionados con la vida escolar: económicos, familiares, vernos bonitos y una chava.

Entre los estresores mencionados en esta parte que se refieren a aspectos de la vida escolar tenemos los siguientes:

- Ser nuevo en el grupo.
- Las normas escolares.
- Pago de pasantías.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- El carácter del profesor.
- Las exigencias del profesor.
- No entender el cálculo.
- La levantada temprano.
- No asisten los maestros y te reprueban.
- Las exposiciones.
- La puntualidad, etc.

Si a estos datos se les aplica el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido, encontramos que todos los estresores se correlacionan positivamente con el nivel de estrés.

		Nivel de estrés
Competencia	Correlación de Pearson	.153
	Sig. (bilateral)	.014
	N	257
Exceso de responsabilidad	Correlación de Pearson	.314
	Sig. (bilateral)	.000
	N	254
Sobrecarga de tareas	Correlación de Pearson	.288
	Sig. (bilateral)	.000
	N	255
Evaluaciones de los profesores	Correlación de Pearson	.409
	Sig. (bilateral)	.000
	N	261
El tipo de trabajo que piden	Correlación de Pearson	.309

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	Sig. (bilateral)	.000
	N	257

Tabla No. 10 Correlación de Pearson entre estresores y el nivel de estrés

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

Síntomas o reacciones físicas al estrés académico.

El estrés académico se ve asociado a un conjunto de síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el organismo a consecuencia de los estresores, por lo que se hace necesario indagar sobre ellos para una mejor caracterización del estrés académico. En primera instancia iniciaremos el análisis de los síntomas físicos, de los cuales el cuestionario indagaba cinco: a continuación se presentan los resultados obtenidos en las respectivas tablas de distribución de frecuencia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	126	41.6	46.8	46.8
	relativamente poco	52	17.2	19.3	66.2
	regular	42	13.9	15.6	81.8
	bastante	23	7.6	8.6	90.3
	mucho	26	8.6	9.7	100.0
	Total	269	88.8	100.0	

Perdidos	0	34	11.2		
Total		303	100.0		

Tabla No. 11 Los trastornos en el sueño como síntoma físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	83	27.4	30.3	30.3
	relativamente poco	68	22.4	24.8	55.1
	regular	53	17.5	19.3	74.5
	bastante	40	13.2	14.6	89.1
	mucho	30	9.9	10.9	100.0
	Total	274	90.4	100.0	
Perdidos	0	29	9.6		
Total		303	100.0		

Tabla No. 12 La fatiga crónica como síntoma físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	98	32.3	37.5	37.5
	relativamente poco	56	18.5	21.5	59.0
	regular	39	12.9	14.9	73.9
	bastante	27	8.9	10.3	84.3
	mucho	41	13.5	15.7	100.0
	Total	261	86.1	100.0	
Perdidos	0	42	13.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 13 Los dolores de cabeza como síntoma físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	143	47.2	56.5	56.5
	relativamente poco	46	15.2	18.2	74.7
	regular	26	8.6	10.3	85.0
	bastante	20	6.6	7.9	92.9
	mucho	18	5.9	7.1	100.0
	Total	253	83.5	100.0	

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Perdidos	0	50	16.5		
Total		303	100.0		

Tabla No. 14 Los problemas de digestión como síntoma físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	81	26.7	31.0	31.0
	relativamente poco	44	14.5	16.9	47.9
	regular	50	16.5	19.2	67.0
	bastante	33	10.9	12.6	79.7
	mucho	53	17.5	20.3	100.0
	Total	261	86.1	100.0	
Perdidos	0	42	13.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 15 La somnolencia como síntoma físico

Como se puede observar en los cuadros anteriores los cinco síntomas indagados tienen una fuerte presencia en los alumnos de educación media superior, ya que oscilan entre el 83% y el 90%. El síntoma que se presentó con mayor frecuencia es la fatiga crónica con un 90% y el que se presentó con menor frecuencia es el de problemas de digestión con un 83.5%.

La estadística descriptiva aplicada a estos datos arrojó los siguientes resultados:

		Trastornos en el sueño	Fatiga crónica	Dolores de cabeza	Problemas de digestión	Somnolencia
N	Válidos	269	274	261	253	261
	Perdidos	34	29	42	50	42
Media		2.15	2.51	2.45	1.91	2.74
Mediana		2.00	2.00	2.00	1.00	3.00
Moda		1	1	1	1	1

Desv. típ.		1.35	1.35	1.47	1.27	1.51
Varianza		1.82	1.81	2.16	1.62	2.29
Rango		4	4	4	4	4
Mínimo		1	1	1	1	1
Máximo		5	5	5	5	5
Suma		578	688	640	483	716
Asimetría		.892	.462	.587	1.240	.255
Curtosis		-.468	-.992	-1.067	.297	-1.372

Tabla No. 16 Estadística descriptiva de las variables síntomas físicos

Como se puede observar la media más alta se localiza en la somnolencia con un 2.74 y la más baja en problemas de digestión con un 1.91; así mismo utilizando el baremo ya especificado se puede afirmar que tres síntomas físicos (trastornos en el sueño, Dolores de cabeza y problemas de digestión) se presentan con una intensidad medianamente baja y dos síntomas físicos (somnolencia y fatiga crónica) se presentan con una intensidad medianamente alta.

