



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**"EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN"**

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)

**Jacqueline Mendiola Franco**

Director: Mtro. **Ernesto Arenas Govea**  
Dictaminadores: Lic. **Juana Olvera Méndez**  
Mtra. **Maria Olga Mejía Anzures**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 19Oct. 2010.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

<b>ÍNDICE</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>1. ESTRÉS</b>	
1.1 Definición	4
1.2 Teorías del estrés	9
1.3 Causas	18
1.4 Consecuencias	28
a) Físicas	32
b) Psicológicas	36
c) Laborales	38
1.6 Evaluación del estrés	42
<b>2. EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO</b>	
2.1 Características	48
2.2 Tipos de estresores académicos	52
2.3 Consecuencias del estrés académico	55
2.4. Formas de evaluación	58
<b>3. AFRONTAMIENTO E INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS</b>	
3.1 Definición	65
3.2 Tipos de afrontamiento	66
a) Formas de afrontar el estrés académico	71
3.3 Estrategias de intervención	77
a) estrategias de intervención del estrés académico	81
3.4 Instrumentos de evaluación	84
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS</b>	
4.1. Objetivo del taller	88
4.2 Metodología	88
a) Sujetos	88
b) Lugar	89
c) Materiales	89
d) Instrumento de evaluación	89
e) Procedimiento	90
4.3 Taller “Aprendiendo a manejar mi estrés	90
<b>5. CONCLUSIONES</b>	94
<b>6. REFERENCIAS</b>	97
<b>7. ANEXOS</b>	

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un taller teórico-práctico como una propuesta de intervención para el manejo del estrés en estudiantes universitarios.

Esto surge debido a que el estrés de tipo académico puede afectar el rendimiento óptimo del estudiante, por lo que es importante, conocer la manera en que los estudiantes universitarios hacen frente a las situaciones académicas que se les presentan a diario. En este sentido la presente propuesta de intervención pretende implementar estrategias que les permitan obtener un mejor manejo de las situaciones académicas que les resulten estresantes.

Se concluye que, si bien es cierto, el estrés académico es un problema que se presenta en todos los niveles académicos, es en el ámbito universitario donde tiene una mayor repercusión en el alumno debido a las exigencias tanto personales como sociales a las que se enfrenta; sin embargo, ya se cuentan con diferentes apoyos que buscan reducir los efectos negativos que puede provocar el estrés académico en la población estudiantil.

# INTRODUCCIÓN

El estrés se ha convertido en un padecimiento cotidiano entre los habitantes de las grandes ciudades y sus repercusiones en la salud del individuo van en aumento, ya que lo afecta tanto en su bienestar físico, emocional y social.

Si bien es cierto, los habitantes de las grandes ciudades están expuestos a numerosas situaciones que pueden considerarse estresantes, sin embargo la valoración que le de el individuo a este tipo de estímulos ambientales, así como los recursos con los que cuente para afrontarlos, determinarán el nivel de estrés que presente; es aquí donde radica la importancia de esta problemática ya que, son escasas las acciones que se toman al respecto, es decir, no se cuentan con eficientes estrategias de afrontamiento y más aún cuando la causa del estrés es provocada por el ámbito académico.

La revisión teórica realizada; señala a los exámenes, como uno de los principales estresores académicos referidos por los estudiantes, ya que, han sido motivo de numerosas investigaciones con la finalidad de conocer las repercusiones tanto en la salud física como psicológica del estudiante; éste junto con otros estresores académicos, como son la sobrecarga de trabajo, la realización de tareas, la desorganización, e incluso el ingreso al ámbito universitario; han despertado el interés en la elaboración de programas y estrategias que contribuyan a su reducción, sin embargo estas acciones aún son insuficientes ya que es una problemática que va en aumento en todos los niveles académicos.

Dada esta problemática, este trabajo tiene como objetivo diseñar un taller con diferentes estrategias dirigidas a la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios.

Por lo que en el primer capítulo, se engloban las principales teorías del estrés así como el modelo fisiológico del estrés; su definición, sus principales causas y consecuencias; tanto físicas, psicológicas y laborales; así como las formas de

evaluación del estrés en general. En el segundo capítulo, aborda lo referente al estrés de tipo académico; con la finalidad de conocer sus características, los principales estresores así como sus consecuencias y su evaluación. Posteriormente, se habla de una parte fundamental en el proceso de estrés; el afrontamiento y las formas de intervención, tanto para el estrés en general como en el estrés académico y se mencionan los instrumentos que se utilizan para su evaluación. Por último, en el capítulo cuatro, se presenta la propuesta de intervención, señalando tanto el objetivo del taller, los materiales utilizados, como la descripción de las sesiones.

# 1. ESTRÉS

En la actualidad, el estrés se ha convertido en uno de los temas de mayor auge dentro de la población debido a sus repercusiones en la salud pública, es común escuchar entre los habitantes los efectos que ocasiona el estrés en su vida, lo que provoca que sea considerada como algo cotidiano restándole así la importancia que merece. A pesar de que la gente (por lo general) conoce las posibles causas que lo originan, así como las consecuencias que provoca, se cuenta con la información referente a las estrategias de afrontamiento más adecuadas de acuerdo al tipo de estresor que provoca este malestar.

## 1.1 Definición

Al hablar del término *estrés*, las personas generalmente lo relacionan con ciertas actividades cotidianas o situaciones que se han convertido en problemáticas para su salud, en su estado emocional o en las relaciones con los demás, debido al efecto negativo que éste les ocasiona. Las actividades o situaciones a las que se les atribuye ocasionar estrés son, entre otros, el exceso de trabajo, las presiones económicas, los problemas personales, la contaminación, el tráfico excesivo, los problemas escolares. Todos estos aspectos provocan en el individuo una serie de reacciones que pueden poner en riesgo su estado físico, psicológico y emocional influyendo así en sus relaciones sociales. En este sentido, el estrés se relaciona directamente con el desarrollo de enfermedades, asimismo las diferentes situaciones que pueden provocar estrés repercuten en el individuo en diferente forma, ya que mientras para algunos puede resultar perjudicial, para otros puede ser un motivante.

El estrés ha sido analizado desde diversos puntos de vista, Lazarus (1999) lo clasifica en dos niveles: 1) sociocultural: a partir de la manera en que la sociedad esta organizada y las creencias sociales, actitudes y valores que esta organización conlleva determinarán la aparición del estrés en un determinado tipo de población; 2) fisiológico: los estresores se relacionan con la reacción del cuerpo a las condiciones físicas que lo lastiman.

Por otra parte, en la definición del estrés bajo el punto de vista fisiológico Cruz y Vargas, (2001), LaDou (1993), Ramírez (1993), e Ivancevich y Mattenson (1992), mencionan al doctor Hans Selye (1956, citado en Lazarus, 1999), como el que definió al estrés como un síndrome que provoca una respuesta inespecífica del organismo a un estímulo ambiental.

Bajo otra perspectiva, Ivancevich y Mattenson (1992), así como Brannon y Feist (2000), coinciden en que este concepto puede abordarse en tres categorías diferentes: 1) las definiciones que se basan en los estímulos; 2) las que se basan en las respuestas y; 3) las que se centran en el estímulo-respuesta; por tal motivo, las definiciones basadas en los *estímulos* consideran al estrés como la fuerza o el estímulo que actúa sobre la persona, provocando una respuesta de tensión. La segunda definición refiere que el estrés es la *respuesta* fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, ya sea un evento externo o una situación potencialmente dañina; por último se encuentran las definiciones basadas en el concepto *estímulo-respuesta*, las cuales, como su nombre lo dice combinan las dos definiciones anteriores considerando al estrés como una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta propia de la persona.

De la misma forma, Rodríguez y Zurriaga (1997) consideran que el estrés está mediado por la relación que existe entre los cambios de vida y el estatus de salud del individuo, por tal motivo, el estrés es un proceso dinámico que incluye la extensión, el tipo de estresor y los recursos adaptativos; dicho estímulo o acontecimiento externo provoca una respuesta de tensión. Sin embargo, el estrés también se ha estudiado, no sólo en los estímulos que lo provocan, sino también en la respuesta o en la interacción estímulo-respuesta y los factores mediadores, en este sentido Lazarus y Folkman (1984, citados en Rodríguez y Zurriaga, 1997) han desarrollado una teoría que define al estrés como un proceso de interacción dinámica, denominado *modelo transaccional*, el cual está conformado por intercambios o transacciones, entre la persona y su entorno, así como los procesos cognitivos que intervienen en la relación persona-entorno. En este sentido Lazarus y Folkman (1986), introducen el

término *estrés psicológico* definido como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en riesgo su bienestar” (p. 43). Dentro del *modelo transaccional*, el estrés psicológico es visto como un producto de la manera en que la persona evalúa y construye una relación con el entorno, de tal manera que las demandas del entorno, las apreciaciones cognitivas, los esfuerzos de afrontamiento y las respuestas emocionales de la persona están interaccionadas, afectándose entre sí (Rodríguez y Zurriaga, 1997).

Otra perspectiva es la de Buendía (1993) quien considera que el estrés ha recibido mayor atención dentro de la psicología contemporánea debido a sus repercusiones en los trastornos mentales y las enfermedades físicas, dicho término proviene del campo físico, el cual indica ciertas fuerzas aplicadas a un objeto (mental) y que lo llevan a un sitio de rotura o desintegración, este desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo, pueden ser tanto del entorno físico como social, sin embargo, no cualquier demanda puede considerarse como estresante, sino aquellas que por su intensidad, novedad o indeseabilidad, requiere una respuesta esforzada por parte del organismo.

Buceta, Bueno y Mas (2001) y Cruz y Vargas (2001), consideran que el estrés es una respuesta del individuo ante las demandas internas o externas que le resultan amenazantes, por lo tanto se movilizan los recursos fisiológicos y psicológicos que posee el individuo para responder a dicha situación, a esta definición se agrega la clasificación de Dorothy y Cotton (1990; citados en Cruz y Vargas, 2001), los cuales los dividen en: estresores físicos, los cuales son condiciones que afectan directamente el cuerpo de las personas; estresores psicológicos, definidos como amenazas que se atribuyen a la reacción interna de la persona, ya sean pensamientos, sentimientos y preocupaciones; y estresores psicosociales, provenientes de las relaciones sociales, siendo generalmente, ya sea por aislamiento o excesivo contacto con las personas; dichos estresores se relacionan entre sí, sin embargo, no todo evento problemático tiene carácter de estresor.

Por otro lado, Fontana (1995) proporciona una definición del estrés partiendo del origen de la palabra, el termino original proviene del francés antiguo *destresse*, que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión, por consiguiente su forma inglesa original era *distress*, pero a través de los siglos y debido a una mala pronunciación a veces perdía el “*di*”, motivo por el cual en la actualidad, en el idioma inglés existen dos palabras *stress* y *distress* con significados diferentes, el primero de ellos tiene que ver con la constricción u opresión de algún tipo, mientras que el segundo, se relaciona con el estar bajo esa constricción u opresión. A partir de estas definiciones, el inglés moderno retoma estos significados para definir al estrés como una presión o énfasis más que como constricción u opresión, en donde el significado esto es que la palabra y las experiencias que representa no puede verse como buena ni mala, ya que se debe tener en cuenta el contexto en el que ocurre, ya que el estrés puede representar aquellos desafíos que mantiene al individuo alerta y excitado, al ser visto como una condición motivante para su desempeño o por el contrario puede representar aquellas condiciones bajo las cuales el individuo enfrenta exigencias que no pueden satisfacer de manera física o psicológica y que provocan alguna alteración en estos niveles, por tal motivo el estrés puede definirse como una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo, si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia, entonces el estrés será benéfico, sin embargo, si ocurre lo contrario y dicha exigencia resulta debilitante, entonces el estrés resultará perjudicial. Por tal motivo, Fontana (1995) considera que el estrés puede ser tanto positivo como negativo, en virtud de que existe un rango muy amplio de cosas que pueden causar estrés, por lo cual no son los acontecimientos mismos los que determinan que la persona se sienta estresado o no, sino la reacción a estos así como la capacidad para responder a dicha exigencia.

Como se puede observar, el estrés está presente en la vida del ser humano y frecuentemente es visto como algo negativo para la salud, ya que, si el individuo está expuesto a demasiado estrés, puede perjudicar su rendimiento tanto laboral, como académico (según corresponda) y su salud, lo cual se traduce como uno de los principales factores de riesgo las enfermedades mas graves del ser humano. Sin embargo no siempre es así, incluso Félix y

Nanchón (2001) consideran que si el estrés se lleva de una manera armónica y se logra una adecuada adaptación se dice que es un estrés positivo; por el contrario, si no se responde de una manera adecuada a dichas demandas, se produce el estrés negativo o distrés, ya sea por su cronicidad o permanencia y su intensidad, desencadena el síndrome general de adaptación, para llegar a este estado el organismo deberá pasar por las fases de alarma, resistencia y agotamiento.

Asimismo, Valadez y Landa (1998) mencionan que las definiciones de estrés pueden dividirse en tres grupos: en donde el sujeto es ajeno al proceso, las organocéntricas donde lo primordial son las respuestas motoras, cognoscitivas y fisiológicas; y las definiciones que conceptualizan al estrés como demandas ambientales. Así, se establece que el estrés es el resultado de una interacción dinámica entre la persona y el medio ambiente; siendo un proceso que ocurre cuando hay un desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo.

Tomando en cuenta las definiciones revisadas, el presente trabajo retomará la definición de Lazarus y Folkman (1986, citado en Bages, 1990), ya que enfatiza que el estrés va ser percibido como amenazante o no, dependiendo de valoración propia de la persona; por lo tanto, su definición se refiere a que el estrés es una relación entre el individuo y el ambiente, en donde este último puede ser valorado como amenazante cuando las demandas del ambiente sobrepasan sus recursos para afrontarlo. En este sentido, nuestra investigación considera a los estresores académicos como estímulos potencialmente amenazantes del bienestar físico psicológico y social del estudiante, por lo tanto esta propuesta de intervención tiene como objetivo dar a conocer diferentes estrategias encaminadas al manejo o reducción del estrés académico en los estudiantes universitarios a través de la aplicación de un taller teórico-práctico. Asimismo, se pretende que al poner en práctica dichas técnicas, el estudiante cuente con otros recursos para afrontar el estrés provocado por el ámbito académico.

Como se ha podido observar el estrés tiene diferentes definiciones, sin embargo, podría decirse que el estrés es un proceso dinámico que está presente en la vida cotidiana del ser humano y es una consecuencia de la interacción tanto de los estímulos ambientales como de la respuesta de la persona.

En el campo de la psicología, el estrés ha sido estudiado ampliamente debido a las consecuencias que provoca en la persona; en este sentido el término *estrés psicológico* es definido como una relación entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante de sus recursos y pone en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman 1986). Aunque de manera general se considera negativo al estrés, en algunas ocasiones puede ser benéfico ya que puede alentar la realización de ciertas actividades.

## 1.2 Teorías del estrés

En sus inicios el estrés, fue considerado como un problema clínico por lo que fue revisado inicialmente por médicos, lo cual permitió establecer una amplia gama de signos y síntomas que acompañaban este problema y con la finalidad de conocer su origen, fue un tema de numerosas investigaciones desde que el fisiólogo del siglo XIX Claude Bernad lo definió como una respuesta adaptativa del organismo a un estímulo para mantener la homeóstasis, pero no fue hasta 1936 en donde el doctor Hans Selye fue el investigador que aportó los principales fundamentos del estrés, al formular la noción de respuesta al estrés como un proceso que implica cambios que se dan en el sustrato orgánico y químico limitando la respuesta a las reacciones no específicas del organismo ante un estímulo externo (Navarro y Arévalo, 2000).

En este sentido, Brannon y Feist (2000), señalan que las primeras aproximaciones que realizó Selye fue al considerar al estrés como un acontecimiento externo, lo cual durante su investigación logró modificar esta perspectiva considerando al estrés como una respuesta, centrándose así en los aspectos biológicos del mismo.

En la comprensión del proceso de estrés es necesario conocer cómo interviene el sistema nervioso dentro de éste, para lo cual es conveniente señalar su funcionamiento; el modelo fisiológico del estrés originalmente planeado por Cannon (1932, citado en Reynoso y Seligson, 2005) menciona el término *homeostasis*, el cual lo describe como la tendencia de los organismos para mantener un ambiente interno estable. Por su parte Selye (1950, citado en Reynoso y Seligson, 2005), lo define en términos de una relación directa unicausal estímulo-respuesta, dicho modelo se basa en el funcionamiento de los sistemas nervioso y endocrino, lo cual supone de estímulos y respuestas así como de procesos mediadores (Reynoso y Seligson, 2005). Asimismo Selye (1974; en Selye, 1980) introdujo el término *distrés* y *eustrés* como procesos que componen el concepto de *estrés*. En el caso del *eustrés*, el término hace referencia al bienestar que viene del estrés que una persona experimenta (Hanson, 1986; citado en Selye, 1980), mientras que el *distrés* se refiere a cuando el estrés que vive una persona la resulta negativo en algún aspecto de su vida.

El estrés generalmente tiene tres distintos significados: 1) se refiere a cualquier evento o estímulo ambiental que causa que una persona se sienta tensa (concepción del estrés como algo externo); 2) el estrés es una respuesta subjetiva (concepción del estrés como un proceso interno) y; 3) es una reacción física hacia una demanda en particular. Esta última concepción de estrés es la utilizada por Selye, quien afirma que el estrés no es sólo una tensión nerviosa, sino una respuesta no específica del cuerpo a una demanda hacia él. El sistema que controla la respuesta al estrés es el que incluye el hipotálamo (como controlador neuronal) y las glándulas pituitarias y adrenales (control glandular y hormonal). El segundo sistema regulador del estrés involucra la división simpática del sistema nervioso y la médula adrenal. En este sentido, Selye (1980) observó la reacción tripartita al estrés, la cual incluye: 1) alargamiento de las glándulas adrenales, 2) encogimiento de los nodos del timo y los ganglios linfáticos, y 3) úlceras.

El modelo que explica de que manera el cuerpo se defiende de las situaciones estresantes se denomina *Síndrome General de Adaptación* (S.G.A.); este

síndrome provoca una respuesta inespecífica del organismo a un estímulo ambiental; su explicación señala que: *general* indica que las consecuencias de los estresores ejercen influencia sobre las diversas partes del organismo; el término *adaptación* se refiere a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte; y *síndrome* denota que las partes individuales de la reacción se manifiestan mas o menos de manera conjunta y en cierta medida interdependientes (Ivancevich y Mattenson,1992). Las tres fases de la reacción defensiva no específica son: *alarma*: ocurre con la primera aparición del estresor, cuando la persona está expuesta al estresor por un periodo corto de tiempo, el cuerpo muestra un nivel normal de resistencia, aunque sí aumentan las molestias gastrointestinales y se eleva la presión sanguínea; *resistencia*: si el estresor se vuelve crónico, el cuerpo de la persona comenzará a movilizarse causando síntomas físicos más graves como úlceras o arteoesclerosis; y *agotamiento*: cuando el estresor se mantiene, el cuerpo agota sus reservas de energía y la resistencia de la persona baja considerablemente, llegando incluso a morir (Selye, 1980).

Siguiendo la misma línea, desde el punto de vista fisiológico, es conveniente señalar la manera en que el sistema nervioso reacciona ante los estímulos estresantes, en este sentido Buceta y Bueno (2001), así como Valdez y Flores (2000), señalan que la respuesta del estrés corresponde a la activación general de organismo, en donde intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo; básicamente al incrementarse la activación, aumentan el estado de alerta, la actividad somática y la actividad simpática; por lo cual cuando un estudiante presenta cierto grado de estrés ante la aplicación de un examen, su atención se centrará sólo en este estímulo; incrementándose así su tensión muscular y la frecuencia cardíaca.

En este sentido, Brannon y Feist (2000), explican brevemente las funciones del sistema nervioso central, el cual es el encargado de integrar todos los sistemas del organismo, está compuesto de millones de células conocidas como neuronas, las cuales se encargan de transmitir la información al cerebro. Asimismo el sistema nervioso esta dividido jerárquicamente, las divisiones principales son: Sistema Nervioso Central y Sistema Nervioso Periférico, los

cuales a su vez también se subdividen. En lo que corresponde al sistema nervioso periférico, se encuentra fuera del cerebro y la médula espinal y está dividido en dos partes: *sistema nervioso somático*; se encarga de inervar los músculos y la piel; y *sistema nervioso autónomo*, el cual no requiere de la participación del pensamiento consciente, sus funciones consisten en la aparición de numerosas respuestas a partir de sus dos divisiones: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Estos sistemas son los que intervienen en la activación cuando el sujeto presenta estrés, es decir la división simpática se encarga de movilizar los recursos en situaciones de emergencia, estrés o emocionalmente importantes, este sistema prepara al cuerpo para desarrollar una actividad motora intensa, necesaria para atacar, defenderse o escapar, dentro de estas acciones se incluyen: aumento en el pulso cardiaco, constricción de los vasos sanguíneos, descenso de la actividad gástrica, aumento de la respiración, la estimulación de las glándulas sudoríparas y la estimulación de las pupilas; dicha activación del sistema simpático prepara al individuo para *la pelea o huida* como lo señala Cannon (1932; citado en Reynoso y Seligson, 2005).

Por su parte, la división parasimpática se encarga de promover la relajación en condiciones normales y sin estrés, dichos sistemas funcionan de manera recíproca, de manera que la activación de uno de estos sistemas aumenta a medida que disminuye la del otro; por tal motivo cuando una persona percibe estrés, el sistema nervioso se activa mediante la médula suprarrenal produciendo catecolaminas, asimismo la glándula pituitaria libera la hormona *adrenocorticotrópica* (ACTH), la cual a su vez, estimula las glándulas suprarrenales para que segreguen glucocorticoides, incluyendo cortisol, los cuales preparan al organismo para resistir el estrés y soportar las lesiones que se puedan presentar durante la respuesta de pelea o huida (Brannon y Feist ; 2000).

En lo que corresponde a las manifestaciones de estrés provocadas por un aumento del nivel general de activación se agrupan en: motivación, ansiedad y hostilidad; la primera se refiere a un sobreesfuerzo por parte de la persona para encontrar y disponer de los recursos para solucionar la situación

estresante; en lo que corresponde a la ansiedad, la cual se caracteriza por el miedo, inseguridad y la preocupación incontrolada, propician que el individuo evalúe la situación estresante incorrectamente y evite o escape de ella; y por último lo que se refiere a la hostilidad, conlleva insatisfacción, disgusto, irritabilidad, enfado, sin embargo, cuando esta controlada puede propiciar condiciones favorables para rendir; en este sentido tanto la ansiedad como la hostilidad pueden resultar perjudiciales para el rendimiento y la salud de la persona; sin embargo si éstas se transforman en motivación puede favorecer a un rendimiento más estable (Buceta y Bueno; 2001).

Otro aspecto mencionado dentro de las manifestaciones de estrés que señalan Buceta y Bueno (2001), es la disminución del nivel de activación general, que se sitúa en dos categorías: depresión y agotamiento psicológico; en el caso de la depresión la persona presenta un estado de indefensión aprendida, ya que percibe que no es capaz de controlar la situación estresante, por lo que su autoestima se encuentra deteriorada; aspectos que perjudican gravemente el rendimiento y la salud; mientras que el agotamiento psicológico se refiere a un sobreesfuerzo, resultado de la constante utilización de recursos con o sin éxito, produciéndose así un desgaste que deriva en agotamiento. Al respecto Buceta y Bueno (2001), consideran que el individuo debe encontrar un nivel de activación óptimo que le permita favorecer su funcionamiento físico y psicológico; por lo tanto, obtener un máximo rendimiento dentro de las posibilidades reales de cada persona; ello se lograría si ésta aprende a identificar los síntomas que, en su caso particular le indican la presencia de una situación estresante. Así como el cuantificar su nivel de activación, para que se identifique el nivel de activación óptimo, el cual se caracteriza por un estado de fluidez físico y psicológico que le permite rendir al máximo posible sin un esfuerzo aparente. La persona funciona lo mejor que puede utilizando sin dificultad sus habilidades, sin embargo dicho nivel de activación óptimo será diferente en función de las características de la persona, así como del tipo de tarea que se realice.

Si bien, la teoría de Hans Selye, fue uno de los primeros acercamientos al concepto de estrés y proporcionó el modelo que explica de que manera el

organismo se defiende de los agentes negativos, ésto sólo recalcó la importancia de la fisiología del estrés, debido a que sus investigaciones las llevó a cabo con animales, dejando de lado factores exclusivos de la especie humana, tales como: la percepción y la interpretación de las experiencias estresantes.

Gracias a estas contribuciones se dio lugar a otra de las perspectivas del estrés que mayor influencia ha tenido entre los psicólogos; el enfoque interaccionista propuesto por Richard Lazarus, el cual considera que la interpretación de los acontecimientos estresantes es más importante que experimentarlos, en este sentido su teoría señala que no es el suceso medioambiental ni la respuesta de la persona lo que definen el estrés sino la percepción que tiene la persona de la situación psicológica en particular, dicha percepción incluye peligros potenciales, amenazas y desafíos, así como la capacidad percibida de la persona para afrontar dichas situaciones estresantes (Brannon y Feist, 2000).

Asimismo Selye (1978), engloba en el cuadro que se muestra a continuación las diferentes teorías del estrés generadas, incluyendo su definición, las fuentes de estrés, el modelo desarrollado; así como también las fortalezas y debilidades del mismo.

<b>Modelo</b>	<b>Definición de estrés</b>	<b>Fuentes de estrés</b>	<b>Fortalezas del modelo</b>	<b>Debilidades del modelo</b>
<b>Síndrome de adaptación general</b>	Demanda no específica hacia el cuerpo que lo desequilibra.	Presiones ambientales que provocan el uso de energía de reserva.	Altamente probado.	Hace énfasis extremos a variables biológicas. Trata a estresores positivos y negativos de la misma forma.

