



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“PROPUESTAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
LICENCIATURA”**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE: LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :

LUIS ARTURO GARCÍA GALICIA

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: MTRA. ESPERANZA ENRIQUEZ CERVANTES

ASESORA: CRISTINA MAGDALENA HERNÁNDEZ RODRIGUÉZ

ASESOR: ALEJANDRO BALDERAS GONZÁLES

SINODAL: RIGOBERTO FERNNDEZ LIMA

SINODAL: SILVIA MERCADO MARÍN



CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO DE 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Índice.	
Introducción.....	1
Capítulo I. Estrés.	3
1.1 Estrés Académico	4
1.2.1 Causas y recursos de afrontamiento	6
1.2.1.1 Falta de Habilidades	7
1.2.1.2 Estrategias de afrontamiento.....	8
1.2.1.3 Influencia del docente sobre el estrés estudiantil.....	12
1.2.1.4 Trabajo en equipo.....	15
1.2.1.5 Procrastinación.....	19
1.2.1.6 Consecuencias	21
1.2.1.6.1 Fisiológicas	21
1.2.1.6.2 Psicológicas	24
1.2.1.6.3 Conductuales	26
Capítulo II. Estudiantes de licenciatura.	28
2.1 Características.....	28
2.1.1 Altas expectativas.....	29
2.2. Influencia de los medios de comunicación	30
2.3. Expectativas Familiares	31
2.4 Expectativas Sociales	36
Propuestas para un mejor manejo del estrés académico	40
Comentarios y conclusiones.....	53
Referencias Bibliográficas.....	55

Resumen

El presente trabajo consistió en elaborar una investigación de tipo bibliográfico, cuyo objetivo principal fue comprender el estrés en estudiantes universitarios, para con ello plantear una serie de propuestas que ayuden a disminuir los efectos negativos que provoca. Se encontró que el estrés académico es un proceso sistémico donde existe una interacción con todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Estos estresores pueden ser cualquier actividad o situación personal que se encuentre relacionada con la escuela. De igual manera se identificaron elementos que pueden ayudar a aminorar sus efectos negativos.

Introducción

El estrés es algo que se presenta en todas las personas, es un proceso necesario para desarrollar nuevas habilidades y crecer en diferentes ámbitos. Uno de los entornos donde se presenta un alto nivel de estrés es en el ambiente académico y aún más a nivel superior ya que el nivel de exigencia es alto.

Un desarrollo adecuado de este evento se da cuando la situación estresante es tomada como un desafío y el sujeto cuenta con los recursos necesarios para hacerle frente, sin embargo, cuando las personas consideran que no los tienen y son incapaces de superar la situación estresante suele verse afectado su desempeño académico, desde bajar calificación hasta la deserción.

Las exigencias de una carrera universitaria hacen que el estudiante se vea expuesto de manera prolongada a situaciones estresantes y las valora como amenazantes, que consumen muchos recursos y energía en este, causando conductas como consumo de sustancias nocivas, desvelos, ausentismo en clases afectando su rendimiento y salud, sin embargo esto solo pasara al principio, después de haber encontrado una estrategia para estas exigencias, las resolverá casi de forma automatizada, por lo tanto será menos desgastante y ahora las percibirá como un desafío.

El marco teórico de este trabajo quedó conformado por dos capítulos, el primero titulado “Estrés”, el cual contempla la conceptualización del término, descripción de signos y síntomas, consecuencias, una conceptualización sobre el estrés académico, afrontamiento y temas que se involucrados en el proceso.

El segundo capítulo llamado “Estudiantes de licenciatura” que contiene característica de los estudiantes que están relacionadas con generación de estrés. Fue conveniente

estructurarlo así ya que una vez conociendo el concepto de estrés es posible relacionar las características particulares de los estudiantes que favorecen a la generación de este.

El objetivo general fue realizar una revisión bibliográfica que permitiera tener mejor conocimiento de los temas, para sí poder plantear una serie de propuestas que los alumnos puedan poner en práctica y con ello tener un mejor manejo de las situaciones estresantes, el cual fue alcanzado, debido a que los conocimientos adquiridos permitieron plantear las propuestas, se encontró información pertinente del tema, como el modelo sistémico del estrés académico, identificación de síntomas, expectativas generadas a partir de la familia o medios de comunicación que generan estrés, también que el apoyo social es importante para que el estudiante pueda afrontar exitosamente la situación que evalúa como estresante.

Por lo que se llegó a las siguientes conclusiones:

- Es necesario que los estudiantes tengan apoyo social para afrontar una situación estresante de manera exitosa.
- Se pueden generar nuevas estrategias de afrontamiento
- Las expectativas generadas a partir de estereotipos de las redes sociales y los medios de comunicación son generadores de estrés en los estudiantes de licenciaturas.
- Los estudiantes pueden identificar las situaciones que les generan estrés.
- El estrés académico es un proceso sistémico con constantes evoluciones.

Capítulo I. Estrés.

El estrés puede generarse en cualquier actividad de la vida cotidiana, por lo tanto, está presente todos los días en todos los entornos, es importante abordar el tema porque afecta directamente el rendimiento y salud de las personas.

Existe un grado del estrés que es necesario para poder desarrollar nuevas habilidades y crecer de manera profesional, académica o como persona.

Selye (s/f) (citado por Florencia 2012) plantea que el estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis.

La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés. Esto implica también saber cómo eliminar el estresor activamente mediante la relocalización o la evitación. Para lograrlo se requiere la evolución de habilidades para detectar, para anticipar los cambios estresantes y el conocimiento de las estrategias, de ajustes exitosos para evitarlos o afrontarlos.

Por esta razón, el estrés es considerado una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, ni afecte de modo negativo al organismo.

Como se puede apreciar, se trata de una respuesta a un estímulo que es percibido como amenaza, estímulos de tipo fisiológico, psicológico y/o conductual.

Al respecto Hans Selye (1946), uno de los pioneros en estudiar el estrés, lo conceptualizo como una respuesta de adaptación del organismo ante un estresor, posteriormente a esto lo denominó como “Síndrome general de adaptación”.

“El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés” (citado por Román y Hernández. 2011, p 4)

Para Lazarus y Folkman (1986) tiene su origen en la relación entre el individuo y el entorno, esto sucede cuando el sujeto evalúa una situación como difícil además de percibir que no tiene las herramientas suficientes para afrontarla, como ya se mencionó.

Con base en lo anterior, se puede entender que el estrés comienza cuando una persona evalúa una situación como amenazante, posteriormente comienzan a presentarse síntomas que le indican a la misma que está entrando en episodio de estrés.

Aunando a lo anterior Amador y Gutiérrez (2016) comentan que algunos de los síntomas físicos del estrés son el incremento en la frecuencia cardíaca, transpiración, tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, dolor de cabeza y problemas de digestión, entre otros.

El estrés se vive en la cotidianidad, para las personas que están estudiando una carrera a nivel de licenciatura pueden aparecer diversos factores que lo desencadenen relacionados con el ámbito escolar, a ello se le conoce como estrés académico.

1.1 Estrés Académico

Uno de los entornos donde se desarrollan altos niveles de estrés, es el ambiente académico a nivel superior debido a las exigencias que pide estudiar una carrera.

Para Barraza (2008) el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- ❖ Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo su valoración, son consideradas como estresores.
- ❖ Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- ❖ Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

A partir de lo anteriormente mencionado, Barraza (2006) plantea el modelo transaccional del estrés, el cual explica que la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conducen necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esas demandas (salida).

Dicha relación entre estos 2 elementos puede manifestarse de 3 formas de acuerdo con el mismo autor, lo cual se presenta a continuación.