Por otra parte, si a estos datos se les aplica el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido y los estresores, encontramos que todos los síntomas físicos se correlacionan positivamente con el nivel de estrés y con los estresores, a excepción del estresor competencia que no se correlaciona con los síntomas dolores de cabeza y somnolencia.

		Trastornos en el sueño	Fatiga crónica	Dolores de cabeza	Problemas de digestión	Somnolencia
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	.415	.381	.295	.216	.261
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	249	254	242	235	242

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Competencia	Correlación de Pearson	.178	.168	.100	.140	.112
	Sig. (bilateral)	.004	.006	.111	.027	.073
	N	265	266	257	249	255
Exceso de responsabilidad	Correlación de Pearson	.323	.319	.278	.180	.128
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.004	.041
	N	267	266	258	250	255
Sobrecarga de tareas	Correlación de Pearson	.224	.313	.138	.190	.127
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.028	.003	.042
	N	265	265	254	248	256
Evaluaciones de los profesores	Correlación de Pearson	.269	.345	.278	.187	.172
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.003	.006
	N	265	265	255	249	255
El tipo de trabajo que piden	Correlación de Pearson	.214	.342	.173	.236	.143
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.006	.000	.023
	N	264	265	254	248	254

Tabla No. 17 Correlación de Pearson entre Nivel de estrés y estresores con los síntomas físicos

Cabe destacar que las correlaciones más altas del nivel de estrés se encuentran con los síntomas trastornos en el sueño y fatiga crónica, mientras que en el caso de los estresores las correlaciones más altas se encuentran entre las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que piden con el síntoma fatiga crónica.

Síntomas o reacciones psicológicas al estrés académico.

Asociados a los síntomas físicos suelen encontrarse otros síntomas como son los psicológicos; estos síntomas se indagaron en el cuestionario aplicado a través de cinco variables, en las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
--	--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

				válido	acumulado
Válidos	poco	63	20.8	22.6	22.6
	relativamente poco	62	20.5	22.2	44.8
	regular	61	20.1	21.9	66.7
	bastante	38	12.5	13.6	80.3
	mucho	55	18.2	19.7	100.0
	Total	279	92.1	100.0	
Perdidos	0	24	7.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 18 La inquietud como síntoma psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	72	23.8	26.7	26.7
	relativamente poco	55	18.2	20.4	47.0
	regular	38	12.5	14.1	61.1
	bastante	51	16.8	18.9	80.0
	mucho	54	17.8	20.0	100.0
	Total	270	89.1	100.0	
Perdidos	0	33	10.9		
Total		303	100.0		

Tabla No. 19 La depresión como síntoma psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	75	24.8	28.5	28.5
	relativamente poco	60	19.8	22.8	51.3
	regular	63	20.8	24.0	75.3
	bastante	32	10.6	12.2	87.5
	mucho	33	10.9	12.5	100.0
	Total	263	86.8	100.0	
Perdidos	0	40	13.2		
Total		303	100.0		

Tabla No. 20 La ansiedad como síntoma psicológico

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	50	16.5	18.5	18.5
	relativamente poco	69	22.8	25.5	43.9
	regular	53	17.5	19.6	63.5
	bastante	55	18.2	20.3	83.8
	mucho	44	14.5	16.2	100.0
	Total	271	89.4	100.0	
Perdidos	0	32	10.6		
Total		303	100.0		

Tabla No. 21 Los problemas de concentración como síntoma psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	91	30.0	34.3	34.3
	relativamente poco	61	20.1	23.0	57.4
	regular	30	9.9	11.3	68.7
	bastante	36	11.9	13.6	82.3
	mucho	47	15.5	17.7	100.0
	Total	265	87.5	100.0	
Perdidos	0	38	12.5		
Total		303	100.0		

Tabla No. 22 El bloqueo mental como síntoma psicológico

Como se puede observar los síntomas psicológicos también tienen una fuerte presencia en los alumnos de educación media superior y el límite inferior 86.8 y el límite superior 92.1 se encuentran por encima de los que se presentaron en los síntomas físicos, por lo que se puede afirmar, que existe una mayor presencia de los síntomas psicológicos que los físicos en el estrés académico de los alumnos de educación media superior.