<b>Diatésis – estrés</b>	No existe una definición específica.	Desajuste entre los componentes biológicos y los estresores ambientales.	Da el mismo peso a factores externos e internos.	Ignora factores cognitivos y sociales. Resulta difícil hacer definiciones operacionales.
<b>Teoría psicodinámica</b>	Definida haciendo referencia a la ansiedad.	Señales de peligro y conflicto intrapsíquico.	Hace uso de pocos constructos.	No considera factores biológicos o sociales. Difícil de medir.
<b>Teoría del aprendizaje</b>	Condicionamiento que acusa respuestas emocionales.	Presencia de estímulos condicionados y reforzadores.	Empíricamente probado, tiene definiciones claras sobre los procesos inmersos en el estrés.	Limitado al uso de contextos e ignora los procesos cognitivos inmersos en el proceso de estrés.
<b>Teoría transaccional</b>	Relación entre demanda y fuentes de afrontamiento.	Presiones psicológicas.	Tiene mucha evidencia que lo soporta.	Algunos constructos no están bien definidos.
<b>Teoría social del estrés</b>	Presiones para adaptarse a sistemas o normas sociales.	Conflictos sociales.	Incorpora variables sociales relacionadas con el estrés.	Ignora factores biológicos y diferencias individuales.
<b>Teoría del control</b>	Desequilibrio entre el valor normal y el valor comparado en la curva de retroalimentación.	Cualquier dato de desequilibrio en el sistema.	Tiene el potencial de incluir diferentes sistemas que influyen en las reacciones de	Difícil de operacionalizar y medir.

			estrés.	
<b>Teoría de la salud holística</b>	No existe una definición específica.	El estrés es un fallo en el trato de la persona como un todo.	Acepta la interacción entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.	No es una teoría formal, carece de evidencia empírica que la soporte.

Dentro de esta breve descripción Selye (1978), muestra de manera general las diferentes teorías que han abordado el estrés, sin embargo éstas no se ajustan en su totalidad a la propuesta de intervención realizada dentro de esta investigación, ya que se procuró tomar en cuenta diferencias individuales de la población a la cual va dirigida, factores biológicos, cognitivos y conductuales, como lo hacen las teorías transaccional y del aprendizaje.

En lo referente a la teoría transaccional Lazarus y Folkman afirman que el estrés hace referencia a una relación entre la persona y el entorno; y la clave de esta interacción radica en la valoración personal de la situación, la cual debe considerarse como una condición amenazante, desafiante o peligrosa. Mientras que la teoría del aprendizaje considera que las fuentes de estrés provienen de estímulos condicionados y reforzadores que los mantienen. En este sentido, estas teorías respaldan esta investigación, ya que el estrés académico manifestado por los estudiantes dependerá de la valoración que realicen de los estresores; y que algunos de éstos hayan sido considerados estímulos condicionados, como el caso de los exámenes, debido a la respuesta de ansiedad y tensión que genera en los estudiantes.

Sin duda la teoría desarrollada por el Hans Selye, fue el primer acercamiento para conocer en que consiste el estrés y a través de su modelo mostró la forma

en que el organismo se defiende ante las situaciones estresantes; *el síndrome de adaptación general* el cual se divide en tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

Sin embargo, este modelo sólo abarca aspectos fisiológicos del estrés dejando de lado los componentes psicológicos que también intervienen en él. En este sentido, el modelo transaccional de Richard Lazarus sostiene que el estrés es un proceso de interacción dinámica, el cual está conformado por intercambios entre la persona y su entorno; en donde los estímulos serán percibidos como amenazantes o no dependiendo de la valoración que realice la persona y su capacidad de respuesta para afrontarlos (Brannon y Feist, 2000).

En este sentido es necesario conocer las posibles causas que dan lugar al proceso de estrés; los cuales abarcan tanto estímulos externos ajenos al individuo; como también factores personales.

### 1.3 Causas

Con base en la definición y teoría adoptada para esta propuesta de intervención, es necesario conocer cuáles son las posibles causas que lo originan. En este sentido, pocas veces se reflexiona sobre cómo el medio ambiente en el que se vive, trabaja o se estudia, afecta la vida del ser humano. Por tal motivo, el estrés puede surgir de estas situaciones, así como también puede ser el resultado de problemas psicológicos, económicos o cambios importantes en la vida de la persona; a otros estímulos del entorno, tales como el hacinamiento, incomodidad en el hogar, el ruido, la contaminación y la violencia urbana, Krista (1986; citado en Valadez, 1999) los considera como estresores; asimismo, menciona que en cuanto más grande sea la ciudad en que se vive, más profundas e incontrolables serán las presiones con las que se tenga que enfrentar los habitantes. Este tipo de estresores de las grandes ciudades Evans y McCoy (1998; citados en Valadez y Landa, 2002), los denominan como estresores ambientales, los cuales se refieren de manera general, al conjunto de factores que hacen evidente sus características para causar al organismo problemas adaptativos que a la larga pueden

desencadenar algún problema físico o psicológico en el individuo. Aunado a esto, Valadez (1999) agrega que los factores que influyen en el nivel de estrés son la personalidad, el comportamiento y la forma de vivir, éstos se combinan con aspectos tales como la agresión, la ansiedad, la ira, el miedo, una dieta poco saludable o el consumo de sustancias nocivas como el cigarro, alcohol o drogas, los cuales pueden desencadenar la reacción del organismo ante el estrés.

Asimismo, pueden surgir situaciones en el trabajo, en la casa, en las interacciones con otras personas, problemas psicológicos, del entorno, económicas o situaciones importantes en la vida del individuo como un divorcio o el fallecimiento de un ser querido, que contribuyen a éste; al igual que el entorno, el cual puede ser un lugar aglomerado o incómodo, además la violencia urbana, el ruido y la contaminación suelen ser otros factores generadores de estrés. Sin embargo, este último autor considera que lo que más influye en la manera de reaccionar ante los diversos acontecimientos estresantes es la personalidad ya que conlleva valores, actitudes y modelos de comportamiento que conforman la individualidad del sujeto, los cuales contribuyen, ya sea a aumentar o disminuir la vulnerabilidad ante el estrés.

De manera general, Buceta y Bueno (2001), consideran que las situaciones que pueden tener trascendencia para las personas, que implican cambios significativos en la vida diaria o situaciones que obligan al sujeto a sobrefuncionar para su manejo o adaptación; resultarán potencialmente estresantes, ya que muestran características de amenaza a la seguridad de la persona; atentan contra los principios, valores y creencias fundamentales; exigen un sobreesfuerzo físico y mental. Aunado a esto, Brannon y Feist (2000) consideran que tanto el tipo de trabajo, las relaciones personales y los trastornos de sueño se consideran fuentes potencialmente estresantes.

Primeramente hay que considerar que las posibles causas de estrés generalmente tienen un efecto negativo en el ser humano, por tal motivo Valadez (1999), señala que existen varias teorías que tratan de explicar porque ciertos eventos percibidos como estresantes causan este efecto en el

funcionamiento conductual, cognitivo, emocional y fisiológico de la persona, dichas perspectivas enfatizan un proceso central diferente: perturbación cognitiva; activación fisiológica, respuestas emocionales y desamparo; la teoría de costo cognitivo o de adaptación propone que el estrés agota los recursos cognitivos y perceptuales al distraer la atención, abrumando las capacidades cognitivas o reduciendo los recursos, lo cual provoca fatiga y atención limitada ya que se reduce la atención para otras tareas. En lo que se refiere al punto de vista de activación y estrés, considera que cuando se presenta alguna situación estresante el cuerpo se activara fisiológicamente a manera de responder ante ese estímulo; en cuanto a la teoría del funcionamiento emocional, el estrés puede producir importantes respuestas emocionales, tales como frustración y agresión, provocando cambios de humor, lo que a su vez reduce el interés y la ejecución de tareas subsecuentes, así como conductas antisociales; por último, el autor menciona la teoría del desamparo, la cual considera que el estrés produce sentimientos de desamparo, es decir, se presenta cuando el individuo no es capaz de responder a las demandas del medio ambiente, generalmente esto es provocado por los eventos incontrolables, sin embargo, también se puede presentar esta reacción por parte del individuo en eventos controlables, donde sus recursos y la actividad son mínimos (Taylor, 1986; citado en Valadez, 1999).

Por otro lado, Ivancevich y Mattenson (1992) y Fontana (1995), coinciden en clasificar dos fuentes principales de estrés: el medio ambiente y los estresores individuales. Dentro de los estresores del *medio ambiente*, Holahan (1996) considera el ruido, temperaturas extremas y la contaminación del aire como principales productores de estrés, ya que afectan en forma negativa la salud y el bienestar emocional del individuo, así como sus relaciones interpersonales; sin embargo, Ivancevich y Mattenson (1992) agregan otras fuentes de estrés: a) la luz; ya sea insuficiente o demasiada puede ocasionar dificultades en el desempeño; b) la vibración y el movimiento provocados por el uso de alguna herramienta o el vaivén de un barco o aeronave, por ejemplo; la mayoría de las consecuencias que provocan este tipo de estresores son de tipo físico, los cuales pueden ser precipitadores de reacciones psicológicas posteriores.

Este tipo de estresores según Holahan (1996) influyen en el individuo de tres formas; causando efectos a nivel fisiológico, en la salud y en la conducta; dentro de los efectos que provoca el ruido en el ser humano a nivel fisiológico aumenta la actividad electrodérmica, la secreción de adrenalina y la presión arterial; en cuanto a los efectos sobre la salud la prolongada exposición al ruido puede provocar una importante deficiencia auditiva, mientras que los efectos que provoca en la conducta social se traducen como una reducción en las interacciones sociales, en la conducta de solidaridad y en circunstancias especiales aumenta la agresividad interpersonal. En lo que se refiere a las consecuencias que provocan las temperaturas extremas de acuerdo con los resultados de las investigaciones expuestas por Holahan (1996), se encuentra una importante relación entre el calor y el aumento en la tasa de mortalidad en las áreas urbanas; en lo que corresponde a la contaminación atmosférica también guarda relación con la manifestación de las enfermedades físicas, de carácter respiratorio.

En lo que se refiere al estrés ambiental, los habitantes de las grandes ciudades están expuestos a numerosas situaciones que pueden considerarse estresantes, siendo el ruido, la contaminación, las aglomeraciones y la violencia, las principales causas (Brannon y Feist, 2000). En este sentido Valdez y Landa (2002), realizaron una investigación encaminada a conocer las situaciones que los habitantes de la ciudad de México consideraban estresantes, así como la forma en que las afrontan; de los cuales señalan al tráfico vehicular como el principal estresor reportado por los habitantes y posteriormente otros estímulos estresantes como: la gente, la inseguridad, la contaminación, el ruido, el transporte público, embotellamiento, el metro, manifestaciones, accidentes automovilísticos, inundaciones, el calor, ritmo de vida apresurado y el horario de verano. Esta investigación reportó que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los encuestados dependen principalmente del tipo de estresor que se presente.

Si bien es cierto, que nuestro entorno puede ser causa de estrés, también lo es el desarrollo de la vida del ser humano, según Buendía (1993) y Sandín (1993), durante este proceso la persona se encontrará con diversas situaciones que

pueden provocar estrés, ya que éstas, son integrantes en el proceso de adaptación y el desarrollo de la personalidad del individuo, vistas como una serie de crisis que el niño debe de afrontar, por lo cual el estrés se podría considerar positivamente, sin embargo es frecuentemente considerado como negativo debido a que si no se afronta adecuadamente puede tener como consecuencia la aparición de trastornos psicopatológicos.

Por otro lado, Elliot y Esidorfer (1982; citados en Buendía, 1993), mencionan que como las condiciones estresantes suelen ser muy variadas, han sido clasificadas dentro de cuatro categorías generales de eventos que conducen a reacciones de estrés, es decir, que pueden llevar a una perturbación emocional, psicológica o un deterioro físico, en este sentido, se consideran *estresores agudos*: por estar limitados en el tiempo y a una situación determinada, *secuencias estresantes*: son situaciones provocadas por un cambio en la vida del sujeto, *los estresores intermitentes crónicos*: es una situación frecuente, por ejemplo, los exámenes o juntas de trabajo, y por último se encuentran los *estresores crónicos continuos*; los cuales pueden ser una enfermedad debilitante o problemas de pareja prolongados.

Asimismo, Sandín (1993) considera que existen varios factores que intervienen en el binomio estrés-enfermedad, el primero de ellos está determinado por la presencia de agentes estresantes de origen externo, es decir, eventos naturales potencialmente estresantes o también llamados sucesos vitales estresantes, los cuales se definen como aquellas circunstancias que requieren un cambio de vida en la rutina habitual del individuo provocando un reajuste. Estos tipos de sucesos se agrupan en tres categorías diferentes: 1) sucesos vitales altamente traumáticos, los cuales se presentan generalmente en situaciones extraordinarias tales como desastres naturales o situaciones bélicas, por ejemplo. El efecto que produce este tipo de sucesos en el individuo, es el trastorno psicológico conocido como síndrome de estrés postraumático. 2) sucesos vitales mayores: son situaciones relativamente usuales en la vida del individuo y que no son necesariamente traumáticos, sin embargo algunos pueden tener algún grado de carácter traumático, como puede ser la pérdida de un ser querido, sufrir violencia física o tener algún

accidente. 3) sucesos vitales menores o microeventos, los cuales se refieren a situaciones que ocurren cotidianamente en la vida del individuo. Por último, Sandín (1993) menciona que existe otro tipo de situaciones que entran estrictamente en la categoría de sucesos vitales, este tipo de estresores se relacionan con situaciones ambientales, por lo que se denominan estresores ambientales, éstos poseen mayor duración y requieren de un menor grado de ajuste fisiológico y conductual inmediato por parte del individuo, sin embargo, la exposición prologada a este tipo de estímulos produce serias alteraciones fisiológicas y psicológicas en la población. Esta clasificación es complementada por Martín (1989; citado en Labrador y Crespo, 1994), el cual distingue tres tipos de eventos estresores: a) sucesos vitales intensos y extraordinarios; b) sucesos diarios de menor intensidad y c) situaciones de tensión crónica mantenida.

Del mismo modo, Fontana (1995), señala que el estrés es una característica natural e inevitable en la vida del ser humano, sin embargo varía entre las culturas, ya que para las culturas subdesarrolladas los estresores se relacionan con la supervivencia física, para las culturas desarrolladas los éstos tienen que ver en mayor proporción con el éxito social, una mejor calidad de vida y satisfacer las expectativas propias de la persona y de los que lo rodean, por tal motivo este último autor afirma que el estrés es una parte natural de la condición humana, la cual es capaz de buscar estresores, cuando estos no se presentan por sí mismos, con la finalidad de tener un estimulante en la realización de alguna tarea, es decir, esta presión puede provocar que algunas personas realicen su mejor desempeño e incluso sea agradable estresar a los demás como una forma de experimentar la sensación de poder y prestigio en el individuo, por tal motivo las dos principales causas que originan el estrés que señala este autor, son el medio ambiente y el individuo. Asimismo considera que para comprender el estrés es importante identificar las exigencias externas y las capacidades de la persona, ya que dichas exigencias suelen ser muy variadas, puesto que cambian de una persona a otra, en la persona misma, así como en el tiempo que se presenten, ya sea días, meses o años, su reacción será diferente.

Dentro de las *cualidades personales* causantes de estrés que mencionan Fontana (1995) y Valdés y Flores (2000), es el temperamento del individuo; el cual se conoce como *personalidad tipo A*, los individuos que poseen esta característica suelen ser competitivos, rudos, impacientes e inflexibles en sus opiniones, prefieren dirigir a ser dirigidos, se involucran demasiado en su trabajo, muestran pocos signos de simpatía hacia sí mismos y poco tolerantes con sus propias debilidades, Labrador y Crespo (1994), López (1995) y Fontana (1995), señalan que a partir de algunos estudios realizados este tipo de comportamiento se relaciona con la enfermedad coronaria, presión arterial elevada e infartos, ya que el organismo está movilizado casi permanentemente para la acción, principalmente en la respuesta de “ataque” más que en la de huida, aspecto que dificulta la relajación del mismo o incluso el deseo de hacerlo. Sin embargo no sólo el temperamento influye en la manifestación de este tipo de comportamiento; sino también puede ser el aprendizaje previo, es decir, los padres o personas cercanas al niño pueden influir al impulsarlo hacia niveles de desempeño cada vez más elevados.

Otra de las cualidades personales de este patrón de conducta que menciona Fontana (1995), es la obsesividad, en donde el individuo lucha por conseguir lo que desea y no puede comprender que existen otros intereses además de los suyos; también existen personas que necesitan suficientes desafíos y obstáculos para mantener acelerados sus impulsos y permanecer en un estado de alerta elevado y por el contrario habrá personas que tomen riesgos bajos y busquen pocas sensaciones; estos aspectos se denominan como toma de riesgos y búsqueda de sensaciones; otros elementos son la sobreidentificación, la autoculpa, así como el apego a un estereotipo sexual, el cual tiene que ver con el tipo de estrés que se presente dependiendo del sexo de la persona.

Asimismo Buceta y Bueno (2001), señalan que la presencia del patrón de conducta tipo A o de alguno de sus componentes puede favorecer, en ocasiones a un rendimiento más elevado como en el contexto laboral, pero al mismo tiempo puede contribuir al deterioro de la salud ya que aumenta la vulnerabilidad de las personas a sufrir estrés y padecer su efectos adversos.

Por otro lado, cabe mencionar el patrón de conducta tipo B y C, al respecto (Labrado y Crespo, 2001) describen algunas características que presentan las personas pertenecientes a los patrones de conducta tipo B como una expresión general de relajación, postura apacible, habla no apresurada, voz suave y generalmente con poco volumen, entre otras; mientras que, el *patrón de conducta tipo C* señalado por Valdés y Flores (2000), señalan que sus características psicológicas son de cooperación, pasividad, con poca asertividad y conformista, así como también las relaciones personales suelen ser de sumisión con la finalidad de agradar y muestran control en la expresión de la hostilidad.

Por su parte, Rodríguez y Zurriaga (1997) consideran a la enfermedad como estresor, ya que constituye un daño o pérdida, es impredecible, incontrolable y porque que el enfermo debe confiar el control de los acontecimientos al médico; sin embargo esto va a depender de la percepción que tenga el individuo de los síntomas y la aceptación de la misma. Asimismo, Ivancevich y Mattenson (1992) agregan que existen tres condiciones que determinan la presencia o ausencia de enfermedad: a) la susceptibilidad del individuo a la enfermedad, b) el o los agentes productores de la enfermedad y c) el medio ambiente que comparten individuo y agente.

Otro aspecto que cabe señalar como posible causa de estrés aunque también sea una forma de mitigarlo son las relaciones personales, señaladas por Brannon y Feist (2000) ya que en algunas ocasiones la mala relación con los compañeros de trabajo e incluso con la pareja puede ser una fuente potencial de estrés, asimismo la privación de sueño también lo es, ya sea vista como causa o como efecto del estrés, pues al afectar el funcionamiento, fisiológico y psicológico del individuo aumenta la probabilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad o al ocasionar accidentes.

Como se puede observar, las causas que originan el estrés son muy variadas, sin embargo, es necesario considerar la valoración por parte del sujeto, ya que un mismo suceso no puede ser estresante para todos, aspecto que deja abierta la posibilidad de pensar que el agente estresante no influye a menos

que el individuo tenga esa valoración sobre él. En este sentido, Rodríguez y Zurriaga (1997) mencionan que la concepción dada por Lazarus sobre estrés psicológico, alude a que nada es estresante por si mismo, a menos que la persona lo defina como tal, es decir, el estrés sólo existe cuando una persona lo valora o evalúa como estresante. De forma general, Rodríguez y Zurriaga (1997) mencionan que la valoración refiere valoraciones de juicios sobre los acontecimientos y las reacciones de la persona a tales acontecimientos.

En este sentido, Labrador y Crespo (1994) consideran que para que un suceso se convierta en estresor está en función, principalmente de la evaluación que realice el sujeto, por lo cual sugieren que se tomen en cuenta ciertas características, tales como a) cambios o novedad en la situación estimular, b) falta de información e impredecibilidad de la situación, c) incertidumbre, d) ambigüedad de la situación y sobrecarga de la información, e) falta de habilidad o conductas de afrontamiento y f) alteración de las condiciones biológicas del organismo.

Asimismo, la valoración cognitiva es considerada como una continua revaloración de los juicios que una persona hace al respecto de las exigencias y limitaciones que le imponen las transacciones con el entorno, sus propios recursos y las opciones para manejarlas (Lazarus y Folkman, 1984; citados en Rodríguez y Zurriaga, 1997, pág. 39).

En este proceso de valoración cognitiva, Lazarus (1966; citado en Rodríguez y Zurriaga, 1997) considera dos formas básicas: valoración primaria y valoración secundaria; la valoración primaria es el juicio que realiza una persona sobre el estresor, es decir, es la evaluación de las implicaciones directas que un acontecimiento vital tiene para el bienestar de la persona; dentro de esta valoración, se distinguen tres clases: irrelevante, positiva y estresante; la valoración positiva de un acontecimiento se acompaña de emociones placenteras, mientras que la valoración estresante consiste en una interpretación del acontecimiento como capaz de provocar o ser, daño, pérdida, amenaza y desafío.

Sin embargo, Labrador y Crespo (1994) señalan que existe un tipo de valoración que se presenta antes de la valoración primaria; la cual denominan como valoración inicial automática de la situación, ésta hace referencia a un patrón de respuesta automática que valora inicialmente la situación en términos de si es amenazante o no para el individuo. Este tipo de valoración también se conoce como reacción afectiva (Omán, 1986, citado en Labrador y Crespo, 1994).

La valoración secundaria se refiere al juicio de la persona realiza acerca de los recursos y opciones posibles para afrontar los eventos estresantes, las limitaciones en el uso de los recursos, así como las consecuencias de su uso, esta valoración es crucial en cada evento estresante, ya que el resultado dependerá de las medidas que se tomarán para hacer frente el problema, así como lo que lo constituye; por tal motivo, la valoración primaria como secundaria son interdependientes, ya que conforman el grado de estrés, la fuerza y la cualidad o contenido de la reacción emocional Lazarus y Folkman (1984; citados en Rodríguez y Zurriaga,1997).

De la misma forma Lazarus y Folkman (1984, citado en Sandín, 1993) describen tres tipos de valoración que generalmente caracterizan a las situaciones estresantes: a) daño o pérdida: valoración sobre algo adquirido anteriormente, como el perder un familiar; b) amenaza: valoración sobre algún daño anticipado; c) desafío: “valoración de una situación que implica a la vez posibilidad de dominio y posibilidad de daño” (Sandín, 1993, pág. 158), una vez evaluada la situación se puede decir que se ha iniciado el proceso de estrés.

Tomando en cuenta esto se puede decir que el estrés resultará nocivo o afectará en mayor o menor medida, a partir de la valoración que la persona haga sobre los estímulos potencialmente estresantes, lo cual, a su vez estará influido por las experiencias que haya tenido a lo largo de su vida, su profesión, las creencias y conceptos que haya adquirido en el ámbito familiar y social.

De manera general se considera que las principales fuentes de estrés son el medio ambiente y los estresores individuales. Dentro de los estresores ambientales se encuentran el ruido, la sobrepoblación, la contaminación, mientras que los estresores individuales son a) las diversas situaciones potencialmente estresantes a las que el individuo se enfrentará a lo largo de su vida y b) las características personales, en éstas se incluye la valoración personal del estímulo estresante, el patrón de conducta, los estilos de afrontamiento; los valores, creencias y actitudes; y los apoyos sociales. Otras fuentes de estrés son el trabajo, la escuela, las relaciones sociales e incluso el padecimiento de alguna enfermedad.

Como se ha podido observar, las causas que provocan el estrés son muy diversas sin embargo, éste va depender de la *valoración* que la persona realice de ellos. Ésta puede ser vista como 1) daño o pérdida, 2) amenaza o 3) desafío (Lazarus Folkman, 1984, citado en Sandín, 1993); por lo que la forma en que perciba el individuo estos estímulos determinará si le resultan estresantes o no. En este sentido el estrés también puede resultar positivo si es visto como un motivante en la realización de alguna actividad.

#### 1.4 Consecuencias

En lo que se refiere a las repercusiones que tiene el estrés en la salud, la psicología de la salud se ha encargado de explicar esta problemática y tuvo su mayor auge a mediados de los 60's debido al fracaso biomédico para explicar la enfermedad, la preocupación de la calidad de vida de los habitantes de las ciudades, las enfermedades crónico-degenerativas, el desarrollo de las ciencias del comportamiento y el incremento del costo social de los servicios de salud. La función de esta área de la psicología es el estudio de los procesos psicobiológicos que afectan la salud; los psicólogos de esta área afirman que la conducta contribuye en el proceso de enfermedad y por tanto puede ser usada para prevenir dicho proceso (Valadez y Landa, 1998). Dentro de la misma concepción, Sandín (1993) tiene fundamentos afines, al mencionar que es cierto que el estilo de vida influye sobre la salud, pero también "los principales efectos psicológicos en relación con la salud/enfermedad se

establecen a través de los mecanismos del estrés” (pág. 152). El estrés influye sobre la salud debido a que modifica todo el funcionamiento del organismo, por tal motivo sus repercusiones van a depender del tiempo en que el individuo esté expuesto a situaciones que considere estresantes.

Asimismo, Ivancevich y Mattenson (1992) señalan que la activación de los mecanismos de defensa del organismo no constituyen la única consecuencia provocada por el estresor, algunas de ellas pueden ser primarias y directas, otras pueden ser indirectas y constituir efectos secundarios y terciarios; algunas consecuencias también pueden ser positivas que incrementen la automotivación de la persona y otras pueden ser disfuncionales, que provocan desequilibrio y resultan potencialmente peligrosas. En este sentido Cox (1978; citado en Ivancevich y Mattenson, 1992), propone una clasificación de las consecuencias del estrés que abarca: a) efectos subjetivos: como ansiedad, agresión, depresión, fatiga, frustración, poca autoestima, entre otros; b) efectos conductuales: drogadicción, propensión a sufrir accidentes, arranques emocionales, trastornos en la alimentación, aumento en el consumo de alcohol o tabaco y conducta impulsiva; c) efectos cognoscitivos, tales como incapacidad para tomar decisiones, hipersensibilidad a la crítica, olvidos frecuentes y bloqueo mental; d) efectos fisiológicos: aumento en los niveles de glucosa, incremento del ritmo cardíaco y presión arterial, dificultad para respirar y escalofríos; y e) efectos organizacionales: ausentismo, alto índice de accidentes, relaciones laborales pobres y baja productividad, rotación de personal, clima organizacional pobre y antagonismo e insatisfacción laboral.