1. La relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales:

- acontecimiento estresante (entrada)
- interpretación del acontecimiento
- y activación del organismo (salida).

El primer componente es una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso; el segundo componente es la interpretación de ese acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, en ese sentido, el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas y el tercer componente implica una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza.

2. El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. Es decir, la persona le da un valor a la situación y puede que piense en lo que puede hacer ante esta situación.

3. La valoración del acontecimiento potencialmente estresante puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

- *Neutra:* los acontecimientos no afectan al individuo.
- *Positiva:* los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.
- *Negativa:* los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo); una amenaza (daños, pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente); un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan los recursos para ello); simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.) todo esto interpretado con relación a los propios recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, lo que necesariamente provoca un desequilibrio.

En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar.

Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.

1.2.1 Causas y recursos de afrontamiento

Las personas pasan por diferentes situaciones estresantes durante el transcurso del día, pero debido a que son situaciones a las que se enfrentan frecuentemente hasta que se automatizan y el estrés que generan es mínimo ya que las personas ya aprendieron a lidiar con esa situación y lo resuelven de manera rápida y sin gastar tanta energía, pero cuando se trata de afrontamiento es necesario realizar un esfuerzo superior al de estas situaciones ya que una situación que se percibe como estresante y que es necesaria afrontar es una poco frecuente o una situación nueva en la vida cotidiana de las personas.

“El afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (Lazarus y Folkman. 1986, p.164)

Según Lazarus y Folkman (1986) El objetivo principal del afrontamiento es tomar el control de la situación y en ocasiones a un grado que esta situación tenga una respuesta automática que la supere sin mayor dificultad.

Como ya se mencionó, para que una persona perciba una situación estresante primero debe de hacer una valoración tanto de la situación como de sus recursos, por lo tanto, puede que una situación presentada al mismo tiempo para dos personas sea tomada de manera distinta entre ambas, es decir, para una es percibida como estresante y para la otra no.

Por su parte Lazarus y Folkman (1986) plantean que existen dos tipos de estresores:

- ✚ los mayores que siempre serán percibidos como amenazantes
- ✚ los estresores menores que dependen de la evaluación de cada persona para considerarse como amenazantes o no.

Con el planteamiento anterior Berrio y Mazo (2006) comentan que entre las causas para que los estudiantes de una carrera universitaria desarrollen estrés se pueden encontrar las siguientes:

- falta de habilidades para resolver las situaciones que se les presentan en el día a día.
- Inadecuadas estrategias para afrontarlas.
- Interviene también el rol del profesor, debido a que algunos de ellos son muy demandantes y no permiten avanzar al alumno a su ritmo.
- El trabajo en equipo también puede ser causa de estrés, debido principalmente a que algunos integrantes no se comprometen como debería de ser.

- La procrastinación suele generar estrés, porque impide realizar la entrega de trabajos a tiempo, estar preparado para los exámenes, no tener los materiales necesarios organizados.

1.2.1.1 Falta de Habilidades

Para que el estrés se genere no basta con solo presentarse el estímulo o situación, también están involucrados otros factores como la experiencia contra esas situaciones, lo dinámicos que sean los planes de afrontamiento que tenga el individuo para esas situaciones y sobretodo el resultado de la valoración del sujeto hacia ese estímulo.

“El estrés por sí sólo no es suficiente para causar una enfermedad relacionada con este, han de darse también otras condiciones, tejidos vulnerables o procesos de afrontamiento inadecuados” (Lazarus y Folkman. 1986, p.42)

Con la cita anterior se puede entender que la falta de habilidades para afrontar el estrés, es una causa importante para que este se presente. Existen personas que no tienen habilidades o estrategias adecuadas para un evento estresante, sin embargo para que una persona se dé cuenta de esto primero realiza una evaluación, este proceso según Lazarus y Folkman (1986) surge de la idea de que para poder sobrevivir hay que distinguir entre situaciones favorables y situaciones peligrosas, esto se enriquece por todo lo aprendido del mundo.

Posteriormente de la evaluación las personas intentan hacerle frente a la situación que se presenta para darse cuenta que su plan no funcionó y necesita otro.

A este recurso Lazarus y Folkman (1986) lo denominaron “estrategias de afrontamiento”. Consideran que el Afrontamiento es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante, su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico.

De acuerdo con los mismos autores se divide en tres etapas:

- La primera es la etapa de “evaluación primaria”, en esta etapa puede percibirse la misma situación de tres maneras, la primera es irrelevante, donde el individuo no siente interés por las posibles consecuencias, otra manera de percibirse es como benigno positiva, la cual implica que las consecuencias se valoran como positivas, es decir que preservan el bienestar y se asocian a

emociones positivas, por último la tercera forma de percibir la tercera forma de percibir una situación es como estresante, esta a su vez se divide en daño o pérdida, amenaza y desafío.

- La segunda es la etapa de “evaluación secundaria” donde la persona valora los recursos que tiene para afrontarla, es aquí también donde se analiza qué estrategia de afrontamiento se usará.
- La etapa titulada “reevaluación” donde las personas analizan si la estrategia fue adecuada y si se afrontó la amenaza de manera exitosa. Si no fue así, los sujetos usan esta etapa para pensar en nuevas estrategias o en las modificaciones que pueden hacer a su plan para solucionar la dificultad de manera exitosa.

Como se puede observar la fusión de este procedimiento es afrontar las situaciones estresantes de la vida diaria, pero es evidente que cuando se presente una situación evaluada como amenazante, al principio costará más trabajo pero de otro de los resultados de este proceso es que cada vez que se presente esa situación cueste menos trabajo resolverla, a tal grado que se vuelva automática. A continuación se presentaran los tipos de estrategias que una persona puede emplear para las nuevas situaciones en la vida de las personas que sean evaluadas como amenazantes.

1.2.1.2 Estrategias de afrontamiento

Debido a que los universitarios, como personas adultas, han pasado por situaciones estresantes, ya tienen estrategias determinadas para afrontar y solucionar situaciones específicas, en el ambiente escolar muchas veces estas estrategias se tienen que ir modificando debido a que ya no son suficientes para las nuevas exigencias que pide la universidad.

Lazarus y Folkman (1986) realizan una clasificación de dichas estrategias de afrontamiento en dos grupos.

- el primero son las centradas en el problema, es decir actividades que van dirigidas a gestionar y conocer la fuente de estrés y
- el segundo, las centradas en la emoción, que van enfocadas en cómo es percibida la situación o cómo está siendo vivida en ese momento.

Por otro lado, Barraza (2007) comenta que las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema (afrontamiento activo de la situación) están relacionadas con un mayor bienestar físico, es decir que la persona siente menos desgaste.

Lo que implica, que aquellos sujetos que utilizan estrategias paliativas, como el afrontamiento centrado en las emociones, el escape conductual o cognitivo, expresan menor malestar.

Aunando a lo anterior Lazarus y Folkman (1986) plantean que el afrontamiento centrado en el problema tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o con la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales.

Estas estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; están generalmente dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y a su beneficio, su elección y aplicación.

Sin embargo, el afrontamiento dirigido al problema implica un objetivo, un proceso analítico que considera principalmente al entorno, mientras que en el afrontamiento dirigido a la resolución del problema se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Los mismos autores estiman que las estrategias centradas en el problema se dividen en:

- ❖ **Afrontamiento Activo.** Se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones, de aminorar sus efectos. Incluye iniciar una acción directa incrementando los esfuerzos personales.
- ❖ **Afrontamiento Demorado.** Se considera como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura.

En el segundo grupo, centrado en las emociones, las estrategias de afrontamiento tienen como función la regulación emocional que incluye esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante.