Cabe destacar que el síntoma que se presenta mayormente es el de la inquietud con un 92.1% y el que se presenta con menor frecuencia es el de ansiedad con un 86.8 %.

La estadística descriptiva aplicada a estos datos arrojaron los siguientes resultados:

		Inquietud	Depresión	Ansiedad	Problemas de concentración	Bloqueo mental
N	Válidos	279	270	263	271	265
	Perdidos	24	33	40	32	38
Media		2.86	2.85	2.57	2.90	2.57
Mediana		3.00	3.00	2.00	3.00	2.00
Moda		1	1	1	2	1
Desv. típ.		1.43	1.50	1.35	1.36	1.51
Varianza		2.04	2.25	1.82	1.84	2.28
Rango		4	4	4	4	4
Mínimo		1	1	1	1	1
Máximo		5	5	5	5	5
Suma		797	770	677	787	682
Asimetría		.195	.135	.416	.121	.458
Curtosis		-1.254	-1.440	-.974	-1.214	-1.281

Tabla No. 23 Estadística descriptiva de los síntomas psicológicos

Como se puede observar en la tabla anterior los síntomas psicológicos que se presentan con mayor intensidad son el de problemas de concentración y el de inquietud con medias de 2.90 y 2.86 respectivamente, mientras que los que se presentan con menor intensidad son los de ansiedad y bloqueo mental con una media de 2.57 .

Utilizando el baremo ya especificado se puede afirmar que todos los síntomas psicológicos se presentan con una intensidad medianamente alta.

Por otra parte, si a estos datos se les aplica el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido y los estresores, encontramos que el nivel de estrés se correlaciona positivamente con todos los síntomas psicológicos, destacando que son los síntomas con los que presenta mayor fuerza la correlación, mientras que en el caso de los estresores encontramos que todos se relacionan positivamente con los síntomas psicológicos, a excepción del estresor competencia que nos relaciona con el síntoma psicológico de ansiedad..

		Inquietud	Depresión	Ansiedad	Problemas de concentración	Bloqueo mental
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	.502	.383	.425	.485	.379
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	259	251	243	251	245
Competencia	Correlación de Pearson	.171	.115	.200	.138	.170
	Sig. (bilateral)	.005	.064	.001	.025	.006
	N	269	261	258	264	260
Exceso de responsabilidad	Correlación de Pearson	.342	.232	.339	.237	.231
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	268	263	258	264	261
Sobrecarga de tareas	Correlación de Pearson	.284	.191	.270	.270	.305
	Sig. (bilateral)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	268	262	254	262	258
Evaluaciones de los profesores	Correlación de Pearson	.400	.262	.262	.338	.280

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	269	262	257	266	260
El tipo de trabajo que piden	Correlación de Pearson	.303	.325	.329	.345	.391
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	267	262	256	262	258

Tabla No. 24 Correlación de Pearson entre nivel de estrés y estresores con los síntomas psicológicos.

Las correlaciones más fuertes las tenemos entre las evaluaciones que realiza el profesor y los síntomas inquietud y problemas de concentración y entre el tipo de trabajo que piden los profesores y el síntoma bloqueo mental.

Síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico.

Una serie de síntomas que son normalmente dejados de lado en las descripciones o investigaciones que se hacen del estrés académico (v. gr. Barraza, 2003) son los comportamentales, por lo que en la presente investigación se decidió abordar estos síntomas para lograr una mejor caracterización del estrés académico de los alumnos de educación media superior.

En el cuestionario aplicado se indagaron cinco variables relacionadas con los síntomas comportamentales y los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	129	42.6	65.2	65.2
	relativamente poco	13	4.3	6.6	71.7
	regular	17	5.6	8.6	80.3
	bastante	15	5.0	7.6	87.9
	mucho	24	7.9	12.1	100.0
	Total	198	65.3	100.0	
Perdidos	0	105	34.7		
Total		303	100.0		

Tabla No. 25 El fumar como síntoma comportamental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	76	25.1	32.9	32.9
	relativamente poco	54	17.8	23.4	56.3
	regular	53	17.5	22.9	79.2
	bastante	29	9.6	12.6	91.8
	mucho	19	6.3	8.2	100.0
	Total	231	76.2	100.0	
Perdidos	0	72	23.8		
Total		303	100.0		

Tabla No. 26 Los conflictos como síntoma comportamental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	96	31.7	42.1	42.1
	relativamente poco	41	13.5	18.0	60.1
	regular	42	13.9	18.4	78.5
	bastante	24	7.9	10.5	89.0
	mucho	25	8.3	11.0	100.0
	Total	228	75.2	100.0	
Perdidos	0	75	24.8		
Total		303	100.0		