Como se ha observado, las causas que pueden provocar estrés son multifactoriales y van a depender de las características de la persona, en este sentido Félix y Nanchón (2001), así como Fontana (1995), consideran que cierto nivel de estrés puede ser benéfico al ser humano, sin embargo, los daños que éste provoque en el organismo van a depender del tiempo y la cantidad en que la persona este expuesta a las situaciones estresantes. Asimismo, Valadez (1999) añade que el proceso de estrés psicosocial se puede relacionar con circunstancias de vida aversivas o variables psicológicas

que predisponen a la persona para que experimente crónicamente niveles elevados de activación emocional y fisiológica.

En este sentido, Buceta, Bueno y Mas (2001) consideran que el estrés está relacionado con alteraciones de la salud, pues aumenta la vulnerabilidad del organismo a desarrollar enfermedades, aunado a esto también se le relaciona con trastornos psicológicos, deteriorándose su bienestar y su calidad de vida. El estrés provoca niveles altos y bajos de activación, favoreciendo o perjudicando el rendimiento del individuo tanto físico como psicológico, ya que influye en la tensión muscular, la coordinación motriz, la conducta atencional, entre otros. El nivel de activación óptimo es el que favorece el funcionamiento físico y psicológico y por tanto el rendimiento, se caracteriza por un estado de fluidez física y psicológica que hace rendir al máximo. Es necesario mencionar que en investigaciones anteriores se ha determinado que en el proceso de estrés intervienen hormonas, en donde su aumento o decremento, puede estar relacionado con la aparición de enfermedades, y su desarrollo también puede estar influido cuando la persona presenta conductas de riesgo (Sandín, 1993).

Como se ha observado, el estrés tiene repercusiones en el individuo en diversos aspectos de su vida, dentro de las más palpables se encuentran las consecuencias sobre la salud, aunque también el estrés puede ocasionar problemáticas en ámbitos sociales; ya sean laborales, escolares y por supuesto emocionales. Sin embargo, la aparición del estrés en el individuo no necesariamente afecta algún ámbito de su vida, en este aspecto, Lazarus y Folkman (1986, citado en Bages, 1990) señalan importantes los compromisos que el individuo ha adquirido, así como las creencias y conceptos arraigados, cultural y familiarmente; de la misma forma hay características que moderan a la evaluación, tales como la predictibilidad, la ambigüedad y la incertidumbre. Lang y Raciman (citados en Bages, 1990) afirman que la respuesta emocional puede expresarse por 3 canales: cognitivo, fisiológico y conductual, de esta manera, la respuesta emocional puede variar en cada individuo predominándose en un canal más que en otro.

Cuando la persona está expuesta a un exceso de estrés, ocurren una serie de cambios en su organismo que, para algunos autores, como Fontana (1995) sólo presentan cambios a nivel fisiológico y psicológico, los cuales se influyen entre sí y no pueden separarse completamente, en este aspecto, menciona que entre el 50 y 70 por ciento de las enfermedades y accidentes están relacionados con un exceso de estrés.

Asimismo, Labrador y Crespo (1994) consideran que el desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados, ya que si dicha activación es muy frecuente, duradera e intensa, puede provocar que los órganos implicados se desgasten excesivamente al no permitir su recuperación, resultando como consecuencia el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico. Sin embargo si el individuo dispone de estrategias para afrontar las situaciones estresantes, aunque éstas sean muy intensas, rápidamente se recuperará el efecto impidiendo el mantenimiento de una activación excesiva y disminuyendo la probabilidad del desarrollo de trastornos psicofisiológicos.

Sin embargo, también es posible que el estrés sea perjudicial en la vida social del individuo, ya sea a nivel personal, familiar o en el aspecto laboral o académico. Por tal motivo, es necesario conocer las consecuencias que el estrés provoca en cada uno de estos aspectos.

#### a) Físicas

Las manifestaciones clínicas del estrés son unos de los motivos más frecuentes por los que las personas acuden al médico, es probable que los pacientes tengan molestias transitorias, sin embargo un número importante presenta síntomas crónicos.

Las consecuencias físicas que provoca el estrés sobre la salud, se deben a que el cuerpo reacciona ante las exigencias del medio y se adapta, ya sea para responder a ellas o para evadirlas, alterando el funcionamiento fisiológico

general del organismo, sin embargo, Valadez (1999) considera que los efectos negativos del estrés pueden comenzar cuando el individuo no puede controlar sus reacciones ante él. En este sentido, Fontana (1995), menciona que la primera respuesta que realiza el organismo ante un estresor es la llamada de ataque o huida y ocurre a nivel del sistema nervioso autónomo, es decir, el organismo identifica la necesidad de una respuesta y reacciona de manera automática, a este tipo de respuestas básicas ante las situaciones de estrés Labrador y Crespo (1994), agrega una menos frecuente: pasividad (colapso). Sin embargo, la problemática reside cuando estas reacciones suceden de manera constante o durante mucho tiempo, ya que dichas reacciones fueron diseñadas para ser inmediatas y de corta duración, en cambio, si éstas no cesan comienzan a tener un efecto adverso en el organismo, también agrega que el cuerpo humano ha evolucionado de tal manera que era capaz de enfrentarse a dichas amenazas, movilizarse y revolverlas, sin embargo, al modificarse el medio en el que vivimos, el cuerpo humano no es capaz de cumplir eficazmente con dichas amenazas, ni de identificar que el peligro ha pasado y retirarse, sino por el contrario, el cuerpo esta en un estado constante de preparación para una o varias acciones para las cuales no está capacitado, motivo por el cual la salud se va deteriorando.

A nivel fisiológico Fontana (1995) explica la forma en que el organismo actúa ante el estrés, primeramente se moviliza la energía necesaria para realizar la respuesta de ataque o huida, a través de la liberación de adrenalina y noradrenalina, las cuales actúan como estimulantes, aceleran los reflejos, elevan el ritmo cardiaco, la presión arterial y el metabolismo, dando como resultado el aumento en la capacidad y el desempeño a corto plazo, sin embargo, si esta activación no es una acción instantánea, puede provocar trastornos cardiovasculares y en la concentración de azúcar en la sangre, daños al riñón por la elevación en la presión arterial; también ocurre la liberación hormonas tiroideas al torrente sanguíneo, éstas aumentan aún mas el metabolismo y el nivel de energía que se traduce en una mayor actividad física, pero si ésta sucede por mucho tiempo se produce agotamiento, pérdida de peso y un colapso físico; por último el hígado libera colesterol al torrente sanguíneo, provocando un incremento en los niveles de energía, el cual

contribuye a la función muscular, sin embargo, si la concentración del colesterol es muy elevada puede influir en los ataques y enfermedades cardíacas.

De acuerdo al mismo autor, existen otras funciones corporales que contribuyen en la movilización de energía, en donde dichas funciones son análogas a las mencionadas anteriormente; dentro de las funciones que realiza este sistema de apoyo de energía es la supresión de la función digestiva, permitiendo que la sangre que se dirige al estómago pueda ser utilizada en los pulmones y músculos, pero si esta supresión digestiva es prolongada, puede causar problemas estomacales y trastornos digestivos; también la piel reacciona en respuesta al estrés, desviando la sangre hacia otra parte del cuerpo que lo requiera y simultáneamente se produce sudor que ayuda a enfriar los músculos sobrecalentados debido a la afluencia de energía, sin embargo, si la piel deja de recibir este suministro y la sudoración es excesiva, se corre el riesgo de perder el calor corporal y trastornar el termostato natural del cuerpo; por último ocurre el paso de aire en los pulmones dilatados, lo cual permite que la sangre tome más oxígeno, pero la sangre superoxigenada puede producir pérdida del conocimiento y trastornos del ritmo cardíaco. Otro sistema que menciona este autor, son los auxiliares para la concentración a través de la liberación de endorfinas que provienen del hipotálamo, las cuales actúan como analgésicos naturales y reducen la sensibilidad a los daños corporales, pero esta disminución provoca una mayor sensibilidad a los dolores comunes de cabeza y espalda; también se libera cortisona secretada por las glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo, provocando la supresión de la reacción alérgica, lo cual podría interferir con la respiración, también disminuye las reacciones inmunitarias del cuerpo a las infecciones, cuando desaparecen estas reacciones auxiliares podría ocurrir que las reacciones alérgicas regresen con mayor intensidad; asimismo los sentidos se agudizan y el desempeño mental mejora, causando un mejor funcionamiento a corto plazo, no obstante si esto se prolonga demasiado, ocurre el efecto contrario, disminuyendo tales respuestas; como última función auxiliar ocurre una disminución en la producción de hormonas sexuales, evitando la desviación de la energía o la atención hacia la excitación sexual y reduce las distracciones potenciales consecutivas al embarazo y parto, pero si esta disminución se prolonga puede

provocar impotencia, frigidez, esterilidad, entre otros problemas sexuales. Finalmente se encuentran las reacciones defensivas, las cuales emprenden acciones para limitar el daño producido por el estrés, esto se lleva a cabo cuando los vasos sanguíneos se contraen y la sangre se espesa, provocando que la sangre fluya más despacio y la coagulación ocurre más rápido en caso de que se sufran heridas en la piel, sin embargo, como el corazón trabaja más intensamente aumenta el riesgo de desarrollo de enfermedades cardíacas y apoplejía.

De manera general, Lifshitz (1999) menciona los síntomas frecuentes debidos al estrés, lo cuales son: 1) generales: anorexia, aumento del apetito, transpiración, prurito y ronchas; 2) cardiopulmonares: disnea en reposo, palpitaciones, dolor torácico, sensación de ahogamiento; 3) dolor en extremidades, espalda, regiones cervical y lumbar, cefaleas; 4) digestivos: náusea, vómito, estreñimiento, diarrea; 5) neurológicos: amnesia, dificultades para deglutir, pérdida de la voz, visión borrosa, insomnio; 6) reproducción femenina: dismenorrea, irregularidades menstruales, suspensión de la menstruación, vómitos durante el embarazo y 7) sexuales: sensación de ardor o parestesias sexuales, impotencia.

Labrador y Crespo (1994) consideran que el desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés dependen si la respuesta de estrés provoca una activación fisiológica de forma muy frecuente, duradera o intensa, lo cual puede provocar que los órganos implicados se desgasten excesivamente al no darles cierto tiempo para recuperarse de ese desgaste; esto puede traer como consecuencia el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico, ya sea único, si sólo se ha deteriorado un órgano, o múltiple si han sido varios, pudiendo afectar al mismo tiempo una o varias conductas. De la misma forma, Labrador (1992, citado en Labrador y Crespo 1994) señala que existen dos factores importantes en el desarrollo de estos trastornos: el patrón de respuesta, es decir, si la respuesta de activación es más o menos similar ante distintas situaciones de estrés, y el grado de predisposición psicobiológica de la persona para desarrollar un trastorno específico.

Con base en esto, se puede decir que las respuestas fisiológicas se pondrán en marcha y tanto como los órganos implicados, dependiendo del tipo de estímulo estresor y de la valoración que haga la persona de éste; asimismo el mantenimiento de una respuesta de estrés, una vez activada, dependerá si el sujeto la sigue percibiendo como estresante y se busque una solución, cuando la situación de estrés haya finalizado o se haya solucionado, entonces, se pondrá fin a esta respuesta.

Sin embargo, Fontana (1995) considera que, si bien es cierto que no se puede hacer algo directamente sobre las respuestas autónomas, el individuo puede aprender la manera de darle a su cuerpo el tipo de señales que impulsan la actividad del sistema autónomo, esto va depender de la interpretación mental o valoración cognoscitiva que se hace del suceso externo, pues dicha valoración va desencadenar o suprimir la respuesta autónoma, ya que nuestras reacciones en el nivel cognoscitivo influyen sobre lo que sucede en el nivel fisiológico, de manera que al cambiar estas reacciones podamos ayudar a reducir la actividad autónoma innecesaria.

#### b) Psicológicas

En lo que respecta a las consecuencias psicológicas que causa el estrés se manifiestan en diferente manera, ya que va depender del tipo de estresor así como de las características del individuo.

El estrés no solo puede ocasionar deterioro psicológico en la persona, ya que algunos autores, tales como Fontana (1995) y LaDou (1993), consideran que ciertos niveles de estrés pueden resultar benéficos, ya que así se adiciona interés a la vida, provocando en la persona estar más alerta, pensar con mayor rapidez y trabajar eficazmente por ejemplo; sin embargo, un exceso de estrés puede provocar una disminución en la energía psicológica, deteriorando el desempeño y dejando un sentimiento de inutilidad en la persona.

En este sentido Fontana (1995), clasifica las consecuencias psicológicas del estrés excesivo con base en sus efectos: cognoscitivos, emocionales y conductuales; dentro de los efectos cognoscitivos del estrés se encuentran: el decremento de la concentración y atención, aumento en la distractibilidad, deterioro de la memoria a corto y largo plazo, reducción en la velocidad de respuesta, aumento en la frecuencia de errores, deterioro de la capacidad de organización y planeación a largo plazo y por último el aumento de los delirios y los trastornos del pensamiento; en lo que se refiere a los trastornos emocionales, se presenta un aumento de la tensión física y psicológica, aumento de la hipocondría, aparición de cambios en la personalidad, aumento de los problemas de personalidad, debilitamiento de las restricciones morales y emocionales, aparición de depresión e impotencia y pérdida de autoestima; por último se encuentran los efectos conductuales, los cuales se manifiestan en: aumento de los problemas del habla, disminución del interés y entusiasmo en la realización de actividades, incremento del ausentismo en el trabajo o colegio, aumento en el consumo de drogas tales como: alcohol, cafeína, nicotina y otras drogas ilegales o prescritas, también ocurre un descenso de los niveles de energía, alteraciones en los patrones del sueño, aumenta la tendencia a delegar la responsabilidad a otros, se adoptan soluciones cada vez más superficiales, aparecen patrones de conducta excéntricos e incluso pueden presentarse amenazas de suicidio. A partir de estas consideraciones Fontana (1995), menciona que la frecuencia como el estado de gravedad de dichos efectos varía entre personas y difícilmente se manifiestan todos, sin embargo, la presencia de éstos indica que la persona ha alcanzado o esta a punto de llegar a la fase de colapso del síndrome de adaptación general, por tal motivo es necesario que sean tomados en cuenta como una señal de peligro.

La repercusión que tenga el estrés en la vida de las personas dependerá de la interpretación que realicen de la situación, su evaluación, los recursos con los que cuenten para afrontarlo, así como por su personalidad y las relaciones interpersonales que tengan. En este sentido Beck, (1967; citado en Albanesi; 2003) menciona que la vulnerabilidad a la depresión, es consecuencia de las autopercepciones negativas que tiene el individuo, para reaccionar ante los acontecimientos cotidianos. Asimismo si la depresión se vincula con intentos

suicidas, se debería tomar en cuenta la desesperanza definida como las expectativas negativas sobre el futuro, como posible elemento clave para la identificación de éstos.

### c) Laborales

Las repercusiones que tiene el estrés en el ámbito laboral, van a depender del tipo de trabajo que se realice, la responsabilidad que se tenga y principalmente la valoración que haga el sujeto sobre determinada actividad o situación. En este sentido, Pozos, Balcázar, Mendoza y cols. (1999) realizaron una investigación con el propósito de determinar si el estrés no percibido por los cirujanos dentistas causa riesgos en su salud, en donde encontraron que la no percepción del estrés es un factor de riesgo para la salud, ya que al no ser percibido, no se hace posible detectarlo y afrontarlo. Sin embargo, cuando el estrés es percibido, puede ser un factor protector, ya que se utilizarán técnicas para afrontarlo; en este sentido, la forma en que se perciba o no, influirá positiva o negativamente en la persona, ya que dependerá en la reacción del organismo y capacidad de adaptación. Los autores consideran importante en identificar y comprender las situaciones comunes causantes de estrés, para así tomar medidas preventivas para eliminar sus efectos dañinos, en la salud del individuo.

Bajo esta misma línea, Arita y Arauz (1999), consideran que los profesionales de la salud son los que se encuentran mas propensos a sufrir estrés laboral, por lo que el objetivo de su estudio se enfocó en conocer si existía alguna relación entre las formas de afrontamiento a las situaciones laborales estresantes de las enfermeras, el estrés y ansiedad, con los niveles del *síndrome de Burnout*, pues mencionan que en esta profesión cotidianamente se enfrentan a diversas situaciones estresantes, además de que la necesidad de atender y relacionarse emotivamente con los usuarios pueden desembocar en el estado de *Burnout*, el cual Maslach y Jackson (1981; citado en Arita y Arauz, 1999), definen como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, que puede presentarse entre individuos que realizan algún tipo de trabajo con la gente, sin embargo la

respuesta a las situaciones estresantes, van a diferir entre sujetos, así como la presencia de los malestares, síntomas o los niveles de *burnout*, ya que va a depender de la manera en que se afronte la situación y los recursos con los que cuenta la persona.

Los mecanismos de respuesta del estrés son la lucha o la huida, los cuales en el plano laboral, la huida corresponde al ausentismo, provocando la rotación de personal en la empresa, lo cual le genera gastos y pérdidas. En este sentido, Félix y Nanchón (2001) señalan la definición del estrés en el aspecto laboral, la cual se considera como un desequilibrio entre las demandas profesionales y la capacidad del empleado para realizarlas. Dentro de este concepto se incluyen dos tipos de estrés; episódico y crónico, siendo éste las presiones laborales constantes a las que se enfrenta la persona, asimismo se encuentran estresores extraorganizaciones que pueden afectar a las actividades laborales, pero se encuentran fuera de la empresa, como lo son los factores familiares, sociales y económicos.

Con respecto a esto, LaDou (1993), señala que el estrés laboral puede desencadenar enfermedades en donde su presentación va depender de las características del individuo; las enfermedades que se relacionan con este tipo de estrés son: enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, trastornos endocrinos, dolores musculares; en lo que se refiere a los efectos del estrés en la salud mental del individuo, asimismo considera que se presentan de manera continua y pueden ser síntomas subjetivos que ejercen efectos leves en la vida diaria o desencadenarse enfermedades psiquiátricas significativas; los síntomas que se presentan con cierta frecuencia incluyen ansiedad, tensión, enojo, falta de concentración, depresión y apatía; así como alteraciones en la conducta, por ejemplo; disminución en la participación familiar, problemas con la pareja, desinterés en las actividades sociales, aumento en el consumo de alcohol y tabaco, aumento en las conductas de riesgo y modificaciones en el apetito y conducta alimentaria.

Otro aspecto que hay que considerar es el tipo de trabajo que se desempeñe y si éste tiene alguna relación con el desarrollo de algún tipo de enfermedad; en

este sentido, Brannon y Feist (2000), consideran que dentro de los trabajos más estresantes son, entre otros, el de albañil, secretaria, técnico de laboratorio, camarero, operador de maquinaria, agricultor y pintor, así como también director medio, los cuales suelen ser trabajos considerados estresantes y se relacionan con diversas enfermedades tales como las enfermedades cardiovasculares.

También el estrés laboral muestra una relación multifactorial con los accidentes en el lugar de trabajo, ya que el personal al estar expuesto a una excesiva carga de trabajo o tener largos periodos sin descanso, la atención se puede ver disminuida, aumentando así la probabilidad de accidentes (LaDou, 1993).

Desde otra perspectiva, Fontana (1995) e Ivancevich y Mattenson (1992) señalan que el estrés laboral se relaciona con el estrés doméstico, ya que las fuentes de estrés en el trabajo pueden repercutir en la vida no profesional de la persona, provocando un deterioro en la relación familiar, lo cual a su vez induce un estrés posterior que puede afectar en su desempeño laboral. Dentro de las principales fuentes de estrés doméstico que presenta Fontana (1995) se encuentran: 1) el estrés causado por el cónyuge y/o por los hijos, el cual surge como resultado de choques de temperamento o intereses de los involucrados; 2) el estrés provocado por arreglos domésticos, que puede estar relacionado por el estrés provocado por los hijos o la pareja, por lo general, es consecuencia de tener demasiados deberes caseros y poco tiempo para llevarlos a cabo, y 3) el estrés causado por presiones ambientales sobre el hogar, proviene de diferentes fuentes, ya sean, vecinos ruidosos, preocupaciones financieras o reparaciones que afecten la tranquilidad del hogar.

El estrés laboral, como ya se mencionó ocasiona pérdidas económicas a la empresa, ya que los empleados que se enfrentan diariamente a situaciones estresantes y no tienen un manejo adecuado de éstas, les repercute tanto en su bienestar físico, emocional y familiar. Por esta razón es conveniente implementar en el ámbito laboral estrategias que faciliten el manejo del estrés al trabajador.

Las repercusiones que tiene el estrés en la vida del individuo van a depender principalmente de las causas que lo originan; la salud es el aspecto que en mayor medida se ve afectado ante las situaciones estresantes; aunque también tiene consecuencias en el aspecto psicológico, social y laboral de la persona.

En lo que se refiere a las repercusiones que causa el estrés a nivel fisiológico, se deben a que el organismo moviliza la energía necesaria para realizar la respuesta de ataque o huida y ocurre a nivel del sistema nervioso autónomo; se puede decir que el organismo está preparado para responder a estas situaciones, sin embargo, cuando realiza esta activación de manera frecuente su salud puede verse afectada.

En este sentido, el estrés se ha relacionado con trastornos cardiovasculares, respiratorios, inmunológicos, gastrointestinales, dermatológicos y musculares; por mencionar algunos. Sin embargo, la respuesta fisiológica y los órganos que intervienen, van a depender del estímulo estresor y la valoración que realice la persona de éste; y sus efectos se mantendrán o disminuirán si se sigue percibiendo como estresante o si cuenta con las estrategias para afrontarlo.

De la misma forma las consecuencias a nivel psicológico van a depender el estímulo estresor y de las características de la persona, sin embargo sus efectos pueden clasificarse en cognoscitivos, emocionales, y conductuales; de manera general el individuo puede manifestar falta de concentración y atención, tensión física y psicológica, cambios en la personalidad, alteración en los patrones de sueño; la presencia de estos efectos indica que la persona ha alcanzado o está cerca de la fase de agotamiento en el síndrome general de adaptación, por lo que deben ser tomados en cuenta ya que pueden poner en riesgo la salud.

En lo que corresponde a las consecuencias que provoca el estrés en el ámbito laboral, van a depender del tipo de trabajo que se realice, la responsabilidad y la valoración que realice el sujeto. Las repercusiones que tiene el estrés en este ámbito es lo que se conoce como *síndrome de Burnout*, el cual es un síndrome de agotamiento emocional que se presenta con mayor frecuencia

entre personas que están frecuentemente en contacto con la gente, como serían los profesionales del cuidado de la salud.

### 1.5 Evaluación del estrés

En lo que se refiere a la evaluación de estrés, ha sido valorado mediante la aplicación de diversos métodos, los cuales incluyen las medidas fisiológicas, las de carácter bioquímico, así como los autoinformes de acontecimientos estresantes; tomando en cuenta las fuentes de estrés, los efectos inmediatos, las respuestas de afrontamiento y las consecuencias nocivas de éste tal como lo señala Fernández y Blasco (2003), o tomando en cuenta los aspectos situacionales, cognitivos, motores, fisiológicos, así como las variables ambientales y las consecuencias que ocasiona el estrés, mencionados por Crespo y Labrador (2001). Este tipo de mediciones proporcionan un apoyo importante ya que a partir de estas evaluaciones se puede realizar con mayor precisión la intervención y tratamiento del estrés.

En cuanto a los métodos para medir el estrés Brannon y Feist (2000) mencionan los basados en las respuestas fisiológicas y bioquímicas, los índices fisiológicos que miden, son entre otros, la presión sanguínea, el pulso cardíaco, la respuesta galvánica de la piel y el ritmo respiratorio; mientras que las medidas bioquímicas incluyen el aumento de las secreciones glucocorticoides, como el cortisol, la catecolamina y la epinefrina, dichas medidas tienen la ventaja de ser directas, altamente fiables y fácilmente cuantificables. Sin embargo, la desventaja que presentan las medidas fisiológicas es que el equipo que utilizan ya que suele ser causa de estrés por si mismo. En este sentido, Crespo y Labrador (2001), mencionan dos formas de evaluar los aspectos fisiológicos del estrés; en el laboratorio y en el medio natural. La evaluación realizada en el laboratorio incluye: a) Eje neural: evalúa el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y el Sistema Nervioso Somático (SNS); siendo evaluadas las respuestas cardiovasculares y electrotérmicas para el SNA y la respuesta electromiográfica en el caso de SNS; b) Eje neuroendocrino: evalúa los niveles de catecolaminas, noradrenalina y adrenalina en la orina; y c) Eje endocrino: evalúa principalmente la hormona

adrenocorticotrópica (ACTH), la hormona aldosterona y la hormona del crecimiento (GH). Lo que corresponde a la evaluación del medio natural, puede realizarse mediante el uso de instrumentos de registro portátiles, diseñados para la identificación de respuestas del eje neural; sin embargo estos procedimientos muestran problemas al momento de establecer relaciones entre el estresor y la respuesta fisiológica (Stemmler y Fahrenberg, 1989; citado en Crespo y Labrador 2001), así como también existen diferencias al analizar las muestras de sangre y orina recogidas en condiciones de laboratorio ante estímulos estresores en comparación a las recogidas en ambientes naturales (Dimsdale, 1984; Crespo y Labrador 2001).

Si partimos del supuesto, de que los cambios importantes en la vida de las personas generan estrés debido a la exigencia que requiere su adaptación, se han desarrollado escalas que tratan de identificar y cuantificar las situaciones estresoras a las que la persona ha sido expuesta en un periodo de tiempo relativamente próximo de entre 6-24 meses (Crespo y Labrador 2001).

En este sentido, Sandín y Chorot (1996) mencionan los primeros acercamientos sobre el enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los cambios vitales, realizados por Harold Wolff y Adolf Meyer (citados en Sandín y Chorot; 1996) quienes interesados en los procesos de salud y enfermedad desarrollaron la historia personal de los pacientes en donde describían sus situaciones vitales ordenadas cronológicamente, mediante las cuales se pretendía conocer el momento en que se presentaba la enfermedad como el contexto en que aparecía.

Estas aportaciones influyeron en Thomas H. Holmes (citado en Sandín y Chorot; 1996) en la investigación de las relaciones entre los fenómenos psicosociales y la enfermedad, lo cual contribuyó a la construcción de cuestionarios para evaluar el estrés.

Un ejemplo de esto, son las medidas de autoinformes que han sido desarrollados para medir el nivel del estrés, uno de los más utilizados es la Escala de Valoración de Reajuste Social (SRRS) diseñada por Thomas H.