En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador y/o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno.

De tal manera que las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando hubo una evaluación en donde no se puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno.

Las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

Aparicio, Moreno y Di-Colloredo (2007) recopilando información de diversos autores comentan que las estrategias centradas en las emociones incluyen las siguientes categorías:

1. El apoyo social emocional. El cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía, empatía y comprensión. La aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento, ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación.
2. El apoyo en la religión. Es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.
3. La reinterpretación positiva y crecimiento. Cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor. Mediante esta interpretación se puede construir una transacción menos estresante en términos de que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema.
4. La concentración y desahogo de las emociones. Significa la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos.

Este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o ajuste pues distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo.

5. La liberación cognitiva. Generalmente ocurre de forma previa a la liberación conductual. Consiste en hacer un conjunto de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual, así como en la meta con la cual el estresor interfiere.
6. La negación. Consiste en ignorar el estresor, en ocasiones puede reducir el estrés, favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición, sin embargo, si se mantiene por mucho tiempo puede impedir la resolución de la situación.
7. La liberación hacia las drogas. Lo que implica el uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el estresor.

Se puede observar que las estrategias centradas en la emoción pueden generar un gran alivio en las personas al momento de ejecutarse pero todavía no afrontan la situación, con respecto a esto Lazarus y Folkman (1986) comentan que las estrategias centradas en la emoción son aplicadas cuando se ha perdido el control de la situación estresante por lo tanto son derivadas de la evitación, pero esto no quiere decir que sean inútiles, ya que pueden ser útiles para mantener el optimismo y muchas veces después de aplicar estas estrategias se comienza a hacer una reevaluación defensiva, lo cual implica ver el problema desde una manera no tan caótica o menos mala y esto abrirá paso a que el individuo comience a pensar en una estrategia de afrontamiento centrada en el problema. Por lo tanto estas estrategias sirven para que la persona encuentre de donde sacar fuerzas o nuevos recursos para hacer frente a esta nueva situación de la cual ha perdido el control pero que aún no ha perdido la esperanza de recuperarlo y de poder superar la situación.

Lazarus y Folkman (1986) Resaltan que es de gran importancia resaltar la existencia de diversas variables que pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en situaciones de estrés.

Estas variables se denominan recursos para el afrontamiento, en los que se encuentran la salud, la energía, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales, los recursos materiales y grado de amenaza percibida.

La salud y la energía se hallan entre los recursos más relevantes en el afrontamiento de las situaciones estresantes.

Una persona frágil, enferma, cansada o débil tiene menos energía que aportar al proceso de afrontamiento, que otra saludable y con energía. Por ello es conveniente llevar un estilo de vida saludable como realizar deporte y mantener una sana alimentación.

El importante papel desempeñado por el bienestar físico se hace particularmente relevante cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización.

Los autores recomiendan lo siguiente para un adecuado manejo del estrés.

- ✓ Verse a uno mismo positivamente puede considerarse un importante recurso psicológico de afrontamiento. Una creencia general sobre locus de control interno produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento.
- ✓ Las técnicas para la resolución de problemas incluyen la habilidad para conseguir la información, analizar las situaciones, examinar posibilidades, alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado.
- ✓ Las habilidades sociales constituyen un valioso recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva.

Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación, su apoyo y, en general, aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

Estas recomendaciones son valiosas sobre todo cuando se presentan estresores mayores como son: sobrecarga de trabajo, exámenes, poco tiempo para entregar actividades, trabajo en equipo, exceso de responsabilidad por trabajos escolares y el tener conflictos ya sea con el asesor o los compañeros.

1.2.1.3 Influencia del docente sobre el estrés estudiantil.

El profesor tiene un rol importante en el ambiente escolar, ya que puede convertirse en un estresor que cause conflicto en el desarrollo del alumno, puede ser alguien que impulse al alumno a desarrollarse adecuadamente o inadecuadamente como profesional.

Sin embargo, puede apreciarse que muchas veces el alumno, aunque sabe que será exigido prefiere tomar clase con ese profesor ya que también percibe que está aprendiendo cosas nuevas y en consecuencia desarrollará nuevas habilidades.

González y Aznar (2010) (citados por González y Aznar 2014) contemplan que existen dos estilos de profesores uno es el estilo de enseñanza académico, de corte tradicional y otro de carácter activo.

El primer estilo comporta un docente transmisor de conceptos y un alumnado receptor pasivo de esa información. No trabaja con el alumno individualmente, no fomenta la cooperación, la participación, la aportación de ideas, la capacidad crítica ni el aprendizaje por descubrimiento.

Su interés radica en lograr la consecución de un alto nivel de rendimiento académico centrando su atención en el grupo-clase que genera altas expectativas al respecto.

Las relaciones que se promueven en el aula son totalmente verticales y la enseñanza gira en torno a la figura del profesor.

Este es el único con autoridad y poder para transmitir la información, siendo el alumno un receptor pasivo, mero depositario de cultura.

Agregando a la idea anterior Gargallo, Suárez, Garfella y Fernández (2011) consideran que un buen profesor en el modelo tradicional es el que sabe la materia, que explica y organiza bien los conocimientos y los presenta a los alumnos de modo comprensible.

Con respecto a la idea anterior Laudadio y Mazzitelli (2019) comentan que este planteamiento es coherente con la concepción de docente como transmisor de conocimientos, en donde los métodos de enseñanza y evaluación se centrarán en la valoración de los conocimientos adquiridos.

Sin embargo, los alumnos tienen un papel poco activo: deben atender, tomar apuntes y responder a preguntas o plantear dudas.

En la mayoría de las escuelas, la mayoría de los profesores, aún se desempeñan con este rol, característico del siglo pasado. Generando conocimientos memorísticos, sin significado para el alumnado.

Por otro lado, se encuentra el estilo activo donde según Gargallo López et al., (2011) se considera el conocimiento como construcción, es decir que, aprender es construir personalmente significados con ayuda del profesor.

Dentro de este estilo, el buen maestro es el que favorece esa reconstrucción, no dando los conocimientos como algo cerrado.

Al sostener una concepción activa y constructiva de la enseñanza el docente asume el rol de mediador y el alumno necesariamente debe tener un papel activo y constructivo en el proceso de aprendizaje.

Es por ello que el profesor busca y muestra la aplicación del conocimiento a la realidad. La clase se organiza como un entorno de aprendizaje activo para fomentar la participación de los estudiantes: usando preguntas, planeando proyectos, resolución de problemas y estudio de casos.

Para finalizar la idea anterior González y Aznar (2010) (citados por González y Aznar 2014) plantean el estilo activo como una dimensión ligada a procesos de innovación, perspectivas de éxito y calidad orientadas hacia los alumnos.

Es así como se observa la permeabilidad y eficiencia de su actuación, coexistiendo comportamientos que le llevan a respetar el ritmo de aprendizaje de cada alumno, promover actitudes de cooperación, desarrollar competencias vinculadas al aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

A partir de este escenario, su actuación se centra en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el fin de alcanzar la paridad en los resultados.

Por ende, docentes y alumnos son constructores del conocimiento, asumen posiciones frente al mismo, se comprometen con su realidad escolar y social, convirtiéndose en transformadores y productores de cultura.

En este tipo de rol, los estudiantes no se sienten tan distantes del profesor, lo perciben como un facilitador de conocimientos, por lo que su relación con él, es menos rígida, permitiendo una comunicación más cordial y de confianza.