Tabla No. 27 El aislamiento como síntoma comportamental

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	62	20.5	26.6	26.6
	relativamente poco	49	16.2	21.0	47.6
	regular	42	13.9	18.0	65.7
	bastante	36	11.9	15.5	81.1
	mucho	44	14.5	18.9	100.0
	Total	233	76.9	100.0	
Perdidos	0	70	23.1		
Total		303	100.0		

Tabla No. 28 El desgano como síntoma comportamental

Absentismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	poco	94	31.0	42.3	42.3
	relativamente poco	37	12.2	16.7	59.0
	regular	39	12.9	17.6	76.6
	bastante	25	8.3	11.3	87.8
	mucho	27	8.9	12.2	100.0
	Total	222	73.3	100.0	
Perdidos	0	81	26.7		
Total		303	100.0		

Tabla No. 29 El absentismo como síntoma comportamental

Como se puede observar los síntomas comportamentales tienen una presencia considerable en el estrés académico de los alumnos de educación media superior, pero si consideramos su valor mínimo 65.3 % y su valor máximo 76.9 % se puede afirmar que estos son los síntomas que tienen menor presencia (en comparación con los físicos y psicológicos) en el estrés académico de los alumnos de educación media superior.

Los síntomas que se presentaron con mayor frecuencia fueron el desgano y los conflictos con un 76.9 % y un 76.2 % respectivamente, mientras que el síntoma que se presentó con menor frecuencia fue el de fumar con un 65.3 %.

A estos datos se les aplicó la estadística descriptiva y se obtuvieron los siguientes resultados:

		Fumar	Conflictos	Aislamiento	Desgano	Absentismo
N	Válidos	198	231	228	233	222
	Perdidos	105	72	75	70	81
Media		1.95	2.40	2.30	2.79	2.34
Mediana		1.00	2.00	2.00	3.00	2.00
Moda		1	1	1	1	1
Desv. típ.		1.46	1.28	1.39	1.47	1.43
Varianza		2.14	1.65	1.93	2.15	2.04
Rango		4	4	4	4	4
Mínimo		1	1	1	1	1
Máximo		5	5	5	5	5
Suma		386	554	525	650	520
Asimetría		1.180	.526	.678	.220	.633
Curstosis		-.224	-.808	-.843	-1.333	-.968

Tabla No. 30 Estadística descriptiva de las variables de los síntomas comportamentales

Como se puede observar la media más alta se ubica en el síntoma de desgano con un 2.79, mientras que la más baja se ubica en el síntoma de fumar con un 1.95. En el caso de las medias se puede hacer la misma afirmación que en el rubro anterior, por lo que se puede afirmar que la intensidad de los síntomas

comportamentales es la más baja en comparación con los síntomas físicos y psicológicos.

Utilizando el baremo que se ha venido manejando podemos afirmar que los síntomas de fumar, conflictos, aislamiento y absentismo presentan una intensidad medianamente baja y el síntoma desgano una intensidad medianamente alta.

Por otra parte, si a estos datos se les aplica el estadístico denominado Correlación de Pearson, con relación al nivel de estrés percibido y los estresores, encontramos que el nivel de estrés se correlaciona positivamente con cuatro de los síntomas comportamentales y solamente no se correlaciona con fumar, este dato es muy significativo si consideramos que el nivel de estrés se había correlacionado positivamente con todos los síntomas, por lo que cabría preguntarse si es posible considerar el fumar como un síntoma comportamental del estrés académico.

Con relación a los estresores encontramos:

- El estresor competencia se correlaciona positivamente con el síntoma de aislamiento exclusivamente.
- El estresor exceso de responsabilidad se correlaciona positivamente con los síntomas aislamiento y desgano.
- El estresor sobrecarga de tareas se correlaciona positivamente con los síntomas aislamiento y desgano.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- El estresor evaluaciones de los profesores se correlaciona positivamente con el síntoma de desgano exclusivamente.
- El estresor el tipo de trabajo que piden se correlaciona positivamente con los síntomas de desgano y absentismo.

		Fumar	Conflictos	Aislamiento	Desgano	Absentismo
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	.048	.199	.238	.291	.171
	Sig. (bilateral)	.519	.003	.000	.000	.013
	N	186	217	214	219	208
Competencia	Correlación de Pearson	.039	.094	.276	.018	.013
	Sig. (bilateral)	.592	.166	.000	.793	.849
	N	193	221	217	220	214
Exceso de responsabilidad	Correlación de Pearson	.055	.058	.188	.175	.134
	Sig. (bilateral)	.450	.391	.005	.009	.051
	N	190	221	218	220	213
Sobrecarga de tareas	Correlación de Pearson	.028	.131	.167	.234	.044
	Sig. (bilateral)	.699	.052	.014	.000	.526
	N	188	220	214	219	211
Evaluaciones de los profesores	Correlación de Pearson	.070	.104	.114	.327	.132
	Sig. (bilateral)	.341	.122	.096	.000	.055
	N	188	221	216	221	213
El tipo de trabajo que piden	Correlación de Pearson	.126	.122	.156	.293	.209
	Sig. (bilateral)	.083	.071	.022	.000	.002
	N	190	220	216	220	212