Holmes y Richard Rahe en 1967 (Brannon y Feist, 2000) en dicha escala se considera que el estrés procede de los acontecimientos vividos y que los cambios producidos en los ajustes vitales constituyen un ingrediente fundamental en la vida, sin embargo, estos cambios no siempre son causa de estrés y por esta razón esta escala no constituye un elemento adecuado en la predicción de enfermedades futuras; en este sentido Lazarus y sus colaboradores (citados en: Brannon y Feist, 2000) desarrollaron un método de medición de los sucesos estresantes de la vida diaria; la *Escala de Acontecimientos Molestos Cotidianos* (Kanner 1981, citado en Crespo y Labrador, 2001) considera las molestias cotidianas, las cuales las definen como experiencias y condiciones de la vida diaria que han sido valoradas como elementos importantes y peligrosos para el bienestar del individuo.

Otra forma de evaluar que consideran Crespo y Labrador (2001) son los autorregistros, los cuales permiten obtener la información tanto de la frecuencia, intensidad, y la forma en que ha sido interpretado determinado suceso como las estrategias utilizadas para enfrentarlo; lo cual permite que este recurso sea utilizado no solo en el registro de los acontecimientos diarios de estrés, sino también en situaciones de tensión crónica. Asimismo la entrevista es vista como un recurso muy eficaz para obtener información sobre eventos estresantes (Crespo y Labrador, 2001).

Fernández y Blasco (2003) consideran que la medición del estrés, se realiza a partir de las causas que lo originan, la valoración del estímulo estresante o las consecuencias. Para medir las fuentes de estrés, se puede utilizar la *Escala de Apreciación al Estrés* (EAE) (Seara y Mielgo, 1992; citados en: Fernández y Blasco 2003), en la que se incluye tanto el tipo de desencadenantes como su número y su evaluación primaria, es decir, la persona selecciona la gravedad percibida de la situación para cada fuente de estrés ya sea de forma particular o general; por otro lado los instrumentos que se encargan de evaluar los efectos inmediatos del estrés, que serían tanto las emociones como los estados de ánimo que las fuentes de estrés desencadenan; pueden ser tanto positivos como negativos, Fernández y Blasco (2003), sugieren las versiones españolas del *Profile of Mood States* (POMS).

Otros aspectos considerados por Crespo y Labrador (2001) en la evaluación de estrés, son las variables ambientales moduladoras de estrés, las cuales se refieren al apoyo social, en donde los cuestionarios y las guías de entrevistas utilizados, pueden evaluar los diferentes tipos de apoyo, la disponibilidad y satisfacción del apoyo social, las fuentes de apoyo y el tamaño de la red social, por mencionar algunos. Asimismo, Crespo y Labrador (2001) señalan que, para la evaluación de aspectos motores se toman en cuenta tanto conductas generales de afrontamiento como las conductas específicas, como en el caso del patrón de conducta tipo A. Por su parte la evaluación de los aspectos cognitivos, mencionada por Crespo y Labrador (2001) se divide en: la evaluación automática inicial y la evaluación del procesamiento central controlado; para la evaluación automática inicial los estudios se han centrado en el reflejo de orientación o de patrón de respuesta orientación/defensa (RO/RD), determinados principalmente por los cambios físicos en determinadas respuestas fisiológicas; mientras que la evaluación del procesamiento central controlado, aunque ha sido poco investigada, se utilizan *los cuestionarios* principalmente los elaborados por Lazarus y Folkman para la evaluación primaria y secundaria del estímulo estresante; *la entrevista y autoregistro* por su utilidad al establecer la relación entre eventos y respuestas de estrés; y *la evaluación en el laboratorio*, en donde se pretende que el sujeto responda cognitivamente al estrés mediante procedimientos de *role-playing* o la exposición al problema a través de la computadora; sin embargo, dicha estrategia ha sido poco utilizada.

Por último, para evaluar las consecuencias nocivas del estrés, las cuales incluyen tanto síntomas patológicos o alteraciones de la salud física, como el desajuste psicosocial; esto se refiere al caso del síndrome de *burnout* o estar quemado, uno de los instrumentos diseñados para evaluar el grado de *burnout* es la *escala BM* de Pines y Aronson (1988; citados en Fernández y Blasco, 2003). Asimismo, existen otros instrumentos que evalúan las respuestas nocivas del estrés como el Hopkins Symptom Checklist (HSCL) desarrollado por Derogatis, Lipman, Rickers, Uhlenhuth y Cobi (1974; citados en Crespo y Labrador, 2001) el cual incluye factores como somatización, síntomas

obsesivo-compulsivos, sensibilidad interpersonal, depresión y ansiedad; cabe mencionar que existe otro instrumento diseñado por Derogatis (1980; citado en Crespo y Labrador, 2001) para medir el estrés, basado en la teoría interaccional de Lazarus y Folkman (1984; citados en Crespo y Labrador, 2001) el *Derogatis Stress Profile* (DSP), evalúa el los tres principales componentes del proceso de interacción: acontecimientos ambientales, respuesta emocional y mediadores de personalidad; este cuestionario puede ser utilizado tanto como medida predictiva como medida de resultado, al evaluar los efectos de un tratamiento de reducción de estrés.

Para llevar a cabo una adecuada evaluación del estrés es necesario tomar en cuenta lo que se pretende medir, ya sean los aspectos fisiológicos del estrés o tomando en cuenta los aspectos situacionales, cognitivos, motores, conductuales y ambientales; así como también evaluar sus consecuencias. En la evaluación del estrés se han desarrollado: a) escalas; que permiten identificar y cuantificar las situaciones estresoras, para conocer el nivel de estrés, así como las fuentes y consecuencias del estrés; b) los autorregistros: registran la información de la frecuencia, intensidad e interpretación del suceso; dan a conocer las estrategias empleadas para su afrontamiento y los acontecimientos diarios de estrés como las situaciones crónicas; y c) cuestionarios y guías de entrevistas: los cuales han sido utilizados para evaluar diferentes tipos de apoyo social, las conductas de afrontamiento y los aspectos cognitivos que intervienen en el estrés.

En este sentido, se pudo observar que aunque hay diferentes puntos de vista para evaluar el estrés, resulta ser necesario para llevar a cabo una intervención adecuada en el tipo de estrés que se presente.

Una vez que se cuenta con la definición de estrés; así como sus causas, consecuencias y formas de evaluación; en el siguiente capítulo se enfocará a conocer el estrés presentado en el ámbito académico; siendo éste el principal interés del presente trabajo.

## 2. EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

Al hablar de estrés numerosas investigaciones se han dedicado a conocer sus características, en estos trabajos se han definido diferentes tipos de estrés: laboral, ambiental, académico y doméstico como los más comunes, aunque pueden numerarse otros más. El estrés que provoca el ámbito laboral es el que más ha sido abordado por los especialistas debido a las consecuencias que conlleva, sin embargo, en la actualidad el estudio del estrés académico ha tomado mayor auge, ya que actualmente se está presentando con mayor frecuencia en edades más tempranas.

### 2.1 Características

Dentro del estrés en el ámbito académico, Muñoz (2003) considera que en lo correspondiente a las organizaciones educativas se ha manifestado un creciente interés por estudiar el estrés asociado al desempeño docente, así como su repercusión en la salud y bienestar del mismo. En este sentido Reboloso (1997; citado en Muñoz, 2003) señala que el desarrollo de la investigaciones enfocadas al rol de profesor contrasta con la escasa atención dedicada al alumno; algunas de las razones consideradas por Aragonés (1985; citado en Muñoz, 2003) refiere que los métodos de enseñanza le brindan una mayor importancia al papel y actividades del docente que a las del alumno; así como la asimetría de poder y estatus entre el profesor y el alumno. De la misma forma, Barraza (2005) considera que debido a la escasez de trabajos referentes al estudio del estrés académico no se cuenta con la información suficiente para desarrollar una teoría sobre éste.

A pesar de que el ambiente escolar causa numerosas presiones tanto en el profesor como el alumno, es necesario conocer las características de este tipo de estrés, para así poder afrontarlo lo mejor posible; en relación a esto, Muñoz (2003) señala que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provocan estrés, los cuales repercuten de manera negativa en la salud, bienestar y el rendimiento académico de los

estudiantes. Tomando en cuenta estos factores, el estrés académico se define como “el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la escuela, el instituto, la universidad...” (León y Muñoz, 1992; en Muñoz 2003, pág.54). También existe otra definición de estrés académico señalada por Barraza (2005) el cual lo define como aquel estrés que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

Es necesario tomar en cuenta que esta última definición excluye a otros niveles académicos donde también puede presentarse esta problemática, cabe señalar que el estrés académico no es exclusivo del nivel educativo medio y superior, sino que también abarca a la educación básica.

El estrés académico puede presentarse al ingresar al colegio, ya el niño tiene que adaptarse a un entorno nuevo y extraño para él; Buendía y Mira (1993), consideran que éste implica cuatro aspectos principales: 1) dejar el hogar, donde el niño se enfrenta a un ambiente distinto a él, hasta ese entonces, conocido, es decir, el niño dejó el ambiente donde se encontraba protegido para enfrentarse a un ambiente nuevo; 2) relaciones con los compañeros, una vez que el niño entra a la escuela, comienza a establecer relaciones con sus compañeros, donde la relación no siempre es buena, ya que puede enfrentarse a burlas, bromas e incluso discriminación. Este aspecto puede repercutir en la autoestima del niño y mostrar una disminución del rendimiento escolar; 3) cuestiones cognitivas, las tareas académicas suponen un desafío para el niño, ya que pone a prueba sus capacidades y el no resolverlas satisfactoriamente puede afectar al niño; 4) cuestiones relacionadas con el profesor, la relación entre el alumno y el profesor puede afectar o beneficiar la capacidad del niño para enfrentarse al ámbito académico.

Si bien es cierto que la definición propuesta por Muñoz (2003) abarca todos los niveles educativos, el presente trabajo se basará en la propuesta por Barraza (2005) debido al tipo de población a la que se dirige, que en este caso son estudiantes universitarios.

En este sentido, Polo, Hernández y Poza (1996) consideran que una de las causas de estrés académico es el ingreso a la institución universitaria, ya que los estudiantes se encuentran con la necesidad de cambiar su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno, lo cual en muchos casos les crea la necesidad de adoptar una serie de estrategias de afrontamiento diferentes a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito estas nuevas demandas, esto en muchos de los casos se debe a que los estudiantes carecen de estrategias o muestran conductas académicas inadecuadas para las nuevas exigencias.

De la misma forma, Muñoz (2003) menciona que el estrés académico describe a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos; esto refiere la percepción subjetiva de estrés, ya que el estudiante evalúa diversos aspectos del ámbito educativo y los clasifica como amenazantes o retos, como demandas a las que es capaz de responder o para las que cree que no posee las habilidades, así como factores que están o no bajo su control; dichas apreciaciones se relacionan con algunas emociones anticipatorias: preocupación, ansiedad, confianza así como con emociones de resultado: ira, tristeza, satisfacción y alivio, por mencionar algunas.

Asimismo, Fisher 1984 (citados en: Polo, Hernández y Poza,1996) señala que el ingreso a la universidad, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante puede experimentar, aunque sea temporalmente, una falta de control sobre el nuevo ambiente e incluso se puede relacionar con el fracaso académico universitario. En este sentido, numerosos estudios han ligado esta falta de control con la transición del nivel preuniversitario al mundo universitario, lo que ha propiciado el desarrollo de programas preventivos e interventivos con la finalidad de ayudar a los estudiantes para que su adaptación se realice lo mejor posible (Polo, Hernández y Poza, 1996).

Dentro del contexto de formación profesional también se puede encontrar que “el ambiente físico de la universidad influye en el rendimiento académico de un

estudiante.” (Holahan, 1996, pág.49); es por esta razón que el ambiente físico de la escuela y del trabajo puede repercutir en el rendimiento de las personas, los cuales se ven afectados por varios factores ambientales, tales como: la iluminación del lugar donde se estudia o labora, la exposición a ruidos, la temperatura y la disposición de los espacios diseñados, los cuales determinarían la productividad, la eficiencia, la fatiga o el aburrimiento, ya sea en el trabajo o en el aprendizaje.

Sin embargo, existen otros estímulos no propiamente académicos que pueden afectar el desempeño escolar del alumno, al respecto, Arnold (1990) menciona algunas principales fuentes de estrés en los niños y adolescentes son: el abuso sexual como una de las experiencias más estresantes para los niños, sobretodo si se realiza por parte de los padres o de otro miembro de la familia; una posible enfermedad de los padres, ya que si el niño ha estado en contacto con padres que muestran depresión severa durante su formación, probablemente presentará el mismo padecimiento; otras de las causas mencionadas como fuentes de estrés para el niño y el adolescente es el divorcio y/o la muerte de los padres, falta de recursos económicos o pobreza, así como también los avances tecnológicos los cuales provocan que se presente más tempranamente la pubertad y los adolescentes no estén cognitivamente y emocionalmente preparados; en este sentido la televisión también puede ser una factor de estrés, ya que se han demostrado que la frecuencia y ver demasiado tiempo historias de crímenes, caricaturas violentas, provocan incrementos en la agresividad.

La definición de estrés académico esta basada en las condiciones implicadas en la vida académica que pueden provocar estrés afectando de manera negativa el bienestar físico, psicológico y social del estudiante; en este sentido el estrés académico se define como “el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional la escuela, el instituto, la universidad...” (León y Muñoz, 1992; en Muñoz, 2003, pág.54). Esta definición señala que el estrés puede presentarse en cualquier grado académico; sin embargo, es en el nivel superior donde algunas investigaciones han dado a

conocer la manera en que afectan los estresores académicos a los estudiantes pertenecientes a este nivel, debido a la exigencia que requiere el ingreso a éste como la permanencia en el ámbito universitario.

Asimismo existen otros factores no propiamente académicos que pueden provocar estrés en el estudiante y afectar su desempeño; tales como problemas familiares, la falta de recursos, abuso sexual o las exigencias tecnológicas a las que se tiene que adaptar el estudiante.

## 2.2 Tipos de estresores académicos

Antes de hablar de estresores académicos, es necesario definir el término *estresor*, el cual Barraza (2005), lo define como el que indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica; dichas situaciones estresantes pueden causar cambio o adaptación en el sujeto, ya que son muy variadas. Sin embargo es necesario ampliar este concepto y adecuarlo la temática en cuestión; en este sentido, Muñoz (2003), especifica que el término estresores académicos son los estímulos propios del ambiente académico que presionan o sobrecargan al alumno, tales como exámenes, tareas, desorganización; por mencionar algunos.

Asimismo, Muñoz (2003) señala brevemente algunas investigaciones al respecto, las cuales abarcan todos los niveles educativos; los principales estresores encontrados varían de acuerdo al nivel educativo y a la carrera universitaria, sin embargo, se enfatizan los correspondientes al nivel superior; tomando en cuenta los trabajos citados dentro del artículo de Muñoz (2003) reportan que el estrés escolar es fundamentalmente el efecto de un sistema educativo desequilibrado por el excesivo énfasis dirigido al éxito académico, la evaluación, discriminación de alumnos en función de sus notas, la sensación de fracaso, altos niveles de exigencia en el colegio, así como los cambios sociales que puede presentar el estudiante (ingreso o cambio de colegio, cambio de nivel educativo o aumento de demanda escolar, etc.) es decir los

cambios de adaptación a un nuevo marco social (Elias, 1989; citado en Muñoz, 2003).

En otro de los estudios mencionados por Muñoz (2003), se comparan los estresores mencionados por estudiantes de los dos últimos años de preparatoria y el primero de universidad, en donde cada estresor fue diferente con respecto al nivel; ya que en el penúltimo año de preparatoria los estresores más representativos fueron de tipo familiar; en el último curso las relaciones con iguales, mientras que en la universidad los estresores son académicos (Wagner y Compas 1999; en Muñoz 2003). Esto demuestra que los estresores académicos pueden estar relacionados con el grado escolar y sus respectivas demandas.

Siguiendo con esta línea, los estudios mencionados por Muñoz (2003), revelan que el principal estresor académico son los exámenes, seguido por las tareas, sobrecarga de trabajo, desorganización, falta de tiempo libre, desmotivación; sin embargo, este autor realiza una clasificación de los estresores académicos, los relativos a: *a) la evaluación*: se refiere a la ansiedad que provoca la realización de exámenes y la preparación para éstos, la preocupación por el rendimiento académico y las calificaciones obtenidas; *b) la sobrecarga de trabajo*: demasiadas tareas para casa, problemas en la administración del tiempo, falta de tiempo libre así como la falta de habilidades de atención y concentración y preocupación sobre la propia capacidad de trabajo y para terminar la carrera; *c) otras condiciones del proceso enseñanza-aprendizaje*: éstas pueden ser para el estudiante en la relación profesor-alumno los métodos pedagógicos estilos de enseñanza, la retroalimentación y apoyo dados al alumno y las que se refieren a los planes de estudio, asignación académica de horarios de clase, turnos y grupos, trámites burocráticos, etc.; y *d) los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo*; por ejemplo la entrada o cambios de colegio, salto de nivel académico. Cabe señalar que la entrada a la universidad provoca un fuerte impacto emocional en el alumno, dado que es una de las transiciones de mayor relevancia en la vida académica y por lo tanto genera frecuentemente trastornos afectivos, tales como depresión e irritabilidad, principalmente. Sin embargo, Muñoz (2003), incluye dos otros

grupos: los problemas asociados a la adolescencia y juventud (integración social, relaciones entre iguales y familiares, sexualidad, drogadicción, entre otros); y los problemas económicos que presentan los estudiantes derivadas de dicha condición.

Al hablar de estrés académico puede afirmarse que éste afecta a estudiantes de cierta edad, ya que por sus características son más propensos a sufrirlo como es el caso de los adolescentes, sin embargo, Dill y Henley (1998) realizaron un estudio para conocer los tipos de estresores académicos que manifiestan los estudiantes universitarios tradicionales y no tradicionales, y si éstos difieren entre sí; cabe señalar que el término *estudiantes no tradicionales* se refiere a alumnos que aparte de estudiar ejercen papeles múltiples (padres, empleados, estudiantes), y que abandonaron sus estudios por lo menos un año. Dicho estudio concluye que existen diferencias significativas en cuanto a los tipos de estresores que reportan los estudiantes tradicionales en comparación con estudiantes no tradicionales; ya que para estos últimos los estresores van enfocados a preocupaciones de tipo familiar, responsabilidad en el hogar, ya que no reportaron como estresante volver a la escuela, sino el equilibrio de ésta y sus demás responsabilidades, así como las clases o profesores malos; mientras que los estudiantes tradicionales reportaron estresarse por su rendimiento académico, la realización de tareas escolares y por la presión de sus padres. Este estudio ejemplifica como los estresores académicos pueden ser diferentes para los estudiantes, sobretodo si han abandonado sus estudios (como el caso de los estudiantes no tradicionales), ya que Dill y Henley (1998), consideran que para éstos el volver a clases cambió su perspectiva al mostrar un mayor agrado a las clases y un mayor deseo o entusiasmo por aprender, en comparación con los estudiantes tradicionales.

Las condiciones ambientales han sido consideradas como otro de los factores potenciales de estrés, en este sentido; Valadez y Landa (2002), mencionan que la población estudiantil, también se ve afectada por los estresores de las grandes ciudades, tales como el tráfico vehicular, inseguridad, contaminación, etc. lo cual pudiera influir en el rendimiento académico del estudiante.

De manera general, se considera a los exámenes como los principales estresores académicos, debido a la ansiedad que provoca en los estudiantes tanto al momento de realizarlos como en la preparación previa a su aplicación. Asimismo, la sobrecarga de trabajo, la relación profesor- alumno, los métodos de enseñanza y los problemas de adaptación y transición pueden ser causa de estrés; en este sentido, el ingreso a la universidad también puede considerarse estresante ya que es visto como una transición de gran relevancia en la vida académica del alumno.

### 2.3 Consecuencias del estrés académico

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el estrés académico son similares a las que provoca el estrés en general como lo señalan Fontana (1995) y Cox (1978; citado en Ivancevich y Mattenson, 1992). Sin embargo es necesario conocer los efectos y consecuencias que genera específicamente el estrés académico en el estudiante.

En este sentido, Muñoz (2003) clasifica los efectos del estrés académico en: a) efectos fisiológicos; b) efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental; c) efectos sobre el rendimiento y el comportamiento organizacional del estudiante; de los cuales señalan los efectos a corto y largo plazo, sin embargo enfatiza que es difícil separar los efectos somáticos y psicológicos, debido al enorme abanico de respuestas en el individuo.

Los efectos fisiológicos que se manifiestan en el individuo, pueden ser causa directa de otros efectos más duraderos, en este sentido, Muñoz (2003) señala algunas de las investigaciones se han centrado en conocer los efectos en la salud de los estresores académicos; de los cuales se encontraron cambios en la incidencia de la respuesta electrodermal, la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y las respuestas hormonales e inmunológicas detectables a través de análisis de sangre y orina; siendo la realización de exámenes el principal estresor académico que ocasiona dichas alteraciones.

En lo referente a las consecuencias psicológicas que provoca el estrés académico, Muñoz (2003) concluye que los efectos a corto plazo repercuten más a nivel emocional presente (ansiedad y tensión percibidos), luego en algunas respuestas cognitivas y emocionales relacionadas con la valoración y el afrontamiento de la situación estresante, y con conductas manifiestas nocivas para el sujeto, consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, las cuales se presentan ante el estrés académico.

Algunos de los efectos psicológicos pueden ser el decremento de la concentración, aumento de irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto como a largo plazo), la velocidad de respuesta es disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, se deteriora la capacidad de organización y planeación de condiciones a largo plazo, e incluso la objetividad, así como la capacidad de crítica pueden volverse confusos (Fontana, 1995).

Estos aspectos adquieren gran importancia en el ámbito escolar, ya que la conjunción de estos factores influye en el rendimiento académico del sujeto; sobretodo si se toman en cuenta las exigencias que implica el llevar a cabo estudios profesionales. El estrés en los jóvenes universitarios puede fomentar el aumento de consumo de drogas tales como la cafeína, nicotina o drogas ilegales. Dentro de estas consecuencias también puede presentarse alteración del sueño, ignorancia con respecto a nueva información (sobretodo escolar), además de evitación de responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a los problemas nuevos que se presentan (Fontana, 1995).

Dentro de las consecuencias más duraderas del estrés académico son los estados de depresión y preocupación, el malestar general o "distress", cambios en el autoconcepto o la autoestima relaciones interpersonales disfuncionales, los síntomas del "burnout" o estar quemado, y enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas (Muñoz 2003). Asimismo, señala la influencia que causa el estrés académico sobre el rendimiento, se relaciona con la ansiedad que provocan las

evaluaciones, ya que generan en el estudiante, tanto reacciones emocionales (ansiedad, tensión y malestar psicológico) como cognitivas (anticipación al fracaso, falta de confianza en sí mismo, autocrítica), las cuales en niveles altos perjudicarán su ejecución; esta relación constituye el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento; aunado a esto se encuentran otros indicadores que influyen el rendimiento académico del alumno: la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones y actitudes sobre el sistema de enseñanza, el clima social en el aula, por mencionar algunas (Muñoz, 2003).

Caldera y Pulido (2007), realizaron una investigación enfocada a conocer si los niveles de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, sin embargo, los resultados no mostraron una relación directa de los niveles de estrés con el desempeño académico, la tendencia manifiesta que cuándo los estudiantes presentan un nivel bajo o medio de estrés, mejores serán las condiciones para el aprovechamiento escolar.

Por su parte, Albanesi (2003), considera que el estrés puede ser de tipo positivo, manifestándose como una oportunidad o estrés negativo presentándose como un obligación, por lo tanto se presenta en las personas durante periodos de tiempo prolongados e inciden en etapas del desarrollo de la persona, siendo la infancia y adolescencia las etapas en las que no se cuentan con los suficientes recursos para afrontar dichas situaciones así como el ajuste a ellas. En este sentido, si el estrés se acumula puede repercutir en el ámbito académico, provocando un descenso en el rendimiento o conductas problemáticas en el salón de clases.

Las consecuencias que provoca el estrés en general son similares a las provocadas en el estrés de tipo académico; tales como cansancio, dolor de cabeza, cambios en la frecuencia cardiaca y problemas gastrointestinales, por mencionar algunos.

Las consecuencias a nivel psicológico son decremento de la concentración, irritabilidad, desorganización en la realización de actividades, deterioro de la

memoria, depresión, baja autoestima e incluso la realización de conductas nocivas para el sujeto: asimismo estas consecuencias tanto físicas como psicológicas, dependerán del tiempo que el sujeto este expuesto al estresor.

Estos supuestos justifican la gran importancia de un buen afrontamiento del estrés en el contexto educativo superior, ya que este puede influir de manera importante al rendimiento escolar de los jóvenes al afectarlos de manera cognitiva y conductual.

#### 2.4 Formas de evaluación

En lo que respecta a la evaluación del estrés académico, generalmente se evalúa al estrés en general, y a partir de éste se realiza la intervención adecuada, sin embargo, debido a la alta incidencia del estrés provocado por el ámbito académico se cuentan con diferentes formas de evaluarlo.

En muchas ocasiones cuando los estudiantes tienen un exceso en sus actividades escolares, se puede ver afectada su salud al presentar algunos síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de sueño o se incrementa el consumo de cafeína, tabaco e incluso alcohol, por mencionar algunas.

Con la finalidad de tener un mejor conocimiento del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, es necesario realizar una adecuada evaluación para posteriormente intervenir; existen varios cuestionarios, escalas e inventarios, los cuales miden de manera general el estrés académico o estresores específicos como el estrés provocado por los exámenes. En este sentido, algunas de las investigaciones han estudiado al estrés provocado por los exámenes en los principales tipos de respuesta; fisiológicas, conductuales y cognitivas; así como también en la consecuencias ya sean a corto o a largo plazo (Martín, 2007).