Se puede observar que el alumno participa de manera distinta en cada uno de los estilos, en el modelo de enseñanza tradicional su participación es casi nula, percibe al docente como el que sabe, lo ve a un nivel más elevado que el de los alumnos, a todos los alumnos se les imparte de la misma forma la clase y con el mismo ritmo para todos, aunque no todos los estudiantes tengan las mismas habilidades y trabajen al mismo ritmo. Lo cual provoca que el alumno piense que no es capaz de ir a la par de los demás o que se está atrasando con los temas, originándose conflictos con los compañeros, así como con el profesor, de manera que el alumno puede generar disconformidades al momento

de hacer preguntas, si es que las hace, porque muchas de las veces prefiere callárselas por temor a que el profesor se enfade, porque considere que está retrasando la clase o por las burlas que puedan realizar sus compañeros debido a que interrumpe de manera repetitiva, lo que provoca que finalmente que no comprenda bien el contenido que se está desarrollando. Esta situación se puede convertir en un estresor mayor.

Por otro lado, el estilo activo también puede ser considerado un generador de estrés debido a que el alumno tiene más responsabilidad y probablemente tendrá que desarrollar nuevas habilidades para poder desempeñarse de manera óptima en cada clase y crecer de manera profesional.

Hay que considerar que, en su formación básica, se formó como un alumno tradicional y que le cuesta trabajo desarrollar las cualidades que demanda la formación activa, al tener que realizar exposiciones, trabajos en equipo, investigar por su cuenta, ser autónomo, los cuales son necesarios para poder evaluar a los alumnos, por esta razón, aunque este estilo favorezca el crecimiento académico y profesional, no está libre de ser un generador de estrés.

Existen diferentes estrategias para que alumno sea activo durante la clase y exprese sus conocimientos, una de ellas es el trabajo en equipo del cual se hablará a continuación.

1.2.1.4 Trabajo en equipo

Actualmente es importante desarrollar las habilidades necesarias para un trabajo en equipo ya que además de ser una estrategia para mejorar el rendimiento de los estudiantes en algunos trabajos de manera profesional se emplea de manera frecuente, agregando a esta idea Gándara (2014) comenta que el trabajo en equipo se ha convertido en uno de los pilares fundamentales de la actividad laboral debido a que mediante el trabajo en equipo se logra que personas capaces logren emplear su potencial al cien por ciento con líderes que sean buenos coordinadores.

Por esta razón es importante empezar a desarrollar estas habilidades desde la que se estudia la carrera ya que en el trabajo tal vez no haya tolerancia al momento de equivocarse además que tampoco se cuenta con el lujo de una segunda oportunidad en dado caso no haber contribuido mucho a la hora de trabajar en equipo.

Aunque en México no existe esa cultura, cuando a los estudiantes se les asigna alguna actividad en equipo, lo que hacen en realidad es “repartirse el trabajo” y al final juntarlo, lo que genera problemas entre los integrantes.

Existen muchos enfoques para el trabajo en equipo, desde los esquemas de sugerencias hasta los equipos facultados y auto dirigidos.

Mediante el trabajo en equipo se logran personas capaces de emplear su potencial al cien por ciento, pero se necesitan líderes que sean talentosos coordinadores, hábiles para tener objetivos claros, comprometerse con los miembros del equipo, para tener una organización del equipo con roles bien definidos y reglas muy claras.

El trabajo en equipo se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas.

Echevarría, Isus y Sarasola (2002) (citados por Coiduras, París, Isus, Cela, Torrelles y Carrera, 2011) mencionan que, para tener la competencia de trabajo en equipo, no basta con tener los conocimientos de equipo, sino que tiene muchas más implicaciones.

Como toda competencia, requiere de una transferencia, y es de vital importancia poder movilizar el conjunto de conocimientos que se han logrado conseguir a lo largo del tiempo para poderlos poner en práctica.

Se trata de un grado más complejo en la estructura del aprendizaje, que culmina con la puesta en práctica de todo aquello que se sabe, o del conjunto de recursos adquiridos.

No es lo mismo el trabajo en equipo, que el trabajo en grupo, Gómez y Ardila (2005) realizan una comparación entre estos dos conceptos, la cual se muestra a continuación:

Trabajo en grupo.

- 1 Solo existe un interés común.
- 2 El trabajo se distribuye en partes iguales.
- 3 Una vez terminada la tarea, el integrante se puede marchar ya que no existe la obligación de ayudar a otros.
- 4 No es obligatorio un responsable o coordinador.
- 5 Los logros se juzgan independientemente para cada miembro.
- 6 No existe necesariamente un nivel de compromiso.
- 7 Las conclusiones son personales, pueden existir varias.

- 8 Los integrantes se vuelven expertos en el t3pico pero ignorantes en el contexto.
- 9 No existe un estilo o sistema de valores.
- 10 No es necesaria la autoevaluaci3n.

Una vez resaltadas las caracter3sticas del trabajo en grupo a continuaci3n se presentar3n los efectos que tienen en el estudiante.

Efectos en el estudiante.

El trabajo en grupo tambi3n genera estr3s ya que muchas veces los estudiantes no van al mismo ritmo por lo tanto puede que algunas actividades algunos estudiantes ya tengan automatizadas las estrategias y las vean como algo cotidiano y que no les resulta exigente a diferencia de otros que la misma actividad la pueden evaluarla como amenazante y por lo tanto no ir3n a la par de los dem3s integrantes, por otro lado esto puede favorecer el desarrollo de habilidades sociales para solicitar un apoyo informacional donde el estudiante se acerque a un amigo o compa1ero que le pueda brindar algunos apuntes o explicar el tema para que pueda entenderlo mejor ya que en ocasiones genera incomodidad preguntarle de nuevo al profesor.

El trabajo en grupo es m3s sencillo que trabajar en equipo, ya que en su mayor3a solo se necesitan de habilidades propias y en dado caso de tener las habilidades necesarias para manejar el tema, no se recurrir3 a terceros y las consecuencias ser3n por actos propios a diferencia del trabajo en equipo, del cual se hablar3 a continuaci3n.

Trabajo en equipo.

- 1 Tiene una meta definida.
- 2 El trabajo se distribuye seg3n las habilidades y capacidades personales, o bien dando la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades.
- 3 Cada miembro tiene que estar en comunicaci3n con los dem3s para asegurar los resultados.
Si alguien termina su parte ayuda a recoger informaci3n o a mejorar a otros miembros del equipo, se buscan nuevas funciones mientras el trabajo no est3 terminado.
- 4 Existe un coordinador que enlaza los avances, comunica dificultades y muestra avances parciales a todo el equipo.
- 5 Los logros son m3rito de todo el equipo.

- 6 Existe un alto nivel de compromiso, pues cada miembro realiza un esfuerzo por el resultado.
- 7 Las conclusiones son colectivas.
- 8 Todos los miembros desarrollan nuevas experiencias de aprendizaje que pueden incorporarse a nuevas experiencias de autoaprendizaje.
- 9 Se crea una práctica de valores: honestidad, responsabilidad, liderazgo, innovación y espíritu de superación personal.
- 10 La evaluación, coevaluación y autoevaluación son muy importantes y están presentes a lo largo de todo el trabajo.

Como se puede observar son diferentes las exigencias que pide el trabajo en equipo, por lo tanto los efectos en el estudiante serán diferentes a los del trabajo en grupo, a continuación se comentarán dichos efectos.

Efectos en el estudiante.

Como se puede observar, para trabajar en equipo se necesitan ciertas competencias que permitan colaborar de una manera óptima y ser un miembro activo del equipo.

Sin embargo, en ocasiones hay estudiantes que tienen todas o casi todas las competencias, pero prefieren no trabajar en equipo debido a que en ocasiones hay miembros que no aportan al proyecto, no se tiene comunicación con ellos o no se hacen responsables de la parte que les toca y en consecuencia para lograr terminar el trabajo algunos integrantes terminan trabajando más que otros.