Tabla No. 31 Correlación de Pearson entre nivel de estrés y estresores con las variables de los síntomas comportamentales

Cabe destacar que el síntoma de fumar no se correlaciona positivamente con ningún estresor, siendo un dato anómalo, ya que a excepción del estresor competencia, todos los síntomas se habían correlacionado positivamente con los estresores, por lo que adquiere sentido la pregunta formulada anteriormente ¿se puede considerar al fumar como síntoma comportamental del estrés académico?.

Por otra parte se hace necesario destacar que solamente los síntomas de desgano y aislamiento fueron los que se correlacionaron positivamente con mayor frecuencia con los estresores (exceptuando uno en cada caso)

Análisis de Perfil

Con la idea de contrastar los resultados que se obtuvieron en cada uno de los tres tipos de síntomas se realiza a continuación un cuadro donde se presentan los porcentajes de presencia y la media de intensidad de cada uno de los tres tipos de síntomas indagados.

Síntomas	Porcentaje de presencia	Media en Intensidad
Trastornos en el sueño	88.8	2.15
Fatiga crónica	90.4	2.51
Dolores de cabeza	86.1	2.45
Problemas de digestión	83.5	1.91
Somnolencia	86.1	2.74

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Inquietud	92.1	.2.86
Depresión	89.1	2.85
Ansiedad	86.8	2.57
Problemas de concentración	89.4	2.90
Bloqueo mental	87.5	2.57
Fumar	65.3	1.95
Conflictos	78.2	2.40
Aislamiento	75.2	2.30
Desgano	76.9	2.79
Absentismo	73.3	.2.34

Tabla No. 32 Síntesis de presencia e intensidad de los diferentes síntomas

A los porcentajes de presencia le sacamos una media general que nos da por resultado 83.2%. Con base en esta media seleccionamos a los síntomas que se encuentran por encima de la media y son los siguientes:

Síntomas	Porcentaje de presencia
Trastornos en el sueño	88.8
Fatiga crónica	90.4
Dolores de cabeza	86.1
Problemas de digestión	83.5
Somnolencia	86.1
Inquietud	92.1
Depresión	89.1
Ansiedad	86.8
Problemas de concentración	89.4
Bloqueo mental	87.5

Tabla No. 33 Síntomas que se ubican por encima de la media establecida para el grupo con relación al porcentaje de presencia

A la media de intensidad se le obtiene una media general que da el siguiente resultado 2.48. Con base en esta media seleccionamos los síntomas que

presentan una intensidad por encima de la media establecida para el grupo y que se muestran en la siguiente tabla.

Síntomas	Media en Intensidad
Fatiga crónica	2.51
Somnolencia	2.74
Inquietud	.2.86
Depresión	2.85
Ansiedad	2.57
Problemas de concentración	2.90
Bloqueo mental	2.57
Desgano	2.79

Tabla No. 34 Síntomas que se ubican por encima de la media establecida para el grupo con relación a la media de intensidad

Con base en estos resultados podemos afirmar que los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad en los alumnos de educación media superior son:

- *La fatiga crónica (cansancio permanente)*
- *La somnolencia o mayor necesidad de dormir*
- *La Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)*
- *Los sentimientos de depresión y tristeza (decaído)*
- *La ansiedad (mayor predisposición a miedos, temores, etc.)*
- *Los problemas de concentración*
- *La sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental)*

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

Por otra parte si obtenemos la media general por cada uno de los tipos de síntomas obtendríamos los siguientes resultados:

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

Con base en estos resultados podemos afirmar que los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos, en este punto se coincide con Polo, Hernández y Poza (1996) que reportan que los síntomas con mayor presencia en los estudiantes universitarios son los cognitivos (psicológicos),

Con base en el mismo procedimiento que se ha venido manejando, obtenemos la media de los estresores que es de 3.1, por lo tanto los estresores que se ubican por encima de la media establecida para el grupo son los siguientes:

- *Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares*

- *Sobrecarga de tareas y trabajos escolares*
- *Las evaluaciones de los profesores*
- *El tipo de trabajo que te piden los maestros*

Con relación a los dos primeros estresores se coincide con Barraza (2003) que los reporta como dos de los estresores que presentaron mayor puntaje en su estudio realizado con alumnos de postgrado.