El Inventario de Estrés Académico (I.E.A) de Hernández, Polo y Pozo, (1996) fue diseñado para evaluar el estrés académico en universitarios, uno de sus objetivos de este instrumento fue probar la capacidad discriminativa en cuanto

a la detección de diferentes situaciones académicas potencialmente estresantes, el tipo de manifestaciones o respuestas asociadas a éstas y si dichas manifestaciones son diferentes o predominan en algún componente de la respuesta (fisiológico, cognitivo o conductual), así como saber si existieron diferencias en las situaciones estresantes y las respuestas experimentadas por dos grupos de estudiantes universitarios; el inventario incluye once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico, aunado a éstas se recoge información sobre los tres niveles de respuesta (fisiológico, cognitivo o conductual) que presenta el organismo ante el estímulo estresante. Los resultados obtenidos por el Inventario de Estrés Académico (I.E.A.) de Hernández, Polo y Pozo, (1996) señalan que las situaciones generadoras de estrés, de manera general son percibidas como elevadas, los alumnos reportan como la situación más estresante a la definida como “falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas” seguida por “sobrecarga académica”, lo cual para Hernández, Polo y Pozo, indica que contrario a lo esperado, no son las situaciones de evaluación las que provocan más estrés sino el “agobio” que provoca la relación cantidad de tiempo y la carga de trabajo; por su parte, el análisis del tipo de respuesta que produce cada situación de estrés, la manifestación cognitiva tuvo mayor relevancia en comparación con los otros tipos de respuesta; por último, lo referente a la comparación de los estudiantes del curso 3º han adquirido cierto mecanismo de afrontamiento que les produce una disminución del estrés percibido en comparación de los estudiantes del curso 1º quienes presentaron un mayor nivel de estrés en las situaciones “realización de un examen”, “exposición de trabajos en clases” y “realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”.

Otro instrumento de medición es el inventario SISCO del estrés académico, diseñado por Barraza (2007b), el cual permite primeramente, determinar si el encuestado es candidato a responder el inventario, así como de identificar el nivel de intensidad de estrés académico, la frecuencia de las demandas del entorno valoradas como estresantes, la frecuencia de los síntomas o reacciones del estímulo estresor y la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos posteriores a su aplicación fueron

analizados psicométricamente lo que produjo una nueva versión del inventario, en donde Barraza (2007b), afirma que el inventario SISCO del estrés académico mide adecuadamente este tipo de estrés, así como los síntomas, los tipos estresores manifestados por la gente, y las estrategias de afrontamiento utilizadas; lo cual concuerda con una visión que observa al estrés como un conjunto de estos tres factores, sin olvidar su componente cognitivo.

En lo que respecta a los instrumentos diseñados para evaluar el estrés que provocan los exámenes, los cuales han sido considerados por los expertos como una principal fuente de estrés entre los estudiantes, existen una gran variedad de instrumentos y escalas que pretenden conocer los efectos fisiológicos, psicológicos y conductuales que les provocan a los estudiantes dichas evaluaciones así como también conocer las estrategias de afrontamiento que utilizan para manejar este tipo de estresor.

Un ejemplo de esto es la investigación realizada por Martín (2007) la cual tuvo como objetivo estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes de los estudiantes universitarios y analizar la influencia de indicadores de salud y del autoconcepto académico; participaron alumnos del 4<sup>o</sup> curso de las carreras de psicología, ciencias económicas, filología inglesa e hispánica, los cuales fueron evaluados en dos periodos diferentes; con exámenes y sin exámenes. Los instrumentos de evaluación utilizados en la investigación fueron; la escala de apreciación al estrés de Fernández Seara (1992; citado en Martín, 2007) como medida de evaluación general y una adaptación al Cuestionario de Muñoz (1999; citado en Martín 2007), de indicadores de salud y la Escala de Autoconcepto Académico; dentro de los resultados encontrados, sobresalen, que el nivel estrés presentado por los estudiantes aumentó durante el periodo de exámenes, mostrando diferencias significativas los estudiantes de psicología respecto al de filología hispánica, durante los dos periodos analizados; asimismo durante el periodo de exámenes se incrementó por parte de los estudiantes el consumo de tabaco y cafeína, este resultado puede ser un reflejo de la ansiedad provocada por las evaluaciones, así como una forma de mantenerse alerta y dedicar mas tiempo a estudiar; por último lo referente a la

escala de autoconcepto, los estudiantes de todas las carreras estudiadas mostraron un descenso en el autoconcepto durante el periodo de exámenes, pero al ser Psicología la que mostrara un aumento en el nivel de estrés, su nivel autoconcepto fue menor.

Dentro del estudio del estrés académico, numerosas investigaciones se han enfocado particularmente a los estudiantes de Medicina, quizás por la alta exigencia académica que la carrera requiere, en este sentido la investigación de Celis, Bustamante, Cabrera y cols. (2001) tuvo como finalidad describir y evaluar los niveles de ansiedad estado y rasgo en los estudiantes de medicina de primer y sexto grado; y analizar las principales situaciones generadoras de estrés; para lo cual utilizaron dos inventarios; el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo y el Inventario de Estrés Académico (IEA), en donde se encontraron mayores niveles de ansiedad en los alumnos del primer año en comparación con los de sexto año; mientras que las principales situaciones generadoras de estrés reportadas fueron "la sobrecarga académica", "la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas" y "la realización de un examen". Asimismo hay que tomar en cuenta que pueden existir otros factores que influyan en la ansiedad y el estrés; como factores sociales, económicos, culturales, la edad; entre otras.

Siguiendo con la misma línea, Barraza (2007a) realizó un inventario en donde su objeto de estudio fue el estrés provocado por el examen, ya que si bien es cierto, el periodo de evaluaciones puede considerarse estresante por los estudiantes, en algunas ocasiones puede ayudar a que el alumno esté mas alerta y se esfuerce mas, provocando así un mejor desempeño mientras realiza la prueba, sin embargo cuando el estrés es demasiado intenso puede llegar a interferir en la concentración y rendimiento académico del alumno (Barraza, 2007a).

Asimismo, León y Muñoz (1992) realizaron un estudio que pretendía conocer la relación del estrés provocado por el examen y la salud en los estudiantes universitarios de la facultad de Física, el rango de edad de los participantes oscilaba entre los 18 y 24 años de edad, a los cuales se les aplicaron tres tipos diferentes de cuestionarios en tres periodos diferentes; es decir un mes antes

del periodo de exámenes, durante el periodo de exámenes y en el periodo vacacional; los cuestionarios recogían la información sobre datos personales, situaciones cotidianas de estrés y la información referente al estado de salud del alumno. Dentro de los resultados obtenidos, se encontró que los exámenes universitarios provocan una afectación en la salud de los alumnos, siendo éste factor importante, aunque no el único, dentro de los estresores académicos, también suelen ser el exceso de trabajo o las dificultades de la materia e incluso la cercanía de la evaluación, como agentes anticipatorios al estrés. Otro aspecto que cabe mencionar que también influye en la salud de los estudiantes son las situaciones cotidianas de estrés, ya sean problemas familiares o afectivos y enfermedad; en este sentido los problemas afectivos influyen tanto en la salud física como psíquica de los sujetos y esto se debe a que los estudiantes universitarios al tener menos de treinta años presentan con mayor frecuencia problemas de pareja, inestabilidad afectiva y económica.

Siguiendo con la misma línea, Pellicer, Salvador y Benet (2002) realizaron un estudio para analizar la respuesta psicológica e inmune frente a una situación de estrés académico, a trece estudiantes que iban a realizar la prueba de selectividad; se les aplicó una batería de tests psicológicos (test de ansiedad rasgo/estado, la escala de acontecimientos vitales estresantes, el perfil de estados de ánimo y la escala de ansiedad ante los test); y respondieron un autoinforme de estrés percibido, referido cierto periodo de estudio y sobre sus conductas de salud y autocuidado; asimismo se les tomó muestras de sangre para determinar variables inmunológicas, trece días antes del examen y el día previo al mismo. En lo que corresponde a los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas en lo referente a los tipos celulares de las variables inmunológicas analizadas; por lo cual los autores concluyen que existe una considerable evidencia de la influencia de las variables psicológicas en las respuestas inmunitarias; ya que dichos cambios en estas respuestas son consecuencias de determinadas situaciones estresantes, trastornos psicológicos o estados emocionales. En lo referente a la variable psicológica se encontró a la personalidad del sujeto como un efecto modulador de la ansiedad-rasgo, al observar diferencias significativas, entre altos y bajos en esta variable; mientras que, la relación entre la sintomatología

autoinformada y ansiedad y sus posibles repercusiones para la salud, se obtuvieron unas correlaciones positivas entre los niveles de ansiedad-rasgo y estado y la cantidad de síntomas manifestados por los estudiantes. Sin embargo; estos incrementos de sintomatología no se acompañaron de cambios de comportamiento o alteraciones en sus conductas de salud y autocuidado, según reflejaron los sujetos en el autoinforme posterior a la evaluación. Por cual los autores concluyen que aún no es posible establecer ninguna relación causal entre estrés, alteración en inmunidad celular y la salud del estudiante; ya que dichos aspectos requieren de un estudio más profundo.

En lo que se refiere a la evaluación del estrés académico, aún se cuentan con pocos elementos que permitan cumplir este propósito ya que generalmente se evalúa al estrés en general, sin embargo, existen escalas, cuestionarios e inventarios que se han diseñado para evaluar de manera general el estrés académico y estresores específicos como el provocado por lo exámenes, en donde su evaluación pretende dar a conocer tanto los efectos fisiológicos, psicológicos y conductuales provocados a los estudiantes, así como las estrategias de afrontamiento utilizadas para su manejo.

Cabe señalar que en el Inventario de Estrés Académico (I.E.A.) de Hernández, Polo y Pozo, (1996) se identificaron las situaciones académicas que provocan un mayor nivel de estrés y la respuesta que provocan en el estudiante; por lo que esta investigación retomará algunos de los contenidos de este inventario para la elaboración de la escala, la cual será empleada dentro de la propuesta de intervención.

En este sentido, radica la necesidad de ampliar las investigaciones en lo referente al estrés académico, ya que aunque se conocen los principales estresores como lo es la realización de exámenes, así como las repercusiones que tienen éstos en el estudiante; es necesario conocer la forma en que se puede afrontar tanto el estrés en general como el de tipo académico; la forma de evaluarlo; y las como las estrategias de intervención empleadas para su reducción; aspectos que se mencionaran el siguiente capítulo.

### 3. AFRONTAMIENTO E INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS

Como se ha observado, el problema del estrés tiene severas repercusiones en el bienestar del individuo, por ello es conveniente que se tomen en cuenta todo lo que implica este proceso, sobre todo con lo que respecta a las formas de hacer frente a este problema, por tal motivo es necesario conocer la definición del proceso de afrontamiento, así como las diversas estrategias a utilizar ante el estrés.

#### 3.1 Definición

Cuando una persona ha valorado como estresante a determinada situación, se genera otro proceso el cual va permitir que la persona reaccione ante dicha situación, el cual Lazarus y Folkman (1991), han denominado como proceso de afrontamiento, el cual es definido como una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se desarrollan para manejar algún tipo de demanda; ya sea externa o interna y que son evaluadas como un exceso de los recursos con los que cuenta en individuo, por lo tanto se considera al afrontamiento como un proceso en donde intervienen tres principales aspectos: primero se hace referencia a lo que el sujeto realmente piensa o hace en determinada situación, después; lo que la persona piensa o hace, se analiza dentro de un contexto específico, es decir, es importante conocer las condiciones en que se da el acontecimiento para así saber lo que el sujeto afronta y en tercer lugar; en el proceso de afrontamiento intervienen cambios en los pensamientos y en los actos conforme se va desarrollando la situación. Por lo tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en la persona ya que va a depender de la situación que se presente para contar con ciertas estrategias ya sea de defensa o resolución de problemas según los cambios que se presenten en el entorno, asimismo este proceso está influido por las constantes reevaluaciones del sujeto en relación con el ambiente. Sin embargo las consecuencias negativas que causa el estrés en el individuo dependen del fracaso del afrontamiento o de la imposibilidad real o percibida de controlar la situación (Lazarus y Folkman, 1988; citados en Valadez y Landa, 2002).

De la misma forma, Bages (1990) menciona que el afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo, así, se considera que será cambiante y llevará a la implementación de nuevas, todo para alcanzar el bienestar o equilibrio entre el individuo y el ambiente.

Una parte importante dentro del estrés es el proceso de afrontamiento, ya que de éste va depender el tipo de respuesta ante un estímulo potencialmente estresante, en este sentido el afrontamiento lo define como una relación entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante de sus recursos poniendo en riesgo su bienestar; cuando se evalúa ésta situación y se aborda, nos referimos al afrontamiento, que tiene dos funciones, el dirigido al problema y el dirigido a las emociones (Lazarus y Folkman, 1991); en este sentido, se podría decir que el afrontamiento es la forma en que la persona intenta reducir, soportar o manejar el estrés; y que éste es un proceso cambiante, ya que estará influido por las constantes reevaluaciones que realice el sujeto con respecto a su entorno.

### 3.2 Tipos de Afrontamiento

Por su parte, Valadez y Landa (1998), refieren al afrontamiento como una reacción al estrés dirigido a reducir las cualidades aversivas del mismo, es decir, un intento por soportar y resistir el estrés; ellos distinguen tres tipos de respuestas de afrontamiento: las respuestas que cambian la situación estresante, las respuestas que controlan el significado de la experiencia estresante y las respuestas dirigidas a controlar al estrés; así, es importante la capacidad de generar respuestas de afrontamiento. Dentro de esta línea Buceta, Bueno y Mas (2001) consideran que las estrategias de afrontamiento ayudan para autorregular el nivel de activación, hasta llegar al nivel óptimo, de ahí la importancia de elegir, planificar y ensayar las estrategias a emplear, ya que si no funcionan pueden provocar mas estrés; así la intervención no se limita a una o dos técnicas, sino de tener en cuenta la posibilidad de ocupar distintos tipos de estrategias.

En este sentido, Lazarus y Folkman (1991), mencionan que en el proceso de afrontamiento intervienen dos funciones principales, las enfocadas a la solución del problema y las dirigidas a la regulación de la respuesta emocional. Es importante no confundir las funciones del afrontamiento con los resultados, ya que las funciones tienen que ver con el cumplimiento de cierto objetivo que persigue cierta estrategia y éste va a depender de un marco teórico en particular; mientras que el resultado es el efecto que cada estrategia tiene.

Asimismo, es importante considerar que existen funciones de afrontamiento en un contexto específico; ya sea en la salud, enfermedad, la aplicación de exámenes, crisis políticas, entre otros, por tal motivo se debe diferenciar a que se dirige el proceso de afrontamiento, ya sea; a manipular las alternativas del problema, o regular las respuestas emocionales. Otro factor que puede influir en el tipo de estrategias de afrontamiento a utilizar, es la personalidad del individuo; en este sentido, López (1995) señala que las personas que presentan el tipo A, suelen utilizar acciones directas para cambiar la situación o solucionar el problema, en lugar de utilizar acciones indirectas o paliativas.

En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema; se orientan a la definición del problema, la búsqueda de soluciones alternas, con base a los costos y beneficios, como a su elección y aplicación. También se toman en cuenta dos principales estrategias dirigidas al problema; las que tienen que ver con el entorno, las cuales se dirigen a modificar las presiones ambientales y las estrategias dirigidas al sujeto, las cuales se encargan de los cambios motivacionales o cognitivos del individuo, sin embargo, éstas no deberían llamarse precisamente técnicas ya que están dirigidas a ayudar a la persona a manejar o resolver problemas. Este tipo de estrategias en cierta medida dependen de los tipos de problemas a afrontar, así mismo tanto el afrontamiento dirigido a la emoción como al problema, se influyen entre sí, ya sea facilitando o impidiendo su aparición dentro del proceso de afrontamiento.

El afrontamiento dirigido a regular la emoción tiene una amplia gama; existen procesos cognitivos para disminuir el grado del trastorno emocional como estrategias de defensa; también se encuentran procesos cognitivos que

aumentan el grado del trastorno para sentirse mejor después y para encontrar consuelo a su situación necesitan pasar primero por un trastorno intenso y después al autocastigo, mientras que en otros casos al aumentar el grado del trastorno, sirve para adelantarse a la situación como una forma de autodesafiarse para competir (Lazarus y Folkman ,1991).

Este aspecto es retomado por Bages (1990), quien señala que las estrategias dirigidas al problema se centran en la resolución del problema, mientras que las estrategias dirigidas a la emoción son utilizadas para negar o no aceptar la situación produciendo una distorsión de la realidad, ejemplo de esto, es la evitación, el distanciamiento o el autorreporche, el castigo o la culpabilización.

Sin embargo, es importante hacer una distinción entre los estilos y estrategias de afrontamiento, como lo mencionan Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (2000) en donde los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a ciertas situaciones, mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto.

Con respecto a esto, Lazarus y Folkman (1991) mencionan que los modos que el individuo tiene para el afrontamiento de una situación va depender de los recursos con los que cuente, como la salud, la energía, las creencias positivas; como la fé en Dios, las técnicas para la resolución de problemas en donde se incluyen ciertas habilidades, como conseguir la información adecuada o analizar las situaciones, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales pueden ayudar a la persona en el proceso de afrontamiento. Sin embargo, también existen condiciones que pueden limitar el uso de los recursos para el afrontamiento, en ocasiones es la persona la que no usa adecuadamente o al máximo; estos factores que restringen el afrontamiento del entorno se llaman coactores, en los que se incluyen: 1) los condicionantes personales, siendo éstos valores y creencias del individuo que limitan el proceso de afrontamiento, es decir, determinan cuando es adecuado y cuando no utilizar ciertas estrategias; 2) los condicionantes ambientales, el entorno puede restringir el uso de los recursos materiales como el dinero; 3) el grado de

amenaza el cual cae en un círculo, ya que va depender de la evaluación de los recursos con los que cuenta así como las condicionantes que limitan su aplicación.

A pesar de estas afirmaciones, Lazarus y Folkman (1984) consideran importante señalar cuatro aspectos claves con los que normalmente se confunde el proceso de afrontamiento, mencionados a continuación: a) El tratamiento del afrontamiento como un rasgo o un estilo: las reacciones del sujeto (represión, exaltación, etc.) no ejemplifican las variables que influyen en el afrontamiento, tales como la autoimagen, relaciones estables, balance emocional, etc; b) Afrontamiento contra conducta adaptativa automatizada: el afrontamiento requiere un esfuerzo por parte del sujeto para adaptarse al medio y sus exigencias; en cambio, la conducta automatizada, a pesar de tener un carácter adaptativo, no requiere esfuerzos y forma parte del repertorio conductual del individuo; c) Confundir afrontamiento con consecuencias: el afrontamiento no es necesariamente una consecuencia efectiva, y las consecuencias son las repercusiones que conlleva el afrontamiento. Es difícil establecer que estilo de afrontamiento tiene consecuencias efectivas, incluso la negación pudiera tenerlas (contrario a lo que comúnmente se piensa), pero esto depende de la persona; d) La ecuación de afrontamiento con dominio sobre el ambiente: No siempre se puede dominar el ambiente (desastres naturales), por tanto, la estrategia de afrontamiento efectiva será aquella que ayude al individuo a resolver sus problemáticas.

Mediante varios estudios (Lazarus y Folkman, 1980, citado en Sandín, 1993) se han determinado ocho formas de enfrentar el estrés: 1) confrontación, 2) distanciamiento (olvido), 3) autocontrol, 4) búsqueda de apoyo social, 5) aceptación de la responsabilidad, 6) huida – evitación, 7) planificación de la solución de problemas, y 8) reevaluación positiva. Otra escala de los mismos autores es la siguiente: 1) afrontamiento localizado en el problema (analizar el problema), 2) hacerse ilusiones, 3) distanciamiento, 4) enfatizar lo positivo, 5) autoculpación, 6) reducción de la tensión (beber, fumar, etc.), 7) autoaislamiento, y 8) búsqueda de apoyo social. Aunque también se han realizado otras escalas, la mayoría enfocadas en emociones y apoyo social.

En este sentido Omar (1995), señala que la búsqueda de apoyo social es una estrategia enfocada en la emoción, la cual puede resultar efectiva en el afrontamiento del estrés provocado por enfermedad, como es el caso del estudio realizado por Ojeda, Ramal, Calvo y Vallespín (2001), en el cual muestran que la percepción del apoyo social influye en la salud personal y en el tipo de afrontamiento a situaciones estresantes; éste tuvo como objetivo estudiar la posible relación entre las diferentes estrategias al estrés y el apoyo social en el origen y desarrollo de enfermedades tales como infarto agudo al miocardio y úlceras pépticas, así como de conocer si existe una variable que pudiera predecir dichas patologías. Dentro de los resultados obtenidos, Ojeda, Ramal, Calvo y Vallespín (2001), concluyen que las personas que presentaban infartos agudos al miocardio utilizaban la estrategia focalizada en la evitación emocional y situacional para solucionar los eventos; mientras que la variable más predictiva de ambas patologías fue *“la percepción de ayuda por parte de los amigos”*, y la estrategia de afrontamiento fue el autocontrol.

Otro aspecto que ha sido tomado en cuenta dentro de el proceso de afrontamiento es si éste se mantiene estable o cambia a lo largo de la vida, aunque aun no se demuestra de forma empírica, la investigación que proponen Lazarus y Folkman (1991), consideran que las fuentes de estrés cambian a medida que la persona madura y por lo tanto el afrontamiento también como una forma de responder ante las nuevas demandas, para su estudio se sugieren estudios longitudinales.

#### a) Formas de afrontar el estrés académico

Una vez que se han expuesto las características del estrés académico, es necesario mencionar las medidas que realiza el estudiante para afrontar dicha problemática, considerando la definición de afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1991), el cual es visto como un proceso donde el sujeto realiza una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan y cambian dependiendo el tipo de demanda. En este sentido, las estrategias que emplee el sujeto estarán dirigidas al manejo del estrés de tipo académico.

Se han realizado numerosas investigaciones para conocer como los estudiantes afrontan el estrés académico, una de ellas es la propuesta por Muñoz (2003), el cual señala las estrategias de afrontamiento empleadas por el sujeto ante la experiencia estresante pueden ser consideradas simultáneamente como efectos y moderadores del estrés académico; es decir, son efecto inmediato al depender de la valoración que realice el estudiante de la situación y la forma de afrontarla; y son moderadoras ya que cada estrategia puede resultar mas o menos adecuada según el tipo de situación y en consecuencia mas o menos eficaz al lograr evitar que el estrés académico llegue a afectar al estudiante.

Por su parte, Guarino y Feldman (1995) realizaron un estudio con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante eventos académicos, interpersonales y generales; determinar diferencias entre hombres y mujeres en el afrontamiento y determinar las asociaciones entre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes y las variables como el apoyo social, la intensidad y la frecuencia de los eventos estresantes. Los resultados demuestran que los estudiantes establecen un equilibrio al enfrentar el estrés, manejando tanto sus emociones como el problema mismo; además enfrentan su estrés con las mismas estrategias independientemente del nivel de tensión. Con lo referente a afrontar problemas académicos, se mostró una mayor tendencia al uso de estrategias centrado en el problema; observándose que las mujeres hacen uso de estrategias como la planificación y la búsqueda de apoyo, mientras que los hombres tienden a las conductas de escape/evitación. En el afrontamiento a eventos interpersonales, se observó que los jóvenes actúan directamente sobre el problema, pero muchos emplean el manejo del problema aunado con un tratamiento de las emociones, resultando más amenazantes los problemas interpersonales, por lo que invierten más energía en manejar sus emociones; además no existieron diferencias por sexo.

De la misma forma, el estudio realizado por Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (2000) que tuvo por objetivo presentar las características psicométricas de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento, con base a los resultados en una muestra de estudiantes universitarios. En donde se

pudo observar que la consistencia de las *estrategias de afrontamiento* varía, pues la consistencia es alta en escalas como reevaluación positiva, desconexión cognitiva, control emocional, resolver el problema y apoyo social emocional y suele ser baja la consistencia en escalas de evitar el afrontamiento. Por su parte en los *estilos de afrontamiento* la consistencia es aceptable, siendo alta en el método activo, evitación y actividad cognitiva y baja en el método pasivo. Con respecto a sexos, se encontraron diferencias en 3 *estrategias de afrontamiento*, en la de control emocional donde los hombres presentan una media elevada, en esta estrategia se movilizan recursos enfocados a controlar los sentimientos; en las mujeres la media alta está en el apoyo social (buscar en los demás información) y en la expresión emocional, canalizándose el afrontamiento hacia manifestaciones expresivas. Con respecto a la edad, se consideraron 2 grupos (grandes y menores), en donde los más grandes muestran una media alta en las estrategias de reevaluación positiva que está enfocada a crear un nuevo significado de la situación problema; por el contrario, los menores de edad obtiene su media alta en las estrategias de negación y desconexión comportamental, la primera representa una ausencia de aceptación del problema y su evitación y la segunda implica la evitación de cualquier respuesta o solución del problema. Por su parte, en los *estilos de afrontamiento*, los de mayor edad obtienen una media alta en el estilo de método activo, donde se movilizan esfuerzos para la solución del problema; y los de menor edad presentan una media alta en el método evitación, que se basa en intentar evitar la situación y sus consecuencias. En el caso de las diferencias entre curso, sólo participaron los estudiantes de Psicología, pues ellos representan los 3 primeros cursos de la licenciatura; así se muestra una tendencia del primer curso a utilizar estrategias de negación (no aceptación del problema), control emocional y distanciamiento. En el caso de los estilos de afrontamiento, los dos primeros cursos tienen la media más alta en el método evitación (huir del problema). Entre los tipos de institución (pública y privada), no hay diferencias significativas en los estilos de afrontamiento.

Siguiendo con la misma línea, De Miguel y Hernández (2006) analizaron las relaciones existentes entre la personalidad y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios; así como un estudio diferencial en afrontamiento por

género y situación estresante. Participaron alumnos de psicología de la Universidad de Laguna, España; los cuales fueron evaluados mediante el inventario de personalidad NEO-PI-R y el cuestionario COPE de afrontamiento; encontrando que, las situaciones estresantes más recordadas tres meses antes del estudio, fueron los exámenes, situaciones de responsabilidad, relaciones interpersonales y de pareja. En lo que se refiere a las diferencias entre género, no fueron significativas en lo que corresponde al tipo de situación estresantes, ni al estilo de afrontamiento utilizado. En este sentido; el afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento conductual son los que presentan un mayor coeficiente de prevención.