Por esta razón el trabajo en equipo es considerado un estresor mayor, porque a pesar de tener las competencias para trabajar en equipo, muchas veces se termina trabajando de una manera más exhaustiva que exige emplear diferentes estrategias de afrontamiento.

Si bien el trabajo en equipo es una estrategia que utilizan los profesores para mantener activos a los estudiantes, muchas veces cuando el estudiante tiene la libertad de decidir cómo realizar sus actividades académicas, este prefiere trabajar solo, debido a que no se tiene una cultura de colaboración.

Algunos estudiantes, ante dichos retos posponen sus tareas sin razón alguna, a esto se le llama procrastinación, y se entrara en detalles a continuación.

1.2.1.5 Procrastinación

De acuerdo con Solomon y Rothblum (1984) (citados por Rodríguez y Clariana, 2017) el término procrastinación proviene del verbo latino “procrastinare” que significa dejar algo para el día siguiente. La procrastinación es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad.

La procrastinación académica, se define como una demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios.

Según Schouwenburg (2004) (citado por Rodríguez y Clariana, 20017) existen dos tipos de procrastinación académica:

- La procrastinación académica esporádica, también llamada conducta dilatoria, que hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión del tiempo.
- La procrastinación académica crónica que es el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio.

En el primer caso, Solomon y Rothblum (1984) (citados por Rodríguez y Clariana, 2017) conceptualizan a la procrastinación como la acción que realiza el individuo de retrasar voluntaria e innecesariamente el desarrollo de diversas tareas ya que sobreestima el tiempo que le queda para realizar la tarea, al grado de efectuarlas al final del plazo establecido para su entrega o culminación, generando como consecuencia malestar en el propio individuo.

En el segundo caso, Ferrari, Johnson y McCown (1995) (citados por Rodríguez y Clariana 2017) se plantean que las dificultades de un comportamiento procrastinador se generan debido a la incapacidad del propio individuo para organizar su tiempo y desarrollar una gestión efectiva del mismo.

Relacionando este tema con el estrés, Orco, Huamán, Ramírez, Torres, Villacorta, Figueroa, Mejía y Corrales (2022) comentan que el comportamiento de la procrastinación académica no solo se comprende como una falta de competencia en cuanto a la gestión del tiempo de estudio para culminar la labor de forma eficaz, sino que, el estrés se considera como otra causa relevante, por esta razón la percepción de un estresor, como una exigencia académica, genera en los estudiantes respuestas emocionales que se caracterizan por un malestar.

Por lo tanto, existe una tendencia a evitar la realización de las actividades académicas como, por ejemplo: la realización de un ensayo, la preparación de un examen, la presentación oral, entre otras.

Este comportamiento se explica por medio de un reforzamiento negativo, es decir, el estudiante evita realizar la tarea que le genera estrés cambiándola por una actividad que reduzca el estado emocional aversivo.

Los comportamientos de procrastinación se mantienen a través de la evitación, pues el sujeto experimenta una reducción inmediata del malestar percibido originado por la tarea. La falta de tiempo para cumplir las actividades escolares es considerada un estresor mayor.

En un estudio realizado por Barraza y Barraza (2018) con el objetivo de encontrar una relación entre el estrés y la procrastinación, se realizan tres análisis correlacionales:

El primero fue realizado entre las dimensiones del estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) con las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades), en este los resultados arrojan que existe una relación entre la postergación de actividades con los estresores y los síntomas, mientras que las estrategias de afrontamiento tienen relación con la postergación de actividades.

El segundo lo realizaron entre las dimensiones de estrés con relación a la procrastinación académica, en sus resultados no obtuvieron relación con los estresores ni con los síntomas del estrés, solo obtuvieron una correlación negativa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento, arrojando así que los estudiantes que tienen tendencia a procrastinar emplean un menor número de estrategias de afrontamiento para situaciones académicas.

Para finalizar comentan que el tercer análisis lo realizaron entre las dimensiones de la procrastinación académica y el estrés académico. Los resultados muestran que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades y de manera negativa con la autorregulación académica.

Esto indica que entre más postergue un alumno sus actividades académicas presentará mayor estrés académico. De igual manera, el alumno presenta un mayor estrés académico si posee pocos hábitos pertenecientes a la regulación académica.

Por otro lado, Camarillo, Morales, Rangel y Urbina (2021) obtuvieron en sus resultados que existe una correlación positiva entre la procrastinación y los estresores, pero no con los síntomas del estrés ni las estrategias de afrontamiento.

En los apartados anteriores se ha comentado algunas situaciones frecuentes en la vida académica del estudiante universitario, sin embargo es importante rescatar que además de tener repercusiones en el rendimiento académico, el estrés afecta otras áreas en la vida del estudiante, las cuales se comentaran en el siguiente apartado.

1.2.1.6 Consecuencias

Como se ha mencionado a lo largo del capítulo, el estrés genera respuestas en el individuo, estas tienen consecuencias dependiendo de la duración y la frecuencia a la que se expone el sujeto.

Barraza (2008) utiliza una clasificación que toma como base la de Rossi (2001) y establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Los cuales se abordan a continuación.

1.2.1.6.1 Fisiológicas

Las consecuencias fisiológicas se manifiestan en todas las personas ya que son provocadas por las respuestas adaptivas que produce el mismo organismo para afrontar la situación estresante. Florencia (2012) lo explica de la siguiente manera.

La respuesta al estrés tiene como componente principal el sistema neuroendocrino y más específicamente en el eje H-P-A (hipotálamo - hipófisis o pituitaria - adrenal).

A este eje también se lo puede llamar LHPA (L por sistema Límbico). La activación de esta cascada hormonal causada por la exposición al estrés involucra esas estructuras extra hipotalámicas.

Esto comienza cuando se presenta algún evento estresor, ya sea que implique un esfuerzo físico, un desafío psicológico o una combinación de ambos, genera un aumento en la liberación por parte del hipotálamo del factor de liberación de corticotropina (corticotrophin-releasing factor: CRF) y arginina vasopresina (AVP) en el sistema portal hipotálamo-hipofisiario de circulación (sistema de capilares que comunica las células neurosecretoras hipotalámicas con la hipófisis o pituitaria).

Después la presencia de CRF y AVP estimula a la hipófisis y provoca que libere ACTH (corticotropina) a la circulación general del cuerpo.

La ACTH actúa sobre la corteza de las glándulas adrenales o suprarrenales induciendo la síntesis y la liberación de glucocorticoides (cortisol en particular) también conocida como “la hormona del estrés”.

En ocasiones también durante la respuesta al estrés el páncreas es estimulado para que libere una hormona llamada glucagón. Los glucocorticoides, el glucagón y el sistema nervioso simpático elevan los niveles circulantes de glucosa (azúcar), aumentando la energía disponible.

Lo anterior indica que la persona estresada, presenta un desequilibrio fisiológico importante, por lo que puede necesitar medicación para atenuar los efectos que está provocando dicha situación en su cuerpo.

Se puede observar que al momento de enfrentarse a una situación estresante, el sistema nervioso comienza todo el proceso que se comentó en párrafos anteriores, sin embargo este no es el único sistema afectado por las situaciones estresantes, también el sistema inmunológico tiene participación al momento de estar expuesto a una situación estresante, a continuación se comentará de qué manera participa y como se ve afectado Inmunidad y estrés.

Los glucocorticoides inhiben la liberación de los mensajeros que regulan el funcionamiento de las células del sistema inmune.