Con relación al estresor sobrecarga de tareas se coincide al igual con Polo, Hernández y Poza (1996) que reportan al estresor sobrecarga académica como uno de los estresores con una media por encima de la media teórica,

En contrapartida se puede afirmar que el estresor que se presenta con menor fuerza en el estrés académico de los alumnos es el de la competencia entre compañeros, en este punto se coincide igualmente con Barraza (2003) que lo reporta entre los estresores con menor puntaje y con Polo, Hernández y Poza (1996) que lo reportan entre los estresores que obtuvieron una media por debajo de la media teórica,.

Los síntomas que se presentan con menor frecuencia e intensidad son los siguientes:

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- Los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- Los dolores de cabeza o migrañas
- Los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- El fumar
- Los conflictos o tendencia a polemizar o discutir
- El aislamiento de los demás
- El desgano para realizar las labores escolares
- El absentismo de las clases

Con relación al síntoma los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) se difiere del trabajo de Barraza (2003) que lo reporta entre los de mayor frecuencia entre los alumnos de postgrado, mientras que en presente estudio es de los de menor presencia e intensidad.

C O N C L U S I O N E S

El primer objetivo planteado para esta investigación era reconocer la presencia del estrés académico en los alumnos de educación media superior, por lo que el trabajo realizado permitió reconocer que el 86% de los alumnos de educación

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004.

El segundo objetivo de la presente investigación era identificar el nivel de estrés académico de los alumnos de educación media superior, pudiendo establecerse, a partir de los datos recolectados, que este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. En este rubro se coincide con Polo, Hernández y Pozas (1996) y Barraza (2003) que reportan la existencia de un estrés elevado o medianamente alto en sus estudios con alumnos de licenciatura y maestría respectivamente y se difiere del trabajo de Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera (2003) que reportan la no existencia de altos niveles de estrés académico en alumnos de licenciatura

El tercer objetivo referido a los estresores se logró al identificar que los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que le piden los profesores.

Con relación a los dos primeros estresores se coincide con Barraza (2003) que los reporta como dos de los estresores que presentaron mayor puntaje en su estudio realizado con alumnos de postgrado. Con relación al estresor sobrecarga de tareas y la evaluación se coincide al igual con Polo, Hernández y Poza (1996) que

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

reportan al estresor sobrecarga académica y realización de un examen como dos de los estresores con una media por encima de la media teórica,

Con relación al cuarto objetivo referido a los síntomas presentes en los alumnos como respuesta al estrés académico se pudo establecer que los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior son los psicológicos, en este punto se coincide con Polo, Hernández y Poza (1996) que reportan que los síntomas con mayor presencia en los estudiantes universitarios son los cognitivos (psicológicos),

Por otra parte se puede afirmar que los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica (cansancio permanente), la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), los sentimientos de depresión y tristeza (decaído), la ansiedad (mayor predisposición a miedos y temores), los problemas de concentración y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

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

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Con relación al quinto objetivo que buscaba establecer la relación existente entre el nivel de estrés autopercebido y los estresores con los síntomas del estrés académico se pudo determinar que el nivel de estrés autopercebido se correlaciona positivamente con todos los síntomas excepto con fumar, mientras que los estresores se correlacionan positivamente con los síntomas físicos y psicológicos, mientras que en el caso de los síntomas comportamentales solamente dos: desgano y asilamiento fueron los que se correlacionaron positivamente con la mayoría de los estresores.

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

Estos resultados nos permiten integrar a la discusión sobre el aprendizaje de los alumnos una nueva dimensión, que como se mencionaba en la justificación, no está directamente relacionada con los procesos cognoscitivos, pero sin duda creemos afecta el proceso de aprendizaje que desarrollan los alumnos.

Así mismo, en el caso particular de la ciudad de Durango adquiere importancia los resultados obtenidos si consideramos el alto índice de suicidios que presenta el estado de Durango en adolescentes y tal vez, es más preocupante reconocer que el estrés es ocasionado fundamentalmente por causas relacionadas con las actividades escolares. En este punto cabe recordar que solamente el uno por ciento de los encuestados hizo referencia a estresores que caerían fuera del rubro del estrés académico.

Esta situación debe obligar a las instituciones a) a reconocer la importancia de apoyar a los alumnos para un adecuado manejo del estrés, si consideramos que las fuentes del estrés se encuentran básicamente en la propia vida escolar y b) a analizar el papel que juegan los profesores, el plan de estudios y las normas escolares como fuentes potenciales de estrés académico.

Por otra parte los resultados obtenidos también nos permiten afirmar la necesidad de seguir trabajando el tema del estrés académico en diferentes vertientes:

- a) Es necesario desarrollar un nuevo estudio con alumnos de licenciatura para determinar las características del estrés académico que se encuentran presentes en este tipo de alumnos, pues los resultados que existen hasta el momento son contradictorios (v. gr. .Polo, Hernández y Poza; 1996 y Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera; 2003).