En una investigación similar, pero realizada con una muestra de estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, realizada por Navarrete, Salas y Soto (1998), analizaron los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de esta facultad; en donde se encontró que entre los estudiantes no predominaba ningún estilo de afrontamiento en particular, ni diferencias significativas entre género y turno. Lo que si es conveniente señalar es que entre los estudiantes de segundo y octavo semestre, mostraron similitudes entre el estilo de afrontamiento referente a la *evitación* de los problemas; esto se debe a que los alumnos de segundo semestre atraviesan por un periodo de transición; mientras que los de octavo semestre se enfrentan a nuevas responsabilidades tanto familiares, laborales y sociales; en este sentido las autoras consideran conveniente enseñar a los estudiantes estilos de afrontamiento que les ayude a sobrellevar las exigencias académicas.

Otro aspecto que puede influir dentro del proceso de afrontamiento, son las que mencionan Vera y Silva (2000), quienes afirman que el afrontamiento de las personas se relaciona con el sexo del individuo, es decir, con su rol social, el cual se determina de manera cultural; e incluso la edad de los individuos y sus expectativas, ya que influyen de manera directa sobre la manera de enfrentar los problemas.

Asimismo, la investigación realizada por Bulbena, Gonzalez-Pinto, Yllá, Gonzalez, Ballesteros, Zupiría e Iturriaga (1994), muestra si existe una relación entre el género y la forma de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios; en dicho estudio aplicaron el *Índice de Reactividad al Estrés* a una muestra de 196 estudiantes de medicina; esta escala refleja las pautas habituales de respuesta ante los factores externos de estrés en los aspectos vegetativos, emocionales, cognitivos y conductuales. Los resultados indican que las mujeres reflejan una mayor sensibilidad al estrés en comparación con los hombres, ya que su forma de reaccionar es diferente al mostrar inhibición ante la situación estresante, mientras que los hombres manifiestan actividad hacia el exterior, asimismo señalan que aunque las diferencias no son estadísticamente significativas, las mujeres presentan una mayor tendencia a conductas de ingesta y algunos síntomas de depresión.

Sin embargo, para Muñoz (2003) considera la edad y género, dichos resultados muestran que la edad no se relaciona directamente, ya que quizás el estrés académico se presenta en los estudiantes jóvenes al no adaptarse fácilmente a las demandas que la universidad exige; en lo que corresponde a la experiencia de estrés académico y género, éste no se relaciona significativamente, aunque las mujeres presentan mayores índices de estrés académico; esto es posible debido a la exigencia social y a que presentan una mayor tendencia a la expresión interna o inhibición, a las reacciones fisiológicas y emocionales, mientras que, los hombres reaccionan de forma mas conductual.

Otros aspectos a considerar, es si los estilos de personalidad del estudiante pueden ser moduladores eficaces en el afrontamiento del estrés, en este sentido Caballo y Anguiano (2002), investigaron si existían alguna relación entre el estrés generado por contratiempos cotidianos y los diferentes estilos de personalidad basados en los trastornos de personalidad incluidos en el DSM-IV, para lo cual participaron 88 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología y emplearon dos instrumentos de medición; el Inventario de Estrés cotidiano (Brantley y cols. 1987, en Caballo y Anguiano 2002), y el Cuestionario Exploratorio de Personalidad- CEPER (Caballo, 1997, en Caballo y Anguiano 2002), se realizó un análisis de regresión y correlación en donde los resultados

mostraron que existió relación entre los estilos de personalidad y el estrés cotidiano, ya que es probable que las características de estos estilos de personalidad generen en el individuo un mayor estrés; entre los estilos de personalidad que predicen mejor y durante más días el estrés cotidiano son: depresivo, dependiente/ evitativo, histriónico/impulsivo y masoquista, dichos estilos se relaciona con un comportamiento específico; por ejemplo, los sujetos masoquista y depresivo al mostrar percepciones negativas sobre uno mismo y su entorno, pueden valorar las situaciones cotidianas como más estresantes; los sujetos dependiente/evitativo, probablemente estén sometidos a un continuo estrés diario debido a que dependen de la aceptación social para ser felices.

Asimismo, existen cuestionarios o escalas que evalúan las estrategias de afrontamiento utilizadas en ciertos tipos de estresores, como el estudio realizado por Viñas y Caparrós (2000), en donde analizaron la posible relación entre las estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontar la situación o periodo de exámenes y los síntomas somáticos autoinformados; aplicaron la Escala multidimensional de evaluación de los estilos generales de afrontamiento (COPE, Carver, Scheier y Weintraub, 1989) y la Escala de Síntomas Somáticos (ESS, Sandin y Chorot, 1991), a una muestra de 120 estudiantes de psicología de la universidad de Girona; los resultados obtenidos señalan que las estrategias focalizadas al problema están relacionadas con un mayor bienestar físico, mientras que los estudiantes que utilizan estrategias centrado en la emoción o el escape conductual o cognitivo manifiestan un mayor malestar físico; en lo que se refiere al aspecto psicossomático los estudiantes presentaron molestias gastrointestinales, las cuales se relacionan con la ansiedad provocada por los exámenes y que la intensidad puede variar dependiendo la manera en que se afronte dicho periodo.

En el proceso de afrontamiento intervienen dos funciones principales; las enfocadas a la solución del problema y las que van dirigidas a la regulación de la respuesta emocional; el uso de estas estrategias dependerán del contexto en que se presenten y por la personalidad del individuo; asimismo las estrategias dirigidas al problema se centran en la solución del mismo; mientras

que las estrategias dirigidas a la emoción producen una distorsión de la realidad al ser utilizadas para negar o no aceptar la situación.

Otro punto relevante dentro de este proceso, es la diferenciación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento; en donde los estilos son las predisposiciones personales para enfrentar la situación estresante; mientras que las estrategias son procesos concretos que se utilizan un contexto específico.

Por otro lado, también hay que considerar la forma en que se afrontan los estresores académicos, los cuales han sido el principal objetivo de numerosas investigaciones. En este sentido, las escalas, cuestionarios e inventarios, han evaluado las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios ante eventos académicos, interpersonales y generales, analizar las diferencias entre los estilos y estrategias de afrontamiento, así como para determinar si existen diferencias entre género, edad y la personalidad del individuo en relación con los estilos de afrontamiento. Cabe señalar que un estudio realizado en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, concluye que en los estudiantes de este campus no predomina ningún estilo de afrontamiento en particular ni se encontraron diferencias significativas entre género y turno, sin embargo, encontraron similitudes en estudiantes de segundo y octavo semestre al recurrir a la evitación del problema como estrategia de afrontamiento, motivo por el cual las autoras creen conveniente implementar estrategias adecuadas para sobrellevar los estresores académicos.

### 3.3 Estrategias de intervención

Una vez que se ha conocido de manera general la problemática del estrés, es necesario describir brevemente las formas de intervención psicológicas más utilizadas en dicho tema, algunas de ellas van enfocadas en tres niveles: orgánico, cognitivo y conductual, tal como lo señala Ramírez (1993).

Los procedimientos de intervención de la postura cognoscitivo-conductual están basados en los principios siguientes: 1) el organismo humano responde a las representaciones cognoscitivas del medio, no al medio propiamente dicho, 2) esas representaciones cognoscitivas están relacionados con el proceso de aprendizaje, 3) la mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognoscitivamente y 4) los pensamientos, sentimientos y conductas son causalmente interactivos (Phares y Trull 1999).

Siguiendo esta línea, McKay (1985) menciona que los procedimientos básicos en el tratamiento del estrés fueron formulados por Golfried 1973 y Suin y Richardson 1971 (citados en McKay, 1985), como un entrenamiento en *técnicas de afrontamiento*, los cuales surgieron como una prolongación del trabajo de Wolpe (1973; en Mckay 1985), en relajación muscular profunda y desensibilización sistemática. Estas técnicas fueron extendidas por Meichenbaum y Cameron (1987), en su programa de inoculación del estrés; el cual consiste en enseñar al individuo a afrontar y relajarse ante la amplia gama de situaciones estresantes, ya que este método contribuye en relajar la tensión y la activación fisiológica, así como el sustituir algunas interpretaciones negativas por pensamientos de afrontamiento al estrés.

El entrenamiento en inoculación de estrés consiste principalmente en tres fases: *conceptualización, adquisición y práctica de las habilidades; y aplicación y seguimiento*; la fase primera consta de dos objetivos: a) recoger e integrar datos que le permitan al cliente y al terapeuta comprender el problema; b) entrenar al cliente en habilidades de análisis y evaluación de problemas; en la segunda fase (adquisición y práctica de las habilidades), como su nombre lo dice, consiste en entrenar al cliente en habilidades de afrontamiento y posteriormente llevarlas a la práctica mediante el uso de la imaginación y role-playing; por último la fase de aplicación y seguimiento, consiste en a) impulsar la aplicación de las habilidades en situaciones reales de estrés y el mantenimiento y b) mantenimiento y generalización de las técnicas empleadas, así como desarrollar estrategias que le permitan al cliente recuperarse ante los fracasos y recaídas (Meichenbaum y Cameron, 1987). Dentro de los aspectos generales de este entrenamiento Muñoz y Bermejo (2001), consideran que su

objetivo principal es favorecer la resistencia al estrés mediante el entrenamiento mencionado anteriormente; ésta técnica también puede ser de tipo preventiva y de tratamiento para trastornos adaptativos, de ansiedad, fobias específicas, pánico y en el trastorno de estrés post-traumático; y preventiva en problemas de salud, pacientes de trastornos médicos y en la preparación para intervenciones médicas dolorosas.

A partir de este entrenamiento, han surgido otros los cuales incluyen: las terapias de habilidades de afrontamiento, las terapias de la resolución de problemas, el entrenamiento auto-instructivo y los diversos procedimientos de auto control, por mencionar algunos. Dichas intervenciones usualmente son activas con tiempo limitado y considerablemente estructuradas y están diseñadas para ayudar al cliente a identificar, hacer pruebas de realidad y corregir las conceptualizaciones distorsionadas e inadecuadas y las creencias irracionales, así mismo se exhorta al cliente a examinar los efectos de las cogniciones y creencias a través de las asignaciones de tareas específicas o de las experiencias graduales en vivo, por tal motivo su aplicación se ha dirigido a individuos, parejas y grupos. Una muestra de esto se presenta a continuación.

Domínguez, Valderrama, Olvera, Perez, Cruz y González (2002), mencionan una serie de técnicas para el manejo del estrés, las cuales van dirigidas para que el sujeto aprenda a controlar sus emociones así como de pensar objetivamente; dichas técnicas van dirigidas a modificar el pensamiento y las funciones biológicas, así como de practicar técnicas psicológicas no invasivas. En lo que respecta a la modificación del pensamiento, los autores consideran a los pensamientos irracionales los principales causantes de los problemas emocionales, por lo que se recurre a la técnica de reestructuración cognitiva; otro aspecto que señalan son los efectos que causa el estrés sobre las funciones biológicas, siendo la retroalimentación biológica la técnica que contribuye en la identificación del suceso estresante y posibilita el cambio en la dirección del estrés, logrando un cambio emocional negativo a uno positivo.

En lo que se refiere a técnicas psicológicas no invasivas, se encuentran los ejercicios de relajación: a) relajación muscular progresiva, b) respiración diafragmática, c) ejercicio de imaginación guiada y d) entrenamiento autogénico; así mismo considera a la escritura emocional autoreflexiva, específicamente los ejercicios de Pennebaker; los cuales consisten en escribir la experiencia más dolorosa, traumática, perturbadora y/o conflictiva, ya sea reciente o pasada, que haya tenido el sujeto; así como las experiencias positivas que logró obtener de ese suceso (Domínguez, Valderrama, Olvera, Perez, Cruz y González;2002).

La importancia de conocer este tipo de estrategias radica en que se aprenda a manejar el estrés y así sea posible reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad; asimismo Domínguez, Valderrama, Olvera, Perez, Cruz y González (2002), consideran que existen una serie de técnicas que erróneamente se confunden como efectivas en la reducción de las situaciones de estrés, estas son el salir de vacaciones, el ingerir alcohol como relajante muscular, el consumir medicamentos o tener pensamientos ilusorios como “si yo tuviera”, “cuando todo vaya bien”, el culpar a otros de los sucesos estresantes; los consideran poco efectivos por que pueden reducir momentáneamente el estrés, sin embargo, la verdadera solución está en aprender a manejarlo y ésta sólo radica en la persona que lo experimenta.

Cabe mencionar que Mezerville (1994), propone dos tipos de hábitos antiestrés dirigidos según el tipo de estrés ya sea *social*: la armonía en la convivencia humana en los distintos campos que se desenvuelva el individuo (pareja, familiares, compañeros, amigos), ya que esta armonía ofrece una oportunidad continua de minimizar el estrés cotidiano; o los hábitos que reducen el estrés de tipo *ocupacional*, los cuales son: realizar cambios en las actividades, proponerse metas realistas y llevar a cabo una preparación cuidadosa para el trabajo.

Asimismo, una estrategia que recientemente ha sido estudiada por su relación con el estrés es el apoyo social, el cual puede constituir una valiosa estrategia psicológica preventiva en el mantenimiento de la salud y la prevención de

enfermedades (Bravo y Serrano-García, 1997), en este sentido el apoyo social se considera un recurso para mitigar o moderar las influencias nocivas del estrés (Cohen y Syme, 1985; en Bravo y Serrano-García, 1997).

#### a) Estrategias de intervención del estrés académico

En lo que se refiere a las estrategias de intervención para la reducción del estrés académico, generalmente se utilizan las mismas del estrés en general, sin embargo, es necesario adaptar algunas de ellas para su uso en el ámbito educativo, específicamente a los estudiantes universitarios; ya que las estrategias de intervención están dirigidas a la reducción y prevención de estrés docente (Guerrero, 2003).

En este sentido; Celis, Bustamante, Cabrera y Cols. (2001), consideran que se deberían idear estrategias adecuadas que permitan reducir el estrés académico en los estudiantes; investigaciones que permitan identificar factores de riesgo sobre los cuales se debería intervenir, así como de evaluar los resultados de éstas.

El estrés es percibido como un factor que puede influir en el rendimiento académico del estudiante, tal como lo señala Pérez, Martín y Borda (2003), en donde analizaron la influencia y relación del estrés; tanto pasado como presente en el rendimiento académico; aunque no encontraron una relación directa en las calificaciones académicas, si correlacionaban con el patrón de conducta tipo A y la edad; ya que los estudiantes más jóvenes presentaron un rendimiento superior. Asimismo, sugieren algunas estrategias de intervención psicológica para mejorar el rendimiento académico de los alumnos: control de la ansiedad mediante procedimientos de relajación; reestructuración cognitiva; entrenamiento en habilidades sociales; solución de problemas; programas de autocontrol; enseñar habilidades de estudio o de examen; ya que el llevar a cabo dichas estrategias, podrían contribuir en la prevención o erradicar el "síndrome del estudiante quemado" así como las repercusiones negativas del mismo; ya sean conductuales, psicológicas y fisiológicas.

En este sentido, existen programas dentro de las universidades que pretenden disminuir el bajo rendimiento académico de los alumnos; en el caso particular de la FES-Iztacala; el trabajo de Jiménez (2005), formó parte del "*Programa de atención diferenciada y un apoyo tutorial a estudiantes universitarios*" (Sánchez, Rueda y Vargas, 2003; citados en Jiménez, 2005), en donde el apoyo tutorial se dirige a las necesidades particulares del alumno; fomentando así el desarrollo de habilidades que mejoren tanto su aprendizaje como su desarrollo personal.

Otro ejemplo del uso de las estrategias para reducir el estrés en el ámbito académico, es el estudio realizado por Correche y Labiano (2003), en donde aplicaron dos procedimientos reductores de ansiedad: la relajación muscular de Jacobson (grupo1) y la técnica de expresión emocional escrita de Pennebaker (grupo2); la muestra estaba conformada por un grupo de mujeres estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de San Luis (Argentina), que presentaban un alto nivel de estrés psicosomático; para su evaluación se aplicaron los instrumentos:1) entrevista individual (estructurada); 2) chequeo de síntomas psicosomáticos; 3) cuestionario de ansiedad y; 4) cuestionario de depresión; posteriormente se dividió la muestra en dos grupos y se llevó a cabo la aplicación de las técnicas a cada grupo respectivamente. Lo referente a los resultados, las variables analizadas para ambos grupos fueron: alteraciones psicosomáticas, rendimiento académico, escala subjetiva de estrés depresión y ansiedad; para el grupo 1 cuya técnica aplicada fue la relajación muscular de Jacobson; a los participantes demostraron un mejor desempeño en cuanto a la realización de exámenes; ligeras mejoras en los síntomas psicosomáticos al disminuir las sensaciones de ansiedad y fatiga; asimismo mejoraron su estado emocional al presentar menos sentimientos negativos; mientras que para el grupo 2 a quienes se les aplicó la técnica de expresión emocional escrita de Pennebaker; se encontraron diferencias altamente significativas en el cuestionario de depresión, lo que indica que el tratamiento logró modificar pensamientos negativos irracionales; de igual forma el tratamiento logro reducir el nivel generalizado de ansiedad; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en los indicadores de los síntomas psicosomáticos y el rendimiento académico. En este sentido los autores concluyen que la técnica

de relajación muscular favorece a los estudiantes a nivel psicosomático, mejorando el rendimiento académico, al enfrentar las situaciones de exámenes y reduciendo los estados depresivos; mientras que la técnica de expresión emocional escrita de Pennebaker, demostró efectividad en cuanto a la disminución de los niveles de ansiedad y depresión; asimismo señalan que en este tipo de intervenciones se cuente con la motivación y disposición necesaria para que el aprendizaje de esta serie de técnicas se generalicen y el estudiante las practique en casa (Correche y Labiano; 2003).

Dentro de las estrategias de intervención para el manejo del estrés en general, la mas relevante es el entrenamiento en inoculación al estrés (Meichenbaum y Cameron 1987), la cual consiste en tres fases: conceptualización, adquisición y práctica de las habilidades; y aplicación y seguimiento; su principal objetivo es favorecer la resistencia al estrés mediante dicho entrenamiento; asimismo esta técnica puede resultar preventiva en ciertos problemas de salud y como tratamiento para trastornos adaptativos, de ansiedad, fobias específicas, ataques de pánico y en el trastorno de estrés post-traumático.

Aunado a esta técnica, existen otras altamente efectivas en el manejo del estrés: las técnicas de relajación y el apoyo social, el cual es visto como un recurso para moderar o mitigar los efectos que provoca el estrés en la persona.

De la misma forma, estas estrategias son adaptadas para ser aplicadas en las situaciones del estrés académico; en donde los ejercicios de relajación, la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades sociales y solución de problemas o técnicas de estudio, pueden contribuir en el manejo o la reducción de los efectos negativos que provoca en el estudiante.

Para poder obtener una reducción en los niveles de estrés a través de la aplicación de las estrategias de intervención, es necesario realizar la evaluación correspondiente, de las cuales hablaremos en el siguiente apartado.

### 3.4 Instrumentos de evaluación

En lo que se refiere a los instrumentos de evaluación del afrontamiento, es necesario tomar en cuenta lo que se pretende medir, como lo considera Sánchez-Cánovas (1991), al considerar que en cualquier evaluación hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos: 1) la evaluación primaria; 2) la evaluación secundaria; 3) el estrés; 4) los modos de afrontamiento y 5) los resultados; e incluso 6) la fuente del estrés y 7) la efectividad de los modos de afrontamiento.

Siguiendo con esta misma línea, la evaluación primaria es el proceso de percibir una situación o acontecimiento como amenaza, la cual adopta dos perspectivas: la cognición y la emoción; desde el punto de vista de la cognición la evaluación primaria se ha estudiado por medio de un cuestionario de 13 ítems (Lazarus y Folkman, 1987; citados en Sánchez-Cánovas, 1991) agrupados en seis factores 1) amenaza a la autoestima 2) amenaza al bienestar de un ser querido; 3) No alcanzar una meta importante en el trabajo; 4) pérdida del respeto de otra persona; 5) dificultades económicas y 6) amenazas al bienestar propio. Por otro lado la evaluación primaria vista desde la emoción ha sido evaluada a partir de los autoinformes de las personas involucradas, logrando así un cuestionario de 15 ítems Folkman y Lazarus (1988; Sánchez-Cánovas, 1991), el cual incluye dos partes; la que corresponde a las emociones anticipatorias y la que se refiere a las emociones relacionadas con los resultados; ya sean vistos como daño o beneficio.

En este sentido, para evaluar las conductas generales de afrontamiento, (Folkman y Lazarus, 1980; citados en Crespo y Labrador 2001), desarrollaron el cuestionario *Ways of coping Inventory (WOC)*, el cual después de su revisión incluyó 67 ítems que conforman ocho subescalas: 1) Confrontación, 2) Distanciamiento, 3) Autocontrol, 4) Búsqueda de apoyo social, 5) Aceptación de responsabilidad, 6) Escape-Evitación, 7) Planificación de solución de problemas y 8) Reevaluación positiva. Asimismo Sánchez-Cánovas, (1991), señala que este inventario incluye, a su vez, escalas derivadas racionalmente: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la

emoción. Una alternativa a este cuestionario es la desarrollada por Carver, Scheier y Weintraub (1989; citados en Crespo y Labrador, 2001); el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE), tiene como objetivo valorar las respuestas de afrontamiento ante las situaciones de estrés (Fernández y Blasco, 2003). Otro ejemplo de esto, es el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), elaborado por Sandín y Chorot (2003), en donde evalúa siete estilos básicos de afrontamiento.

Otro aspecto a considerar es la evaluación de los resultados del afrontamiento, en donde Folkman y cols. (1986; citados en Sánchez-Canovas, 1991), proponen una escala donde valoran los resultados a corto plazo de un evento estresante, ya sean resultados insatisfactorios y satisfactorios. Asimismo, para la evaluación de los resultados a largo plazo se debe tomar en cuenta la salud física, el bienestar subjetivo y el funcionamiento social, sin embargo para éste no se cuentan con medidas satisfactorias (Sánchez-Canovas, 1991).

Otro modelo empleado para medir el afrontamiento es el que señala Guerrero y Vicente (2001); la *observación conductual*; mediante juego de roles, imaginación, presencia física del estresor en la clínica y pruebas de laboratorio; la observación conductual se aplica particularmente en evaluaciones psicopatológicas, donde se pretende medir cambios corporales que acompañan al afrontamiento. Asimismo, *la entrevista* puede ser empleada para o las estrategias que utiliza el sujeto para afrontar determinado acontecimiento (Meinchembaum, 1991; citado en Guerrero y Vicente, 2001).

En lo que se refiere a la evaluación del proceso de afrontamiento, éste va depender de lo que se pretenda medir ya sean; las conductas generales de afrontamiento, los resultados, los estilos o las estrategias empleadas en las situaciones de estrés, para lo cual se utilizan escalas, cuestionarios o inventarios, así como la observación conductual y las entrevistas.

Una vez conocido el proceso de estrés, partiendo desde sus antecedentes teóricos, su definición, los tipos de estresores, que en este trabajo particularmente se enfoca en el estrés de tipo académico; así como su

afrontamiento y la forma de intervención; en el siguiente apartado se presenta la propuesta de intervención con la finalidad de implementar en los estudiantes estrategias para el manejo y la reducción del estrés académico.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El estrés en la actualidad se han convertido en un padecimiento cotidiano de las grandes ciudades, asimismo gran parte de las investigaciones se han dirigido a las repercusiones que tiene el estrés laboral, mientras que los estudios que se han interesado en el estrés que provoca el ambiente académico, se han enfocado en los profesores, lo cual tiene que ver con el estrés laboral o en estudiantes de las áreas de la salud, tales como la medicina, odontología y enfermería, dejando de lado la carrera de psicología; así como las que corresponden a las áreas de físico-matemáticas, administrativas y humanidades.

Este sentido, sería conveniente implementar acciones dirigidas a la prevención de las posibles consecuencias provocadas por estrés académico a nivel superior, así como también implementar estrategias de afrontamiento adecuadas que le permitan obtener un mejor desempeño académico. Este tipo de acciones se podrían llevar a cabo incluso desde los primeros semestres de la carrera, con la finalidad que los estudiantes cuenten con las herramientas necesarias que les permitan afrontar adecuadamente el estrés académico.

En la propuesta de intervención del presente trabajo, se describe la elaboración y la aplicación de un taller teórico-práctico en donde el estudiante universitario desarrolle habilidades que le permitan tener un adecuado control del estrés académico desde la perspectiva cognitivo-conductual, ya que cuenta con diversos procedimientos que pueden favorecer su manejo o reducción; algunos de estos son: las terapias de habilidades de afrontamiento, la técnica de resolución de problemas, el entrenamiento auto-instructivo, técnicas de relajación y los diversos procedimientos de auto control.

En la parte teórica del taller se abordará de manera general en que consiste el estrés, el proceso de afrontamiento y las diferentes técnicas a emplear: la técnica de inoculación de estrés, las técnicas de relajación, el entrenamiento en habilidades sociales y el entrenamiento en solución de problemas; en lo que

corresponde a la parte práctica, se realizarán diferentes actividades de acuerdo a la técnica que corresponda abordar en esa sesión; cabe mencionar que las técnicas de relajación estarán presentes durante todas las sesiones, ya que son parte fundamental en la reducción del estrés.

#### **4.1 Objetivo del taller**

Los participantes emplearan diferentes estrategias cognitivo-conductuales que les permitan afrontar el estrés derivado de su actividad académica, reduciéndolo a niveles adecuados.

#### **4.2 Metodología**

Se realizará un taller teórico-vivencial bajo la corriente cognitivo – conductual, el cual consta de 10 sesiones de 90 min. Cada una se llevará a cabo bajo los siguientes criterios:

##### **a) Sujetos**

El presente taller está diseñado para estudiantes que cursen cualquier licenciatura, ya que como se ha mencionado con anterioridad, el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en el nivel superior.

El cupo esta limitado a 20 participantes como máximo; el limitar a este número de integrantes permitirá un mejor desarrollo de las actividades. Asimismo, se dirige a estudiantes de cualquier semestre, ya que el taller pretende implementar estrategias que les permitan afrontar adecuadamente los estresores académicos que se presenten en cualquier momento de su trayectoria académica universitaria.

##### **b) Lugar**

Aula amplia que tenga la capacidad de atender a 20 asistentes; asimismo, se debe contar con el mobiliario adecuado (sillas, mesas y pizarrón).

### c) Materiales

Hojas blancas, plumas, colores, cartulinas, grabadora, música relajante.