Durante los primeros minutos la inmunidad se ve aumentada y libera mayores anticuerpos y después vuelve a la normalidad.

Pero cuando se está expuesto por tiempo prolongado a una situación estresante, hay una inmunosupresión, es decir después de que el cuerpo liberó una gran cantidad de células llega el momento que ya no las produce por unos minutos en lo que se recupera y el individuo se ve vulnerable a enfermarse.

Aunado a lo anterior, también el tejido del cuerpo humano, se ve involucrado al momento de afrontar el estrés, lo que repercute en efectos en la percepción del dolor. A continuación, se explicará esto.

Estrés y dolor.

El tejido empieza a generar células del sistema inmune, existe el fenómeno de analgesia generada por el estrés, por la presencia de sustancias químicas similares a las drogas opioides (morfina endógena) liberadas en las zonas del cerebro que perciben el dolor, alcanza el pico de circulación a los 30 minutos de exposición, por lo tanto, cuando se está expuesto a una situación estresante puede que no se sienta dolor en ese momento.

Otra consecuencia que también va ligada con el aumento de energía, son los cambios en el sueño, debido a que la hormona liberadora de corticotropina (CRH), la corticotropina (ACTH) y los glucocorticoides se ven involucrados al momento de levantarse.

Estrés y sueño.

Una hora antes de despertar los niveles de las hormonas anteriormente comentadas comienzan a aumentar con el fin de movilizar energía para levantarse (evento que es considerado como un pequeño estresor); además, estas hormonas tienen una función importante para terminar el sueño y despertarse.

Durante la exposición a un estresor, la activación del sistema simpático hace que sea difícil de conciliar el sueño, generando patrones de sueño fragmentado. No sólo se afecta la cantidad de sueño sino también la calidad, predominando el sueño ligero. Lo que provoca que se tengan problemas para conciliar el sueño, para despertarse o bien despertar frecuentemente durante la noche, impidiendo un descanso adecuado.

Como se ha comentado, el estrés genera consecuencias en varios sistemas del cuerpo humano, uno más que se ve involucrado es el sistema digestivo y como consecuencia termina generando úlceras, a continuación, se explicara de manera más detallada.

Úlceras.

Una úlcera es un agujero en la pared de un órgano, las úlceras en el estómago se llaman úlceras pépticas.

Cuando un individuo se encuentra en exposición al estrés suele existir disminución en la ingesta de alimentos y en consecuencia un alta en la secreción de ácidos estomacales, esto se debe a la activación del sistema simpático, en consecuencia, la protección de las paredes del estómago disminuye y cuando termina el periodo de estrés vuelve a la

normalidad, pero las defensas son bajas y las paredes tienen poca mucosa protectora, si esto pasa constantemente provoca úlceras.

Hasta ahora se ha recopilado información de manera general y que le puede pasar a cualquier individuo. Sin embargo, también existen consecuencias dependiendo del género.

En hombres.

El hipotálamo libera hormonas LHRH (hormona liberadora de hormona luteinizante), la LH (hormona luteinizante) estimula los testículos para liberar testosterona y FSH (hormona folículo estimulante) que estimula la producción de espermatozoides.

Ante una situación de estrés, el sistema se ve inhibido y libera endorfinas encefálicas (neurotransmisores opioides) bloqueando la liberación de LHRH por el hipotálamo, produciendo disminución de testosterona y dificultad en la erección, también puede generar eyaculación precoz ya que el sistema parasimpático se encuentra inhibido.

En mujeres

Las hormonas LH (hormona luteinizante) y FSH (hormona foliculoestimulante) se estimulan y a su vez la hipófisis estimula la ovulación, el estrés genera la liberación de glucocorticoides, los cuales bloquean la sensibilidad de la hipófisis provocando que se alargue el ciclo menstrual o bien puede generar amenorrea (falta de menstruación).

Además de los procesos mencionados en los párrafos anteriores, también se ven afectados procesos psicológicos, por lo tanto también existen consecuencias del mismo tipo. En las siguientes líneas se expondrán algunos de las más comunes.

1.2.1.6.2 Psicológicas

Las consecuencias psicológicas se presentan principalmente cuando la exposición a la situación estresante es frecuente, el tiempo de exposición es alto o se percibe como muy amenazante. Algunas de ellas son las siguientes.

Memoria.

Florencia (2012) comenta que la memoria puede mejorar o verse afectada, Cuando el tiempo de exposición es corto se activa el hipotálamo facilitando la consolidación de la memoria, si el tiempo de exposición es largo, los mecanismos que facilitan la sinapsis en células del hipocampo se ven afectados provocando que no se recuerde la información. Se puede entender que el estrés puede ser favorable, pero en otras ocasiones perjudicar a las personas.

Autoeficacia.

El término hace referencia a que tan eficaz se percibe una persona para lograr o superar algo y cuando se presenta un estresor mayor esta se pone a prueba.

Si el sujeto percibe que sus estrategias de afrontamiento son eficaces y supera la situación con éxito, se confirmará así mismo que tiene la capacidad para afrontar las amenazas que se presenten en la escuela, trabajo o su vida cotidiana, sin embargo, cuando fracasa, comenzará a cuestionar si sus estrategias son las adecuadas, si tiene las suficientes para afrontar los desafíos de sus ocupaciones y en consecuencia ahora tener un concepto negativo sobre su autoeficacia.

Respecto a lo anterior Freire y Ferradas (2020) comentan que la autoeficacia ha recibido una considerable atención en contextos académicos, identificándose como uno de los determinantes más importantes de la conducta motivadora del estudiante.

Además de su vertiente motivacional, la autoeficacia goza de un papel importante en los procesos de afrontamiento del estrés, influyendo decisivamente en la selección y ejecución del tipo de esfuerzos (aproximativos o evasivos) que el individuo pone en marcha para hacer frente a las potenciales amenazas.

Lo que se comentó en los párrafos anteriores tiene mucha importancia ya que si el concepto de autoeficacia es negativo puede que la persona comience a pensar que es incapaz de superar los obstáculos que se le presentarán en la carrera y como consecuencia comience a tener episodios de depresión.

Depresión.

Al respecto Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar (2010) comentan que en el ámbito universitario uno de los principales factores asociados a la depresión es el

estrés académico, ya que puede ser un elemento detonante para desarrollar un episodio depresivo.

En un estudio realizado por Gutiérrez et al., (2010) obtuvieron como resultado que los estresores académicos reportados como “altos generadores de estrés” presentan tendencia en el incremento de la frecuencia de episodios de depresión.

Si el alumno cae en un estado de depresión, su desempeño disminuye, debido a que se encuentra triste, desmotivado, lo cual puede llegar a ser tan crónico, que se pueden desarrollar ideas suicidas e incluso el suicidio mismo.

Las respuestas psicológicas también traen consigo respuestas conductuales como consecuencia a la exposición a situaciones estresantes de las cuales se hablará a continuación.

1.2.1.6.3 Conductuales

Existen una gran variedad de respuestas conductuales, ya que estas dependen de cada persona, sin embargo para Amador y Gutiérrez (2016) las respuestas conductuales frecuentes son el deterioro del desempeño, aislamiento social, el desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otras sustancias, ausentismo, propensión a los accidentes, aumento o la reducción del apetito y el incremento o disminución del sueño.

Tanto el tabaquismo como el consumo de otras sustancias se deben a que el estudiante toma dichas sustancias para evitar pensar en el estresor, aunque en ocasiones puede ser también para buscar apoyo social ya que los jóvenes se reúnen para consumir y contar sus problemas con amigos.