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

- b) Es necesario ampliar los estudios con relación al tipo de alumnos, ya que no se abordaron los estudiantes de bachilleratos técnicos o estudiantes del medio rural.
- c) Sería recomendable realizar estudios de corte cualitativo (v. gr. grupos de discusión) para obtener información más específica sobre como se viven los diferentes síntomas y estresores por parte de los alumnos.
- d) Por último, pero no menos importante, es el hecho de pensar en la posibilidad de construir un inventario del estrés académico que pueda cubrir el vacío que existe de instrumentos confiables y válidos para su medición.

LISTA DE REFERENCIAS

Astudillo Catalina, Carolina Avendaño, Martha Lorena Barco, Angélica Franco y

Catherine Mosquera (2003), *Efectos biopsicosociales del estrés en EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO*
INFORME FINAL

estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Calí,
disponible en URL:

<http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicología/proyectosintesis/HIPERVÍNCULOS>

Barajas Edith (2001), *El estrés periodístico en la ciudad de Chihuahua*, en la
Revista Latina de Comunicación Social, año 4, No. 44, disponible en URL:

<http://www.ull.es/publicaciones/latina/2001/latina44septiembre/4401edith.htm>

Barraza Macías Arturo (2003), *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Benjamin Stora Jean (1992), *El estrés*, México, Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.

Bordón Ivanna y Carlos Durán (2002), *Estrés*, disponible en URL:
<http://www.monografias.com/trabajos10/estre/estre.shtml>

Brockert Siegfried y Braun Gabriele (1996), *Los test de la inteligencia emocional*, México, Océano

Cannon W. B. (1935), *Stresses and strains of homeostasis*. Amer. J,Med. Sci

Cohen, S. y R. S. Lazarus, (1979) *Coping with the stresses of illness*. En G.C. Stone, S.; Cohen, S. y N.E. Adler (Eds), *Health Psychology: a handbook* San Francisco: Jossey-Bass.

Cohen, F. (1987), *Measurement of coping. Stress and Health: Issues in research methodology*, New York, Wiley..

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Cruz Marín Carlos y Luis Vargas Fernández (2001), *Estrés; entenderlo es manejarlo*, México, Alfa Omega..

Duque Rodrigo Arias (1999), *Variables psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás-Colombia*, Base de datos de Tesis Doctorales, disponible en URL:
<http://www.mcu.es/cgi-bin/TESEO/>

Editorial Tomo (2000), *Cómo entender y aliviar el estrés*, México, (2000), Autor.

Fornés Vives Joana, Carmen Fernández Bennasar y Marí Ibáñez (2001), *Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social*, disponible en URL:
<http://www.cibereduca.com/temames/ponencias/junio/p124/p124.htm>

Kyriacou Chris (2003), *Antiestrés para profesores*, Barcelona, España, Octaedro

Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Martínez Roca, S. A.

Lazarus, Richard S. (2000), *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, Bilbao, España, Biblioteca de Psicología - Editorial Desclee De Brouwer.

Maslach C. y S. Jackson (1986) *Maslach Burnout Inventory Manual*, California, USA, Consulting Psicol. Press.

Orlandini Alberto (1999), *El estrés, qué es y como evitarlo*, México, FC.

Peiró, J. M. (1993), *Desencadenantes del Estrés Laboral*. Madrid, España. Eudema

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Pérez A., M. DeMacedo , P. Canelones y M. Castés (2001), *Niveles de inmunoglobulina a secretora en condición de estrés académico en estudiantes de Medicina, Universidad de Carabobo núcleo Aragua, Durante 1999-2001*, en Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Volumen 5, Número 10, disponible en URL: <http://reme.uji.es>

Polo Antonia, Hernández José Manuel y Poza carmen (1996), *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*, en la Revista Ansiedad y Estrés, disponible en internet en la URL: http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo.pdf

Rossi Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España, Editorial De Cecchi.

Travers Cheryl J. y Cary L. Cooper (1997), *El estrés de los profesores*, Barcelona, España, Paidós.

Trianes Ma. Victoria (2002), *Niños con estrés*, México, Alfa Omega-Narcea: 9-42.

Selye H., *The Stress of Life*, New York, (1956), Mc Graw-Hill (primera edición)

Selye, H. (1978), *The Stress of Life*. New York, USA, McGraw Hill.

Witkin Georgia (2000), *El estrés del niño*, Barcelona, España, Grijalbo-Mondadori.