### d) Instrumento

El instrumento que se empleará como pretest y post-test retoma algunos contenidos del Inventario de Estrés Académico (I.E.A.; Hernández, Polo y Pozo, 1996); el cual fue diseñado para evaluar el estrés académico en universitarios a partir de la información recogida entre los estudiantes del Servicio de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid; España. Este inventario se compone de un listado de situaciones generadoras de estrés reportados por los estudiantes universitarios, a cada situación se le otorga un valor con el fin de determinar el grado de estrés que éstas generan. Por otro lado, asociadas a cada situación se plantean una serie de elementos donde se recoge información con respecto a los tres niveles de respuesta (fisiológico, cognitivo y motor) que el organismo experimenta ante las situaciones de estrés, evaluándolos mediante una escala.

La escala de estrés académico que se utilizará como pretest post-test, tiene como objetivo evaluar el estrés académico en universitarios y conocer el grado de estrés que estas situaciones provocan en el estudiante (ver anexo 1).

### e) Procedimiento

Fase1. Pretest. Se realizará la primera evaluación con el instrumento de estrés académico, los participantes lo contestarán en la primera sesión con la finalidad de que conocer si los participantes presentan estrés académico.

Fase 2. Taller. Se llevará a cabo la aplicación del taller *“aprendiendo a manejar mi estrés”*, el cual consta de una parte teórica en donde se describen las diferentes técnicas que pueden contribuir en la reducción del estrés, estas son: técnica de inoculación al estrés, entrenamiento en habilidades sociales y asertividad, entrenamiento en solución de problemas, diferentes técnicas de

relajación, así como técnicas de estudio y administración del tiempo; dichas técnicas se complementaran con dinámicas que les permitan a los participantes poner en práctica los conocimientos adquiridos en cada sesión.

Fase 3. Post-test. Se realizará una segunda evaluación utilizando el mismo instrumento de estrés académico, ésta se llevará a cabo al final de la aplicación del taller para conocer si los participantes presentan cambios significativos con respecto a los estresores en comparación con la primera aplicación.

#### **4.3 Taller “Aprendiendo a manejar mi estrés”**

A continuación se presentan los objetivos y la descripción de las sesiones que conforman el taller, la forma de trabajo presentada en cartas descriptivas se muestran en el anexo 2.

1. **Objetivo de sesión:** Los participantes tendrán un marco general sobre las actividades a realizar durante el taller.

**Descripción de la sesión:** se llevará a cabo la presentación del taller y sus objetivos, la forma de trabajo; también se realizará la presentación del coordinador y los participantes por medio de diversas dinámicas. Asimismo se realizará la aplicación del instrumento de estrés académico a fin de determinar el estrés que manifiestan los participantes antes de iniciar la intervención.

2. **Objetivo de sesión:** Los participantes obtendrán información referente a los procesos de estrés y afrontamiento.

**Descripción de la sesión:** en esta sesión el coordinador realizará una breve explicación de los conceptos: estrés, estrés académico, afrontamiento, sus causas, consecuencias y la forma de intervención, también realizará una dinámica en donde los participantes experimenten una situación estresante y manifiesten su opinión. Asimismo, se cuestionará al grupo sobre cuáles son los estresores académicos que presentan y cómo los afrontan.

- 3. Objetivo de sesión:** Los participantes pondrán en práctica la técnica de relajación progresiva de **Jacobson (1934, citado en Vera y Villa 1991)**

**Descripción de la sesión:** en esta sesión el coordinador primeramente explicará en que consiste las diferentes técnicas de relajación; enfatizando en la técnica de relajación progresiva de **Jacobson (1934, citado en Vera y Villa 1991)** ya que con ésta comenzará el entrenamiento en relajación; asimismo mencionará el orden en que se tratará la secuencia de los ejercicios de tensión-relajación de las sesiones posteriores. Posteriormente guiará a los participantes para que logren entrar en un estado de relajación, en esta sesión se iniciará con los grupos musculares de manos, antebrazos y bíceps dominantes y no dominantes.
- 4. Objetivo:** los participantes pondrán en práctica el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad.

**Descripción de la sesión:** el coordinador expondrá brevemente en que consiste el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad. Posteriormente se realizarán varias actividades mediante las cuales se ejemplificará la conducta asertiva. También se continuará con el entrenamiento en relajación de los grupos musculares de la frente, cuero cabelludo, ojos, nariz, boca y mandíbula.
- 5. Objetivo:** Los participantes podrán utilizar diferentes técnicas que pueden disminuir el estrés provocado al hablar en público.

**Descripción de la sesión:** el coordinador explicará de que manera los pensamientos negativos afectan el desempeño al hablar público y como esto puede provocar estrés. Se les preguntará a los participantes que pensamientos negativos aparecen cuando van a exponer en clase, después el coordinador ayudará a los participantes a reestructurar esos pensamientos negativos y cambiarlos por positivos mediante una actividad. Se continuará con la relajación progresiva de los músculos del cuello, hombros, pecho, espalda y estómago.

6. **Objetivo de sesión:** los participantes resolverán los ejercicios planteados utilizando la técnica de solución de problemas.

**Descripción de la sesión:** el coordinador explicará en que consiste el entrenamiento en solución de problemas, posteriormente el grupo resolverá varias problemáticas mediante la aplicación de la técnica. Se llevarán a cabo los ejercicios de tensión relajación en piernas, muslos, pantorrillas y pies.

7. **Objetivo:** el coordinador dará a conocer algunas técnicas de estudio que pueden reducir el estrés académico.

**Descripción de la sesión:** el coordinador realizará preguntas abiertas para conocer la manera en que los participantes estudian para después exponer algunas técnicas que pueden ayudar a mejorar sus habilidades de estudio. Se realizará la relajación de la secuencia completa de músculos.

8. **Objetivo:** Los participantes contarán con estrategias que les permitan obtener una mejor administración del tiempo.

**Descripción de la sesión:** el coordinador explicará gráficamente como una adecuada administración del tiempo puede reducir el estrés, asimismo los participantes llevarán a la práctica las diferentes técnicas para la planeación de actividades.

9. **Objetivo:** los participantes aplicarán las estrategias aprendidas durante el taller ante situaciones estresantes.

**Descripción de la sesión:** el coordinador presentará al grupo diferentes situaciones estresantes con la finalidad que los participantes apliquen las estrategias que consideren más efectivas. Posteriormente se realizará una retroalimentación al respecto.

10. **Objetivo:** Los participantes obtendrán estrategias de recuperación en situaciones de estrés académico.

**Descripción de la sesión:** el coordinador expondrá brevemente mediante ejemplos las estrategias de recuperación ante los fracasos y

recaídas de las situaciones estresantes. Posteriormente se aplicará nuevamente el instrumento de estrés académico con la finalidad de observar si hubo cambios en comparación con la aplicación inicial. Para finalizar se realizará el cierre del taller preguntando a los participantes su experiencia del mismo.

## 5. CONCLUSIONES

Con base en la revisión teórica realizada se puede considerar al estrés como un proceso dinámico que va depender de diversos factores; el tipo de estresor, los recursos adaptativos del individuo, factores mediadores y los procesos cognitivos que intervienen en la relación entorno-persona, los cuales intervienen en el término *estrés psicológico* definido por Lazarus y Folkman (1986), como una relación entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante de sus recursos y pone en riesgo su bienestar. Sin embargo, el estrés no solo puede ser negativo ya que en algunas ocasiones puede motivar al individuo a realizar ciertas actividades.

En este sentido, la valoración que realice el estudiante ante los estresores académicos determinará la forma en que repercuta en su bienestar; esta valoración va depender tanto de las características individuales como la personalidad, las creencias, los valores; como de los recursos con los que cuenta para hacerle frente, asimismo el estudiante deberá realizar constantes evaluaciones de los estresores y de los recursos de afrontamiento con los que se cuenta, ya que como se señaló anteriormente tanto el estrés como el afrontamiento son procesos dinámicos y que estarán presentes a lo largo de la vida de la persona.

Dentro de las principales causas de estrés se señalaron estresores ambientales y estresores individuales los cuales repercuten en el desarrollo físico, psicológico, social y emocional del individuo.

Asimismo, las investigaciones se han dedicado a estudiar áreas específicas en las que se presenta el estrés, como lo es en el ámbito laboral, ambiental y el académico, siendo este último el menos abordado, incluso son pocas las definiciones con las que se cuenta ya que algunas suelen limitarse a cierto grado académico, sin embargo, el estrés académico puede definirse como el estrés que presentan los alumnos ocasionado por actividades académicas.

En este sentido el estrés académico se ha confundido como parte del estrés en general, ya que en la sociedad es visto como algo normal que presentan los estudiantes conforme avanzan de nivel académico, sin embargo, las repercusiones que presentan los alumnos son cada vez más frecuentes por tal motivo es necesario conocer de que manera se puede afrontar esta problemática.

Las investigaciones consultadas señalan que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes dependen de diversos factores como lo es la edad, el género, nivel educativo, la personalidad, nivel socioeconómico entre otras; asimismo mencionan que los estudiantes utilizan estrategias de negación, evitación, escape o huida, así como se incrementan la presentación de conductas adictivas (alcohol, cigarro, drogas).

El presente taller brinda una alternativa a esta problemática ya que los estudiantes en general no cuentan con las habilidades adecuadas para afrontar el estrés académico. En este sentido, se considera que se cumplió con el objetivo de la investigación ya que este taller puede ser utilizado como una estrategia de intervención ante el estrés de tipo académico, ya que las actividades sugeridas se basan en la teoría cognitivo-conductual, particularmente en el entrenamiento de inoculación al estrés, técnicas de relajación, entrenamiento en solución de problemas, técnicas de estudio y el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad; los cuales pretenden aportar a los estudiantes diferentes estrategias que les permitan manejar y reducir el estrés académico.

Se sugiere que este taller sea aplicado a estudiantes universitarios de cualquier semestre e incluso podría llevarse a cabo antes de entrar a la universidad con la finalidad de proporcionar a los estudiantes habilidades que posteriormente le sirvan para prevenir o afrontar adecuadamente los estresores provocados por el ambiente académico.

Asimismo, las investigaciones posteriores podrían ir encaminadas para enriquecer los conceptos que intervienen en el estrés académico y particularmente en las consecuencias que ocasiona en el alumno, ya que como se mencionó anteriormente esta problemática se presenta con mayor frecuencia entre los estudiantes y a edades más tempranas, lo cual puede ocasionar un deterioro tanto en el bienestar físico, psicológico y social del alumno, como el desempeño académico; es aquí donde radica la importancia de implementar estrategias que contribuyan para un adecuado manejo del estrés en el ámbito académico.

### Presentación e integración

**Objetivo:** Los participantes tendrán un marco general sobre las actividades a realizar durante el taller.

Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción	Material	Duración
Presentación	Los participantes conocerán la forma de trabajo del taller	El coordinador dará la bienvenida a los participantes y llevará a cabo la presentación del taller, de el mismo así como la forma en se desarrollarán las sesiones.	Pizarrón y gises	15 min
Pre-test	Los participantes contestarán de forma escrita a escala de estrés académico	El coordinador llevará a cabo la aplicación del inventario de estrés académico, entregará a los participantes para que lo contesten.	Escala de estrés académico Lápices	20 min
Jirafas y elefantes	Los participantes formarán parte de una dinámica de integración	El coordinador da la instrucción para que todos los participantes forman un círculo, quedando una persona en el centro, el cual señala a otro integrante del grupo diciéndole: "jirafa" o "elefante". Si dice "jirafa", el señalado deberá juntar sus manos en alto y sus compañeros vecinos deberán agacharse y tomarle por sus pies. Si la persona que está al centro dice "elefante" el señalado deberá simular con sus manos la trompa de un elefante, sus vecinos con las manos simular las orejas. Quien este distraído y no cumpla con la indicación, pasará al centro y señalará de nuevo a otro compañero, al mismo tiempo que dice "jirafa" o "elefante".		25 min
Mapa mental	Los asistentes expresarán gráficamente como afrontan el estrés académico.	El facilitador le pedirá al grupo que por medio de un mapa mental el cual incluye colores, dibujos y palabras, expresen cómo han afrontado las diversas situaciones de estrés en	Hojas blancas Colores	25 min

**Sesión 2: Conceptos de estrés y afrontamiento****Objetivo:** Los participantes obtendrán información referente a los procesos de estrés y afrontamiento.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
La liga	Los participantes tendrán que liberarse de la liga que aprieta su muñeca.	Los participantes intentarán quitarse una liga de su muñeca con una sola mano contra reloj (5 min.), el último que logre quitarse la liga se hará acreedor a un castigo propuesto por los participantes. Una vez finalizado esto se les preguntará que sintieron al no poder quitarse la liga y tener el tiempo en contra. Posteriormente el coordinador preguntará al grupo sobre la experiencia y ésta les resultó estresante, en ese sentido realizará la retroalimentación.	ligas	20 min
¿Qué es el estrés?	Los participantes conocerán el proceso de estrés.	El coordinador exponerá brevemente ante el grupo en que consiste el proceso de estrés, los tipos sus causas y consecuencias.	Rotafolios Plumones	25 min
¿Cómo afronto mi estrés?	Los participantes conocerán en que consiste el proceso de afrontamiento.	El coordinador con base en la actividad anterior y las opiniones del grupo dará una breve explicación de los ocho tipos de afrontamiento propuestos por Lazarus y Folkmar (1980) y se enfatizará el tipo de afrontamiento en las situaciones de estrés académico.	Rotafolios Plumones	25 min
Inoculación de estrés	Los participantes mediante ejemplos cotidianos pondrán en práctica la técnica de inoculación al estrés	El coordinador dará una explicación sobre la técnica de inoculación al estrés, haciendo énfasis en la jerarquización de las problemáticas dando prioridad a la resolución de problemas más sencillos. Posteriormente se les pedirá un ejemplo de la vida cotidiana los estudiantes y se realizará la jerarquización. El coordinador enfatizará la importancia de jerarquizar las problemáticas de acuerdo al nivel de complejidad de la tarea.	Rotafolios	40 min

**Sesión 3:** Entrenamiento en relajación**Objetivo:** Los participantes pondrán en práctica la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1934, citado en Vera y Villa 1991)

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Casas y Castores	Los participantes realizarán una actividad de integración.	Los participantes se pararán en círculo, una pareja de ellos formará con las manos una casa y otro estará dentro de ella simulando el castor. Cada que uno de ellos de la instrucción "castores", los participantes que jueguen ese rol deberán cambiarse de casa, cuando se grite "casa" las casas simuladas se desharán buscando nuevos compañeros castores, cuando se de la instrucción "terremoto" todos buscarán formar nuevas casas o ser castores de alguna de ellas. Cada participante que quede sólo dará las instrucciones.		30 min.
Exposición técnicas de relajación	Los participantes obtendrán información sobre las diferentes técnicas de relajación.	El coordinador explicará brevemente en que consisten las diferentes técnicas de relajación; pasiva, autógena y progresiva, así como los beneficios que ofrecen al practicarlas cotidianamente en situaciones estresantes.		25 min.
Relajación progresiva de Jacobson	Los participantes conocerán la técnica de relajación progresiva de Jacobson	El coordinador explicará brevemente ante el grupo en que consiste la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1934, citado en Vera y Villa 1991) y mencionará el número de sesiones en que se realizará, así como su importancia para el manejo del estrés.		25 min.
Relajación	Los participantes realizarán la técnica de relajación progresiva de Jacobson	El coordinador iniciará la relajación con los grupos musculares de manos, antebrazos y bíceps dominantes y no dominantes. Posteriormente se le preguntará al grupo sus comentarios sobre la actividad.	Grabadora CDs de música clásica	30 min.
		El coordinador invitará a los asistentes a practicar diario la		5 min.

**Sesión 4:** Habilidades sociales y asertividad.**Objetivo:** Los participantes pondrán en práctica el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Habilidades sociales y asertividad	Los participantes aprenderán el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad.	El coordinador expondrá brevemente en que consiste el entrenamiento en habilidades sociales y asertividad.	Pizarrón Gis	20 min
Derechos asertivos	Los participantes expresarán sus derechos.	El coordinador junto con el grupo elaborará una lista de los derechos que creen que tienen en su casa, escuela, trabajo, con su familia y amistades; así como los derechos de los demás para llenar la "hoja de derechos asertivos"	Hoja de derechos asertivos (ver anexo)	20 min
Las lanchas	Los participantes defenderán asertivamente sus derechos	El facilitador pide al grupo que formen equipos de 8 personas, entonces, cuenta la historia "las lanchas". El facilitador indica al grupo que tienen 5 min. para formar círculos compuestos por el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha, todos deben de defender su derecho a entrar en la lancha y en equipo deben decir quien se queda y quien sale según manifiesten los derechos más asertivos. Cada participante puede defenderse justificándose de acuerdo a una profesión o utilidad que puede aportar al equipo. La rotación de personas se hará cuando el coordinador de la orden "zarpamos", las personas que salgan podrán formar otra lancha. Quien no logre ponerse de acuerdo se declarará hundida la lancha. El facilitador dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el ejercicio, resaltando la importancia de hablar asertivamente y defender los derechos propios.	Historia "las lanchas" (ver anexo 3)	20 min
El reflejo	Cada participante representará la manera en que se expresa su	El grupo trabajará en parejas estando de pie, en un primer momento un miembro de la pareja hablará durante 5 min		20 min

<p>El grupo trabajará en parejas estando de pie, en un primer momento un miembro de la pareja hablará durante 5 min. sobre todas las actividades que realizó en el día cuando éste termine de hacerlo, su pareja repetirá lo que recuerde de la conversación de su compañero incluyendo las señas realizadas, ademanes y forma de hablar. Después será el turno de que el otro compañero hable sobre sus actividades, mientras que su pareja lo imita. Se realizará una breve retroalimentación sobre cómo la expresión corporal influye en nuestras relaciones.</p>		20 min
<p>El coordinador leerá al grupo tres ejemplos de los estilos de respuesta, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad. El coordinador comenzará con el grupo si identificaron los tipos de comportamiento y si alguien ha experimentado una situación similar, también se enfatizará lo importante que es comportarse asertivamente.</p>	Ejemplos de tres estilos de respuesta (ver anexo)	20 min
<p>El coordinador continuará con el entrenamiento en relajación de Jacobson con los grupos musculares de la frente, cuero cabelludo, ojos, nariz, boca y mandíbula. Posteriormente se invitará al grupo a que comparta lo experimentado.</p>	Grabadora  CD's de música clásica	30 min

### Sesión 5: Hablar en público y comunicación

**Objetivo:** Los participantes podrán utilizar diferentes técnicas que pueden disminuir el estrés provocado al hablar en público.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Duración
Tipos de comunicación	Los participantes el impacto que puede tener el tipo de comunicación en el proceso de estrés	El coordinador explicará a los participantes las diferentes formas de comunicación verbal y no verbal y cómo esto influye en el estrés.	- Ois - Pizarra	25 min.
Sin palabras	Los participantes se comunicarán a sus compañeros un mensaje utilizando gestos y señas	El coordinador pedirá al grupo que se divida en parejas, posteriormente explicará que la finalidad de este ejercicio es que cada quien presente a su compañero ante el grupo, por		25 min.

medio de mímica pues la actividad se debe llevar a cabo sin palabras. Pueden utilizar imágenes, fotografías, signos, gestos, señales o cualquier cosa excepto palabras. Si es necesario, se pueden dar ciertos indicios, por ejemplo, señalar el anillo de matrimonio para dar a conocer que es una persona casada, simular que va corriendo (o jugando tenis), etc. El grupo debe expresar (sin palabras) que no comprende la descripción.

Al finalizar el ejercicio el facilitador dará dos minutos a cada miembro del equipo y haga que cada uno cedique unos minutos a "corroborar" de palabra, es decir, permitir que expresen verbalmente lo que estaban comunicando en silencio y realzara una breve retroalimentación sobre lo estresante que puede ser no hablar, pero que si se cuenta con una adecuada comunicación no verbal se puede tener comunicación.

Bio- comunicación	Los participantes expresarán libremente su opinión	<p>El facilitador indicará al grupo que escriban en una hoja de papel un mensaje sobre algo que quieran decirle a cualquiera de las personas que estén participando en el juego. Los mensajes pueden ser sobre aspectos específicos como agradecimientos, felicitaciones, quejas, por ejemplo, así mismo asignará a un participante a ser "el observador" que irá anotando en el pizarrón todo lo que esté pasando. Posteriormente el coordinador dividirá al grupo en parejas, colocará en una bolsa todos los papeles y cada uno de los asistentes tomará un papel para leerse forma clara y en voz alta a su compañero el cual puede contestar el mensaje (con el papel que seleccionó previamente) o rechazarlo. Cuando terminen los primeros 10 minutos del ejercicio, se hará una pausa para que el observador le indique al grupo quiénes han sido las personas que comunicaron y han recibido mensajes; o simplemente quiénes no han participado. Se iniciará nuevamente el ejercicio durante 5 a</p>	Hojas de papel Pizarrón Gis Bolsa de plástico	35 min.
----------------------	--	---	--	---------

	<p>Cuando terminen los primeros 10 minutos del ejercicio se hará una pausa para que el observador le indique al grupo quiénes han sido las personas que comunicaron y han recibido mensajes, o simplemente quiénes no han participado. Se iniciará nuevamente el ejercicio durante 5 a 10 minutos, y se da por concluido. Quien no quiera leer los mensajes, no deberán de hacerlo. Se realizará una retroalimentación con respecto a la importancia de expresarse con los demás y lo estresante que puede resultar no hacerlo.</p>		
Reacción	<p>Los participantes practicarán la relajación</p>	<p>Se continuará con la relajación progresiva de los músculos del cuello, hombros, pecho, espalda y estómago. Al terminar se escucharán las opiniones del grupo acerca de la experiencia y cómo pueden aplicar esta técnica en su vida.</p>	<p>Grabadora 30 min. CDs de música clásica</p>

**Sesión 6: Solución de problemas****Objetivo:** Los participantes resolverán los ejercicios planteados utilizando la técnica de solución de problemas

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Solución de problemas	Los participantes pondrán en práctica la técnica de solución de problemáticas utilizando un problema académico.	Los coordinadores explicarán la técnica de solución de problemas. Posteriormente se le solicitará a uno de los participantes que resuelva alguna problemática escolar a partir de la técnica antes vista. Terminado esto, se realizará una retroalimentación con base en la técnica.		20 min.
Las islas	Los participantes realizarán un ejemplo de solución de problemas	El grupo será dividido en equipos de seis personas, en círculos. El coordinador narrará la historia "las islas" ver anexo 3. Cada miembro del equipo de manera individual deberá identificarse con los personajes en orden jerárquico, es decir, el número 1 al personaje con quien más se identifique y así sucesivamente. Ahora en equipo, cada uno deberá llegar a una sola escala de valores en la que todos estén de acuerdo explicando el porqué de la jerarquización y se comparan la decisión grupal con la personal y entre los grupos. La retroalimentación se enfocará en conocer la manera en que el grupo solucionó el problema y si fue más fácil al realizarlo en equipo o de manera individual.	Pizarrón Glo Hojas Lápices Historia "las islas" (ver anexo 3)	30 min

Reevaluación positiva	Los participantes reflexionarán de cómo es que las situaciones pueden ser vistas como no estresantes.	Se solicitará a los participantes que proporcionen un ejemplo de una situación académica estresante, posteriormente, el coordinador modificará a través de preguntas la manera en que los participantes evalúan la situación, con la finalidad que los participantes aprendan a revalorar las situaciones estresantes a una manera más positiva.	- Gis - Pizarra	20 min.
Descomposición de frases	Cue los participantes identifiquen que las situaciones que les generan estrés se pueden ver de una forma más sencilla	Se les pedirá a los participantes que escriban una frase que les genere mucha presión, posteriormente intentarán cambiar el sentido de la frase de tal modo que suene menos estresante.	- Gis - Pizarra - Hcja - Lápiz	20 min.
Relajación	Los participantes se relajarán.	Se llevarán a cabo los ejercicios de tensión-relajación en piernas, muslos, pantorrillas y pies. Se enfatizará la importancia de identificar los puntos de tensión y aprender a relajarlos para contribuir en el bienestar de la persona.	Grabadora  CD's de música clásica	30 min.

### Sesión 7: Habilidades de estudio

**Objetivo:** Los participantes pondrán en práctica algunas estrategias que contribuyan en la reducción del estrés académico

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Examen.	Los participantes experimentarán una situación estresante provocada por un examen.	Se les dará a los participantes una plática acerca de los exámenes y su preparación, justo después se les aplicará el "examen de tres minutos", para terminar con una retroalimentación dirigida a cómo pueden disminuir el estrés provocado por las evaluaciones.	Examen de tres minutos (ver anexo 3)	20 min.
¿ Cuáles	Los participantes conocerán los tipos de	El coordinador junto con los participantes discutirán los tipos de distractores (internos y externos, posteriormente los	Pizarrón	30 min

Exposición de los diseños	Los participantes conocerán los distintos métodos para codificar información.	El coordinador dará una breve explicación acerca de la elaboración de cuadros sinópticos, resúmenes, etc., con la finalidad que codifiquen la información para que se les facilite la elaboración de exposiciones y en las evaluaciones.	Rotafolios	30 min.
Relajación	Los participantes continuarán con el entrenamiento en relajación.	Se realizará la relajación de la secuencia completa de músculos. Se dará por concluido el entrenamiento en relajación y se les invitará a los asistentes a que sigan practicando la técnica cuando sientan estrés. Asimismo se señalará la importancia de la relajación en el manejo del estrés en general.	Grabadora CD's de música clásica	30 min.