En el caso de los cambios en el apetito y en el sueño, como se explica en el apartado de consecuencias fisiológicas se ven involucrados procesos biológicos, sin embargo, cuando esto continua después de haber estado expuesto al estímulo estresante es porque el sujeto aún sigue pensando en la situación o no ha logrado solucionarla, por lo tanto, el cuerpo continúa respondiendo como si todavía estuviera expuesto.

Respecto a la propensión de accidentes y recapitulando información ya comentada, el cuerpo empieza a producir sustancias que lo hacen inmune al dolor, como ya se mencionó, por lo tanto, la persona puede realizar movimientos bruscos e inclusive golpearse sin darse cuenta, otro accidente que puede ocurrir es porque el estresor y las

emociones que provoca tiene la atención del sujeto, así, si está realizando otras actividades es probable que cometa errores.

El desgano, aparece cuando el estímulo es percibido como algo que no se puede cambiar, y por más esfuerzos que realice el sujeto, no obtendrá un resultado diferente al que tiene previsto.

Otra consecuencia es el aislamiento social, el individuo prefiere enfrentar el estresor solo, realizar actividades solo para desahogar las emociones negativas que provoca o puede que el estresor esté relacionado con un compañero o con un grupo de personas, por lo tanto, tratará de evitarlas, lo cual tiene que ver con el siguiente punto que es el ausentismo, este es producto de la evitación ya que el individuo no quiere lidiar con el estresor porque no se cree capaz de afrontarlo.

Para finalizar, es evidente que todo lo anterior en general afectará el desempeño de los estudiantes, sin embargo, también se debe mencionar que en ocasiones cuando la persona percibe las situaciones estresantes como un desafío muchas veces se ve motivada para superar el percance y aprender cosas nuevas.

En el siguiente capítulo se abordará el tema de los estudiantes universitarios, que son las personas de interés para esta investigación.

Capítulo II. Estudiantes de licenciatura.

Los estudiantes de licenciatura son un grupo en la población que están en una etapa única en su vida que se encuentra sometida a niveles de estrés altos, ya que la exigencia a nivel de estudios superiores es muy grande, además, como se comentará más adelante tienen que lidiar con situaciones extra escolares que también influirán en su rendimiento académico y que pueden también ser generadores de estrés.

2.1 Características

Para algunas personas entrar a la universidad es una meta en la vida, el promedio de ingreso es de 18 años, pero no hay una edad límite para presentar el examen de ingreso a la universidad, sin embargo, además de la edad existen ciertas características que comparten los estudiantes.

Seoane, Pereyra y Rapoport (2009) señalan que las expectativas de los jóvenes expresan lo que ellos quieren, lo que desean y hacen referencia a la manera en que elaboran e imaginan un proyecto de vida futura, en lo cual intervienen múltiples variables y actores.

Con esto se puede entender que las expectativas de un estudiante se crean a partir de diferentes interacciones con el mundo y sus diferentes círculos y contextos donde se desarrolla, ya sean amigos, familia o información recopilada de redes sociales o medios de comunicación masivos, respecto a este punto Ochoa y Diez (2009) mencionan que la familia es el primer núcleo del estudiante, y es allí donde construyen sus primeras expectativas acerca de su futuro profesional y personal, junto con sus primeros profesores.

Por ello, aspectos como la ocupación de los padres u otros adultos significativos resulta relevante, generalmente las personas profesionistas esperan que sus hijos lo sean. Y existen quienes no lo son, pero tienen una alta valoración de la educación, así que sus expectativas son que sus hijos estudien una carrera a nivel licenciatura.

De igual manera, los medios de comunicación fomentan estereotipos idealizados que relacionan el nivel de estudios con el éxito, la felicidad y un buen nivel de vida.

En consecuencia, los estudiantes tienen expectativas positivas o negativas hacia los estudios superiores, por este motivo se comenzará hablando de este concepto en el siguiente apartado.

2.1.1 Altas expectativas

Una de las características que comparten los estudiantes de licenciatura es tener altas expectativas sobre lo que ofrece la escuela, sobre cómo se sentirán con ellos mismos a lo largo de la carrera y sobre todo siempre esperaran aprender.

Fernández (2017) realizó una encuesta, en la cual se puede observar que el 74% de los estudiantes que participaron se sentían alegres el primer día de clases de la carrera.

Otro resultado que se puede observar es que el 79.3% de los participantes consideran que lo más importante de sus estudios es “sentir que aprendo” mientras que el 20.7% restante considera que lo más importante es “sentirse bien”.

Con lo anterior se puede observar que de manera general los estudiantes tienen expectativas positivas hacia la carrera que eligieron, sin embargo existe una gran variedad de carreras y se espera que una persona la elija por decisión propia a partir de sus pensamientos, deseos, e inclusive sentimientos hacia ella, por lo tanto es probable que hayan influido sus relaciones interpersonales, cultura, creencias, círculos sociales etc.

Aunado a lo anterior Lazarus y Folkman (1986) comentan que tanto la estructura cultural como social afectan y determinan los pensamientos, sentimientos y conductas, sin embargo las personas no deben presentarse como perfectos duplicados ya que estas características no son compartidas y siempre hay diferencias individuales.

Con este planteamiento se puede entender que los ambientes en los que se desarrollan las personas influyen en distintas características de las personas, esto también puede relacionarse con las expectativas de una carrera ya que el individuo fue desarrollando ciertas aptitudes y actitudes que se relacionan con ella, por lo tanto es probable que ellos quieran explotar al máximo sus habilidades que consideran necesarias para afrontar los desafíos que surjan cursando la carrera.

Como ya se mencionó anteriormente estas expectativas pueden originarse por diversas razones, por influencia de otras personas, ya sea desde la familia, la sociedad o por lo que el estudiante ve en los medios de comunicación.

A continuación se hablará de los medios de comunicación.

2.2. Influencia de los medios de comunicación

Los medios de comunicación están presentes en la vida de todas personas, sin embargo muchas veces estos mandan mensajes sobre cómo debe de comportarse un individuo para ser un buen ejemplo para la sociedad, en ocasiones este mensaje se emite sin tomar en cuenta las diferencias individuales que existen en la sociedad y ponen todo el camino como si fuera fácil o la verdad absoluta.

En muchas ocasiones el objetivo de estos mensajes son los jóvenes ya que son considerados el futuro de la sociedad y así poder ir formando utopía según los estereotipos establecidos. Actualmente las redes sociales han tomado un papel importante en cuanto la emisión de este tipo de mensajes ya que incluso existen personas que su trabajo está basado en las redes sociales, tal es el caso de los influencers o creadores de contenido digital, muchas veces estas personas tienen similitudes con las personas que ven su contenido, ya sea la edad, hobbies, hábitos alimenticios, preferencias deportivas e inclusive preferencias en estilos de vestimenta.

Con relación a la idea anterior Perales y Pérez (2007) (citados por Fuentes, Hernández y Ramos, 2017) comentan que los medios de comunicación en la actualidad juegan un papel fundamental en la vida de las personas, principalmente aquellos que tienen acceso a Internet como lo son las redes sociales, los foros, wikis, los servicios de televisión en línea (streaming) y la televisión. La población más vulnerable a los efectos negativos de estos mensajes son las personas que no poseen un juicio crítico respecto a todo lo que están viendo o escuchando a partir del bombardeo de contenidos estereotipados de diferente índole; principalmente de productos estereotipados de estilos de vida que a su vez involucran objetos materiales, comportamientos, vestimentas, lugares por concurrir, relaciones emocionales (noviazgos, matrimonios, unión libre, infidelidades, etc.) relaciones familiares y escolares. Es por ello que, al estar en contacto durante tiempos prolongados, estos pueden afectar la forma de percibir la realidad de las personas y que busquen hacer lo imposible para poder tener acceso a lo que están viendo en los medios de propagación. Aunado a lo anterior Gitte (2008) argumenta que la identidad de los jóvenes se encuentra influenciada por los medios de comunicación. Principalmente por el uso del celular (la

mayoría de ellos cuenta con alguno), los celulares pueden ser transportados a cualquier lugar convirtiéndose en una extensión del joven, por lo tanto, el celular es el instrumento personal predominante para la coordinación de la vida cotidiana y tiene un efecto sobre las relaciones sociales.