El Estrés (2002), disponible en URL:

<http://www.isabelsalama.com/EI%20Estres%20Carola.htm>

El estrés (2002), disponible en URL:

http://www.udl.es/centres/ice/cat/ori_univers/noticies/estres.pdf.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Una investigación demuestra que el estrés de la selectividad provoca disminución de ciertos parámetros del sistema inmunológico (2003), disponible en URL:
<http://cnem.umh.es/delegacion/noticiassumh/estreselect.htm>
¿vives con demasiada presión? (2001), en la revista Psicología Práctica, Extra
Núm. 12,

ÍNDICE DE TABLAS

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

TABLAS	Pg.
Tabla No. 1 Presencia del estrés académico	45
Tabla No. 2 Nivel de estrés académico	45
Tabla No. 3 Estadística descriptiva de la variable “nivel de estrés”	46
Tabla No. 4 La competencia como estresor	48
Tabla No. 5 El exceso de responsabilidad como estresor	48
Tabla No. 6 La sobrecarga de tareas como estresor	48
Tabla No. 7 Las evaluaciones de los profesores como estresor	49
Tabla No. 8 El tipo de trabajo que piden como estresor	49
Tabla No. 9 Estadística descriptiva de las variables estresores	50
Tabla No. 10 Correlación de Pearson entre estresores y el nivel de estrés	52
Tabla No. 11 Los trastornos en el sueño como síntoma físico	53
Tabla No. 12 La fatiga crónica como síntoma físico	53
Tabla No. 13 Los dolores de cabeza como síntoma físico	54
Tabla No. 14 Los problemas de digestión como síntoma físico	54
Tabla No. 15 La somnolencia como síntoma físico	54
Tabla No. 16 Estadística descriptiva de las variables síntomas físicos	55
Tabla No. 17 Correlación de Pearson entre Nivel de estrés y estresores con los síntomas físicos	56
Tabla No. 18 La inquietud como síntoma psicológico	57
Tabla No. 19 La depresión como síntoma psicológico	58
Tabla No. 20 La ansiedad como síntoma psicológico	58
Tabla No. 21 Los problemas de concentración como síntoma psicológico	58
Tabla No. 22 El bloqueo mental como síntoma psicológico	59
Tabla No. 23 Estadística descriptiva de los síntomas psicológicos	60
Tabla No. 24 Correlación de Pearson entre nivel de estrés y estresores con los síntomas psicológicos	61
Tabla No. 25 El fumar como síntoma comportamental	62
Tabla No. 26 Los conflictos como síntoma comportamental	63

Tabla No. 27 El aislamiento como síntoma comportamental	63
Tabla No. 28 El desgano como síntoma comportamental	63
Tabla No. 29 El absentismo como síntoma comportamental	64
Tabla No. 30 Estadística descriptiva de las variables de los síntomas comportamentales	65
Tabla No. 31 Correlación de Pearson entre nivel de estrés y estresores con las variables de los síntomas comportamentales	67
Tabla No. 32 Síntesis de presencia e intensidad de los diferentes síntomas	68
Tabla No. 33 Síntomas que se ubican por encima de la media establecida para el grupo con relación al porcentaje de presencia	69
Tabla No. 34 Síntomas que se ubican por encima de la media establecida para el grupo con relación a la media de intensidad	69

A N E X O

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

CUESTIONARIO V-2 (2004)

Arturo Barraza Macías.

Información estadística:

- a) Validez: se aseguró la validez de contenido al obtener todos los items de la literatura existente sobre el tema y seleccionar los más frecuentes a partir de un estudio anterior (Barraza, 2003).
- b) Confiabilidad: se midió la consistencia interna del instrumento a través del alfa de cronbach con el programa SPSS v.10, obteniéndose un .92.

Aplicación:

Es un cuestionario autoadministrado que puede ser aplicado de manera grupal o individual.

Estructura:

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

El cuestionario se diseñó a partir de cinco dimensiones: nivel de estrés autopercebido (ítem 2), estresores (ítem 3), síntomas físicos (ítem 4), síntomas psicológicos (ítem 5) y síntomas comportamentales (ítem 6).

Cuestionario:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la siguiente pregunta.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA
SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES
EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es poco y (5) mucho, señala en qué medida te inquietaron las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con compañeros del grupo					
Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
Las evaluaciones de los profesores					
El tipo de trabajo que te piden los maestros					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es poco y (5) mucho, señala en qué medida tuviste las siguientes reacciones físicas cuando estabas preocupado o nervioso.

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Otra _____ (Especifique)					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es poco y (5) mucho, señala en qué medida tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.

	1	2	3	4	5
Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.					

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL

Problemas de concentración					
Sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental)					
Otra _____ (Especifique)					

6.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es poco y (5) mucho, señala en qué medida tuviste los siguientes comportamientos cuando estabas preocupado o nervioso.

	1	2	3	4	5
Fumar					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Absentismo de las clases					
Otra _____ (Especifique)					

EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. CASO: BACHILLERATOS GENERALES EN LA CIUDAD DE DURANGO
INFORME FINAL