### Sesión 8: Administración del tiempo

**Objetivo:** Los participantes contarán con estrategias que les permitan obtener una mejor administración del tiempo.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Planeación	Los participantes conocerán la manera en que planear sus actividades.	El coordinador expone la técnica de planeación, así como los diferentes apoyos externos que pueden contribuir para administrar mejor el tiempo.	Pizarra Gis	25 min
Pizza del tiempo	Los participantes reflexionarán sobre la manera en que organizan sus actividades.	El coordinador pedirá que cada uno de los participantes describan en el formato "pizza del tiempo" sus actividades diarias, incluyendo el tiempo que toman en realizarlas. La retroalimentación se enfocará en que los participantes reflexionen en cómo la distribución adecuada de su tiempo les ayudará a manejar las situaciones estresantes.	Pizza del tiempo (ver anexo) Lápices	25 min
Mi animal favorito	Los participantes compartirán su opinión con el grupo.	El facilitador pide a los participantes que cada uno piense en aquel animal con cuyas características se siente de alguna manera identificado, posteriormente se les solicita que cada uno se presente con el nombre del animal con el cual se siente identificado y el por qué.		15 min

Organízale la semana a José	Los participantes elaborarán un horario de actividades	El facilitador dividirá al grupo en equipos de cinco personas y les repartirá a cada equipo un horario semanal que comiencen en horas distintas, pero todos tendrán que incluir todas las actividades de la lista y en caso de no hacerlo justificar el por qué. Posteriormente cada equipo presentará su horario y explicará como lo organizó. Se realizará retroalimentación dirigida a que la organización y planeación de las actividades contribuye en la disminución de estrés.	Lista de actividades  Hojas de horarios semanales  Plumones	25 min.
Las 24 hrs. del día	Los participantes distribuirán diferentes actividades para ser realizadas en las 24 hrs que tiene el día.	El instructor explica a los participantes la diferencia entre un día normal y un día "ideal". El instructor distribuye la hoja de trabajo "Las 24 hrs. del día" a los participantes y les solicita que la contesten. Después se reúnen en equipos de siete participantes (si el grupo es numeroso) y comentan sus respuestas. En primer lugar todos hablan sobre el "día normal" y después lo hacen acerca de su "día ideal". En cada ocasión, los demás aprovechan para hacer otras preguntas o comentar las respuestas. El coordinador incita al grupo a analizar cómo exigirse demasiado para la realización de tareas puede ocasionar estrés y que es mejor seleccionar no saturarse de actividades ya que el día sólo cuenta con 24 hrs.	Hoja de trabajo "Las 24 hrs. del día" (ver anexo)  lápices	25 min.

### Sesión 9: Generación

Objetivo: Los participantes acabarán las estrategias aprendidas durante la sesión de la acción es de las cosas

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Tienda de cartas	Los participantes podrán en prácticas entregar para realizar la actividad	El coordinador dividirá a grupo en equipos de cinco personas, les entregará un juego de cartas con el cual deberán formar un nombre de tres cosas el equipo que forme primero a lo largo ganará un premio. El coordinador verificará la	Juego de cartas 40 min.	

		retroalimentación en las estrategias que utilizaron cada equipo para lograr el objetivo así como su opinión de ésta.		
Soy asertivo	Los participantes responderán asertivamente las peticiones que realice el compañero	El coordinador dividirá al grupo en parejas, las cuales tendrán que decirse de forma asertiva algunas de las peticiones que se encuentran en el formato, esto lo realizarán ante el grupo con la finalidad de observar que tan asertivos fueron. Posteriormente el coordinador realizará la retroalimentación correspondiente enfocada a la importancia de ser asertivo en situaciones de estrés.	Lista de peticiones.	20min.
Role playing	Los participantes representarán una situación académica estresante y comentarán las estrategias de afrontamiento empleadas para su solución.	Los participantes en equipo representarán una situación de entrega de un proyecto académico frente a un profesor estricto. Al finalizar la actividad, los participantes comentarán las estrategias utilizadas para afrontar la situación, y el coordinador enfatizará la importancia de aplicar las técnicas aprendidas durante el taller.	Rotafolios Plumones Cinta adhesiva	30 min.

<p>Cans y solución</p>	<p>Los participantes realizarán diferentes ejemplos de situaciones académicas estresante y así como de sus posibles soluciones</p>	<p>El facilitador divide a los participantes en equipos, los cuales serán divididos en dos grandes grupos (A y B) al grupo A les entrega diez tarjetas 10x5 cm a cada uno de los equipos y les solicita que anoten en cada una de ellas un ejemplo de situaciones problemáticas, críticas o catastróficas, o accidentes. Asimismo se les entregan diez tarjetas más a cada equipo del grupo B y les solicita que describan en cada una de las tarjetas una solución a diversas situaciones problemáticas, críticas o catastrófica, o accidentes. Posteriormente el coordinador pide a los participantes que entreguen las tarjetas, compagina al azar las tarjetas de "Formas de actuar" y por otro lado las de "Situaciones problemáticas" y entrega a cada participante una de Formas de actuar" y por otro lado las de "Situaciones problemáticas" y les pide que cada uno las lea en voz alta, la retroalimentación estará enfocada en discutir que tan adecuada es la solución a la situación estresante y en caso de no serlo, el participante deberá mencionar cual sería la mejor solución.</p>	<p>1 tarjetas blancas Plumas</p>	<p>30 min.</p>
------------------------	--	---	--------------------------------------	----------------

**Sesión 10: Cierre de taller****Objetivo:** Los participantes obtendrán estrategias de recuperación en situaciones de estrés académico.

Actividad	Objetivo	Descripción	Material	Duración
Prevención de recaídas	Los participantes aprenderán a prevenir fracasos en el manejo de estrés académico.	El coordinador invitará a los integrantes del taller a planear experiencias de fracasos frente a situaciones estresantes mediante una breve plática.		20 min.
Post-test	Los participantes contestarán el inventario de estrés académico.	El coordinador llevará a cabo en el grupo la segunda y última aplicación del inventario de estrés académico con la finalidad de conocer su resultado efectiva la intervención.	Inventario de estrés académico	15 min.
¿Cómo afrontas el estrés ahora?	Los participantes compararán la forma de afrontamiento que tenían antes y después de la intervención.	El coordinador pedirá al grupo que realicen un mapa mental expresando la manera que afrontan el estrés académico con las estrategias que consideran más útiles en las situaciones de estrés que presentan o presentaron. Posteriormente el facilitador entregará al grupo los mapas mentales realizados en la sesión 2 y comparará con los actuales para ver si hubo diferencias en las formas de afrontamiento. La retroalimentación se enfocará en conocer de qué manera el taller benefició al grupo.		25 min.
Opinión	Los participantes expresarán su opinión acerca del taller.	El coordinador pedirá a cada uno de los integrantes del taller dar su opinión sobre el mismo así como lo que consideran que aprendieron durante su asistencia y cómo pueden aplicarlo en su vida.		25 min.
Clausura de taller		El facilitador anuncia el término de evento. Entregará un Diploma y se lo entregará a cada participante al entregarle le dará un agradecimiento por lo que aprendió gracias a su participación destacando los aspectos más sobresalientes de su participación, así sucesivamente con cada participante.		35 min.

## BIBLIOGRAFÍA

- Albanesi, S. (2003) "Factores de estrés en ingresantes de una escuela de cadetes de policía". *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 5 (1).1-17.
- Arita, B. y Arauz, J. (1999). "Afrontamiento, estrés y ansiedad asociados al síndrome de *burnout* en enfermeras". *Psicología y Salud* 14. 87-93.
- Arnold, E. (1990). Childhood Stress. New York: J. Wiley. 10-19.
- Bages, N. (1990). "Estrés y salud: el papel de los factores protectores". *Revista Comportamiento*. 1 (1). 15-28.
- Barraza, A. (2005, marzo). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior (115 párrafos). Universidad Pedagógica de Durango, México (En red). Disponible en: [http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza02\\_5.htm](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza02_5.htm)
- Barraza, A. (2007a). El estrés del examen (35 párrafos). Universidad Pedagógica de Durango, México (En red). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-306-6-el-estres-de-examen.html>
- Barraza, A. (2007b). El Inventario SISCO del estrés académico. (51 párrafos) Universidad Pedagógica de Durango, México (En red). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-3-propiedades-psicomtricas-del-inventario-sisco-del-estres-academico.html>
- Brannon, L. y Feist, J. (2000). Psicología de la salud. Ed. Thomson y Learning. España. 141-173, 248-281.
- Bravo, M. y Serrano-García, (1997). La psicología preventiva y el apoyo social. En: Buela-Casal, G. Fernández-Ríos, L. y Carrasco, T., (1997). Psicología Preventiva. España; Pirámide. 117-127.
- Buceta, M. y Bueno, A. (2001). Estrés, rendimiento y salud. En: Buceta, J.; Bueno, y Mas, B. (2001). Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo. Madrid: Dykinson.19- 55.
- Buendía, J. (1993). Estrés: desarrollo y adaptación. Estrés y Psicopatología. Madrid; Pirámide. 41-57.
- Buendía, J.; Mira, J. (1993). Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Un estudio sobre el estrés infantil. Madrid: Murcia. 32 – 33.

Bulbuena, A., González-Pinto, A., Yllá, L., González de Rivera, J., Ballesteros, J., Zupiría, X. e Iturriaga, I. (1994). "Reactividad al estrés en hombres y mujeres". *Psiquis*. 15 (4)29-33

Caballo, V. y Anguiano, S. (2002) "Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos" en: Reynoso, L. y Seligson, I. (2002; coords). Psicología y salud. México: UNAM. 70-99.

Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. (39 párrafos). Revista de educación y desarrollo (en red). Disponible en:

[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M, Alarcón, W. y Monge, E. (2001). "Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año". (25 párrafos). Anales de la facultad de medicina (en red). Disponible en:

[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v62\\_n1/Ansiedad.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v62_n1/Ansiedad.htm)

Correche, M. y Labiano, L. (2003). "Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés"(80 párrafos). Fundamentos en 7humanidades 6(7/8). 129-147. Disponible: [www.redalyc.com](http://www.redalyc.com)

Crespo, M y Labrador, F. (2001). Evaluación y tratamiento del estrés. En: Buceta, J.; Bueno, A. y Mas, B. (2001). Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo. Madrid: Dykinson. 57- 97.

Cruz, C. y Vargas, L. (2001). Estrés: entenderlo es manejarlo. México; Alfaomega.17-19

De Miguel, A. y Hernández, L. (2006). "Afrontamiento y personalidad en estudiantes universitarios". (12 párrafos). Disponible en: <http://webpages.ull.es/users/admiguel/mejico.pdf>.

Dill, P., Henley, T. (1998) "Stressors of college: A comparison of traditional and nontraditional students". The Journal of Psychology (En red). Provincetown, USA Vol. 132 (1). 25-32. disponible en: <http://proquest.umi.com/pqdweb>

Domínguez, B.; Valderrama, P.; Olvera, Y.; Pérez, S.; Cruz, A.; González, L. (2002). Manual para el taller teórico-práctico de manejo de estrés. México; Plaza y Valdez. 29-47

Félix, G. y Nanchón, M (2001) "Evaluación de un taller sobre manejo del estrés en ejecutivos de un hospital público. *Psicología y Salud*. Vol.11 No.1. págs. 91-97

Fernández, J. y Blasco, T. (2003). Instrumentos para la valoración del estrés en: Guitierrez, T., Raich, R., Sánchez, D. y Deus, J. (coords.) (2003). Instrumentos de evaluación en psicología de la salud. Madrid: Alianza. 95-113

Guerrero, E. (2003). "Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en el ámbito educativo"(63 párrafos) Anales de Psicología (en red). Disponible en: [http://www.um.es/analesps/v19/v19\\_1/14-19\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v19/v19_1/14-19_1.pdf).

Guerrero, E. y Vicente, F. (2001). "Síndrome de Burnout" El desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado. España: Universidad de Extremadura. 53-75.

Guarino, L. y Feldman, L. (1995). Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Comportamiento*. 4 (1). 25-45.

Fontana, D. (1995). Control del estrés. México: Manual moderno. 5 – 15, 70-81

Holahan, C. (1996). Rendimiento escolar y laboral. Psicología ambiental. México: Limusa. 149-183.

Ivancevich, J. y Mattenson, M. (1992). Estrés y trabajo. México; Trillas. 24-27; 92-127.

Labrador, F. y Crespo, M. (1994). Evaluación del Estrés. En: Fernández - Ballesteros, R. (1994). Evaluación conductual hoy. España; Ed. Pirámide. 485- 491.

LaDou, J. (1993). Estrés profesional. Medicina Laboral. México; Manual Moderno. 623-628.

Lazarus, R.; Folkman, S. (1984). The concept of coping. Stress, appraisal and coping. USA: Springer publishing company. 117 – 140; 149 –183.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991) El proceso de afrontamiento: una alternativa a las formulaciones tradicionales. Estrés y procesos cognitivos. México; Ed. Roca. 164-202.

Lazarus, R. (1999). Stress and emotion. Stress and emotion. A new synthesis. E.U; Springer publishing company. 27-48.

León, J. y Muñoz, F. (1992). "Incidencia de la evaluación académica sobre la salud de los estudiantes universitarios". *Revista de psicología general y aplicada*. 45 (4) 492-437.

Lifshitz, A. (1999). El estrés y las enfermedades invisibles. En: Halabe, J. y Saita, Estrés y manifestaciones clínicas (1999). Asociación de medicina interna de México. 2-18.

- López, D. (1995). Psicología del estrés. Estrés: epidemia del siglo XXI. Argentina. Grupo editorial lumen. 87-103.
- Jiménez, A. (2005). Atención tutorial a estudiantes universitarios: estudio de casos. Tesis para obtener el grado de licenciatura en psicología. UNAM. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.
- Martín, M., Jiménez, M. y Fernández-Abascal, E. (Junio 2000). Estudios sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (55 párrafos). Revista Electrónica de Motivación y Emoción (En red). Disponible en: <http://remi.uji.es/articulos/agarce496080100/texto.html>
- Martin, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios (53 párrafos). Apuntes de psicología. (En red) 25(1). Disponible en: [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- McKay, N. (1985). La inoculación del estrés. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. España; Martínez Roca. 105-123.
- Meichembaum, D. y Cameron, R. (1987). Entrenamiento en inoculación de estrés. en: Meichembaum, D y Jaremko, M. (1987). Prevención y reducción del estrés. Bilbao: Descleé de Brouwer. 107-141.
- Mezerville, G. (2004). Las estrategias para controlar el estrés. Ejes de Salud Mental. México; Trillas. 281-303.
- Muñoz, J. (2003). El estrés académico. El estrés académico, problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España; Universidad de Huelva publicaciones. 45-102.
- Muñoz, M. y Bermejo, M (2001). Entrenamiento en inoculación de estrés. España; Editorial Síntesis. 8-54.
- Navarrete, S.; Salas, M. y Soto, G. (1998). Los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de psicología. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología. UNAM. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.
- Navarro, R. y Arévalo, M. (2000). Aspectos cognitivos del estrés. En: Oblitas, L. y Becoña, E. (2000). Psicología de la salud. México; Plaza y Valdez. 159-175.
- Omar, A. (1995). Stress y Coping. Argentina; Lumen, 7-32.
- Ojeda, B., Ramal, J., Calvo, F. y Vallespín, R. (2001). "Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social" *Psiquis.* 22(3). 155-168.
- Phares, E y Trull,T. (1999) Terapia Conductual y perspectivas cognoscitivo-conductuales. Psicología clínica. Conceptos métodos y práctica. 379-408.

- Pellicer, O. Salvador, A. y Benet, I. (2002). "Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes". *Psicothema* 14(2). 317-322.
- Pérez, M., Martín, A. y Borda, M. (2003). "Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios". Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. 67/68.26-33. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es>
- Polo, A. Hernández, J. y Pozo, C. (1996). "Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios". *Ansiedad y Estrés*. 2(2-3). 159-172.
- Pozos, B., Balcázar, N., Mendoza, P., Gómez, Z., Valadez, I. y Pando, M. (1999). "El estrés no percibido como riesgo para la salud del cirujano dentista en su práctica profesional". *Psicología y Salud*. 14. 81-85.
- Ramírez, A. (1993). Enfrentamiento a situaciones de estrés desde la práctica de la psicología cognitivo-conductual. Psicología Clínica. España; Amaru Ed. 73-89.
- Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). Evaluación. Psicología Clínica y de la salud. Un enfoque conductual. México: Manual moderno.19-56.
- Rodríguez, J. y Zurriaga, R. (1997). Enfermedad: estrés y afrontamiento. Estrés, enfermedad y hospitalización. España; Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Sánchez-Cánovas. J. (1991). Evaluación de las estrategias de afrontamiento. En: Buela-Casal, G. y Caballo, V. (1991). Manual de psicología clínica y aplicada. España. Siglo XX.248-269.
- Sandín, B. (1993). Estrés y salud: factores que intervienen en la relación entre el estrés y la enfermedad física. En: Buendía, J. (1993) (Ed.). Estrés y psicopatología. Madrid: Pirámide. 148 -175
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). "Cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar" (38 párrafos). Revista de psicopatología y psicología Clínica (en red). 8 (1). 39-54. Disponible en: <http://e-spacio.uned.es>
- Sandín, B. y Chorot, P. (1996). Evaluación del estrés psicosocial. En: Buela-Casal, G., Caballo, V. y Sierra, J. (1996). Manual de psicología clínica y de la salud. España: Siglo XX. 619-639.
- Selye, H. (1978). The stress of life. New York: México: McGraw-Hill
- Selye, H. (1980). Selye's guide to stress research. New York: Van Nostrand Reinhold. 4-29.
- Vera, N. y Vila, (1991). Técnicas de relajación. En: Caballo, V. (1991). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España; Siglo XXI. 161-181.

Valadez, A.; Landa, P. (1998). "Un modelo tentativo de análisis de la relación estrés–enfermedad". *Salud Mental*. (11-12). 63-68.

Valadez, A.; Landa, P. (2002, Abril). El área urbana: sus estresores y estrategias de afrontamiento de sus habitantes. (26 párrafos). Revista electrónica de Psicología Iztacala. 5 (1). (En red). Disponible en: [www.iztacala.unam.mx](http://www.iztacala.unam.mx)

Valadez, A. (1999). "El proceso de enfermedad en relación al estrés y Afrontamiento". *Revista Psicología y Ciencia Social*. 3 (2). 21-31.

Valdez, M y Flores, T. (2000). Psicobiología del estrés. España. Martínez Roca. 44-58.

Vera, J.A.; Silva, F. (2000). "Análisis psicométrico de un instrumento de enfrentamiento a los problemas", con una población del noroeste de México. *Revista intercontinental de psicología y educación*. 2 (1). 29 – 35.

Villar, E. (1994). "Conductas de afrontamiento y adaptación. La búsqueda activa de empleo como estrategia adaptativa". *Psiquis* 15 (6). 57-62.

Viñas, F. y Caparrós, B (2000). "Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios"(24 párrafos). Revista electrónica de psicología (en red). 4(1). Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol4num1/art\\_5.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol4num1/art_5.htm)

# ANEXO 1

# INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre:

Edad:

Semestre:

Carrera:

El inventario de Estrés Académico (I.E.A.), tiene como objetivo evaluar el estrés académico en universitarios, para conocer el grado de estrés que les generan ciertas situaciones académicas.

INSTRUCCIONES: A continuación se presentan una lista de situaciones potencialmente generadoras de estrés. Por favor marca con tache el grado de estrés que te genera; donde 1 representa “poco” estrés y 5 “mucho” estrés.

1. Realización de un examen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Exposición de trabajos en clase

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Asistir a tutorías

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Sobrepoblación estudiantil en el aula.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Competir académicamente con tus compañeros.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Estudiar.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Trabajar en grupo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MUCHAS GRACIAS



## ANEXO 2

# ANEXO 3

## Sesión 4

### ➤ HOJA DE DERECHOS ASERTIVOS

#### YO TENGO DERECHO

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades a:

#### LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades a:

### ➤ Historia "las lanchas"

"Estamos navegando en un enorme buque, pero de pronto una tormenta hunde el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar 6 personas".

### ➤ Ejemplos de tres estilos de respuesta:

OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi hermano **tomó** 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE FUI HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

## Sesión 6

### ➤ Las islas

"Hay dos islas separadas por un mar lleno de tiburones en la primera isla viven una muchacha de 22 años con su madre. En la segunda isla viven el novio de la muchacha y el amigo del novio. La única forma de pasar de una isla a otra es en una barca a cargo de un lanchero.

Un día que la muchacha quería ir a la otra isla para casarse con su novio, fue a ver a lanchero para que la llevara. El lanchero le dijo que con mucho gusto la llevaba con tal que tuviera relaciones sexuales con él.

La muchacha le contó a su mamá y le preguntó que hacía, la mamá le dijo: Hija esta decisión te corresponde a ti, haz lo que creas conveniente.

La muchacha pagó el precio al lanchero y éste la llevo a la otra isla. Apenas llegó ahí, la muchacha le contó todo al novio. Entonces éste le dijo: así ya no puedo casarme contigo.

En ese momento se acercó a la muchacha el amigo del novio y le dijo: Yo siempre te he querido mucho; me da tristeza que te hayas quedado así, cástate conmigo".

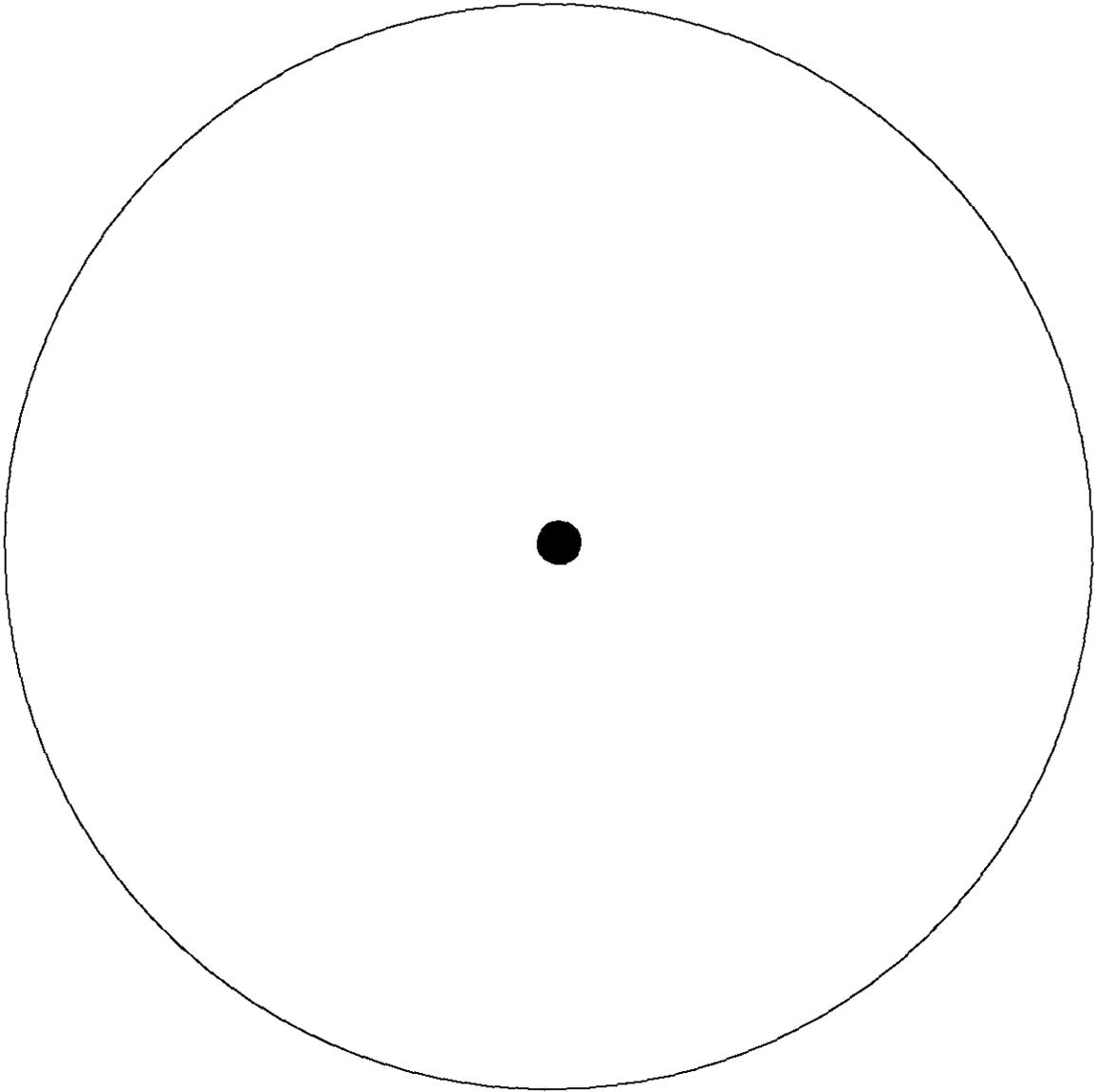
## Sesión 7

➤ Examen de tres minutos

1. Lea todo antes de hacer algo
2. Anote su nombre en la parte superior derecha de la hoja
3. Encierre en un círculo la palabra “nombre” del segundo enunciado
4. Dibuje cinco pequeños cuadros en la esquina superior derecha de la hoja
5. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadro
6. Ponga su firma debajo del título de esta hoja
7. Después del título ponga: si, si, si
8. Ponga una X en el ángulo inferior izquierdo de esta hoja
9. Trace un triángulo alrededor de la x
10. En la parte derecha de atrás de esta hoja multiplique  $23 \times 50$
11. Haga un círculo alrededor de la palabra hoja en el enunciado 9
12. Chasquee los dedos cuando llegue a este punto de prueba
13. Si usted piensa que ha seguido cuidadosamente las instrucciones diga “yo puedo” en voz alta
14. En la parte de atrás de la hoja sume  $34 + 18$
15. Dibuje un círculo alrededor del resultado de la suma anterior
16. Cuente del 1 al 5 en voz alta
17. Haga tres pequeños agujeros con la punta del lápiz aquí:
18. Si usted es la primera persona que ha llegado a este punto diga en voz alta “voy ganando”
19. Subraye todos los números que están en esta hoja
20. Diga gritando “estoy cerca del final y sigo las instrucciones”
21. Ahora que ya terminó de leer cuidadosamente las instrucciones, haga sólo lo indicado en los enunciados 1 y 2

➤ Pizza del tiempo

Familia  
Escuela  
Sueño  
Diversión  
Pareja



➤ Las veinticuatro horas al día

HORA:  
MI DIA NORMAL:  
MI DIA "IDEAL"  
MAÑANA

6:00

d

d

7:00

d

d

8:00

d

d

9:00

d

d

10:00

d

d

11:00

d

d

12:00

d

d

TARDE:

13:00

d

d

14:00

d

d

15:00

d

d

16:00

d

d

17:00

d

d

18:00

d

d

19:00

d

d

NOCHE:

20:00

d

d

21:00

d

d

22:00

d

d

23:00

d

d

24:00

d  
d

## **Sesión 9**

- Lista de peticiones
- Pedir dinero a un desconocido
- Pedir ropa a un amigo
- Terminar una relación sentimental
- Renunciar al trabajo