Es evidente que en la actualidad los mensajes que poseen un contenido estereotipado y con la intención de influir en la identidad de los jóvenes se presentan de manera frecuente durante el día ya que con el uso del celular es posible verlo a cualquier hora.

Esto es un factor importante ya por lo general en redes sociales siempre se muestra el resultado pero no el camino con el apoyo y recursos que tiene la persona, por ende es seguro que serán diferentes y en ocasiones hasta ventajosos a diferencia de las personas que consumen su contenido, en relación a este punto Lazarus y Folkman (1986) mencionan que cuando se habla del valor de las estructuras sociales se debe tener presente que las relaciones sociales crean problemas que constituyen una parte importante, probablemente la mayor causa de estrés en la vida. El balance entre costos y beneficios, varía probablemente de una persona a otra, de un rol social a otro y de una situación estresante a otra. En consecuencia se origina el estrés por la discrepancia entre el individuo y las entidades sociales.

Se puede entender que con base en las redes sociales los jóvenes van creando estereotipos de los estudiantes de cada carrera y además puede ejercer presión sobre ellos, ya que muchas veces los compañeros, las personas populares en las redes comparten sus logros académicos, lo cual provoca una comparación y competencia entre ellos y si el individuo considera que necesita conseguir más, aspirar a más debido a las publicaciones que diariamente observa en las redes puede generar episodios de estrés, al no lograr estar a la par de sus compañeros o seguir el camino de su creador de contenido o influencer que toma como modelo.

2.3. Expectativas Familiares

En el capítulo anterior se mencionó que el “apoyo social” influye en el proceso académico y en el estrés, y dentro de esta categoría se encuentra también la familia la cual también tiene expectativas sobre los estudiantes e influye en las metas de este a partir del estilo de crianza.

De acuerdo con Rohner y Pettengill (1985) (citados por Velasco y Girardi 2006) La educación familiar es un proceso de interacciones mutuas entre padres e hijos dentro de un entorno socio-físico; la eficacia y tipo de estilos de educación que empleen los padres depende de las características de la cultura, las normas, los valores que promueva.

Los estilos educativos involucran maneras, estrategias, mecanismos que utilizan los padres para regular las conductas de los hijos, con el fin de transmitirles el sistema de valores y normas de la cultura.

De la familia, los hijos adquieren dos dimensiones o factores básicos: el apoyo y el control de los padres.

El apoyo consiste en la conducta exhibida, manifestada por los padres que hace que sus hijos se sientan cómodos en su presencia, confirmándoles que se les acepta y aprueba como personas. Esta dimensión tiene otras denominaciones como “aceptación, afecto, amor, calor”.

Se engloban en el concepto de apoyo la frecuencia de palabras como: crítica positiva, manifestaciones físicas de cariño, escuchar a los hijos y comunicaciones.

Por otro lado, Baurind (1971) (citado por Velasco y Girardi, 2006) menciona que el control de los padres representa el esfuerzo que realizan por influir en sus hijos, más que por controlarlos.

El control de la conducta o disciplina familiar es uno de los medios que tienen los padres para socializar con los hijos y consiste en la influencia de las técnicas, de las estrategias de disciplina consideradas como fundamentales en la socialización de los mismos.

Con lo mencionado se puede entender que los padres tienen diferentes estrategias para disciplinar e ir moldeando la conducta de sus hijos, existen diferentes formas de transmitir la conducta que estos desean que el hijo exprese, a esto se le conoce como “estilos de crianza”.

Para Darling y Steinberg (1993) (citados por Reyes, Rivera y García, 2014) los estilos de crianza se refieren al ambiente emocional en el cual los padres crían a sus hijos; representan una actividad compleja que implica comportamientos específicos que trabajan individualmente y en conjunto para influir en los resultados del niño; las prácticas son conductas específicas que los padres utilizan para socializar a sus hijos.

Los más comunes son el estilo autoritario y el estilo democrático los cuales se comentarán a continuación.

° **El estilo autoritario.**

Baurind (1971) (citado por Velasco y Girardi, 2006) comenta que se presenta cuando los padres o tutores valoran la obediencia ciega, creen en la restricción de la autonomía del hijo, aprecian sobre todo la obediencia, la dedicación a las tareas marcadas y, como formas de control, recurren a castigos, algunos de ellos bastante severos.

Agregando a lo anterior Lindgren (1984) (citado por Velasco y Girardi, 2006) estima que las actitudes de los padres se expresan en una conducta que se califica como dogmática, inflexible y sustentadora de los valores tradicionales.

En el liderazgo autoritario prevalece la voluntad del superior y los resultados son un control excesivo y riguroso.

Repercusiones en el estudiante.

Baurind (1971) (citado por Velasco y Girardi, 2006) comenta que el estilo autoritario, tiene repercusiones negativas en la educación de los hijos, manifestadas en comportamientos como falta de autonomía personal y creatividad, mayor competencia social, predominio del control externo sobre el control interno, baja autoestima.

Otra de las consecuencias es el perfeccionismo, ya que como se comentará más adelante, el estudiante puede que haya relacionado el apoyo o cariño familiar mediante logros académicos.

Diversos autores como Kawamura, Frost y Harmatz (2002); Frost, Lahart y Rosenblate, (1991) (citados por Velasco y Girardi 2006) comparten la idea de que, por medio de la introyección de altas demandas de ejecución y altas expectativas familiares sobre los logros académicos de los hijos, estos desarrollan parámetros de autoevaluación sesgados hacia la crítica excesiva.

El perfeccionismo se desarrolla con mayor probabilidad en familias con padres abiertamente críticos

Aunando a lo anterior Velasco y Girardi (2006) concluyen que el perfeccionista debió haber crecido en un ambiente familiar donde la recepción de afecto y aprobación por parte de los padres estaba condicionada al logro del éxito.

De esta manera, la tendencia del perfeccionista es esforzarse por cubrir los altos estándares que percibe de sus padres ya que, de lo contrario, la consecuencia sería la pérdida del amor y la aceptación de los padres.

Con los párrafos anteriores se puede entender que los estándares que trata de cumplir el estudiante debido a las expectativas familiares se pueden tomar como generadores de estrés ya que el alumno deberá de cumplir siempre con las calificaciones esperadas si no perderá el apoyo e inclusive se castigará él mismo calificándose como “incompetente” aunque la calificación sea buena o aprobatoria.

En ocasiones el estudiante elige una carrera por cumplir con una tradición familiar, cuando en realidad no le interesa en lo más mínimo, lo cuál puede ser un estímulo muy estresante debido a que no tiene las aptitudes ni actitudes para desarrollarse en el ambiente académico que exige.

° **En el estilo democrático**

Díaz Carabaño (1974) (citado por Velasco y Girardi, 2006) considera que en este estilo los padres parten de una aceptación de derechos y deberes de los hijos, establecen reglas claras apoyadas en el razonamiento.

La comunicación con los hijos es frecuente y abierta, escuchan su punto de vista, a la vez que expresan su propia opinión. El líder democrático (también denominado autoritativo, participativo o igualitario) respeta a los demás y siente que todos deben tener los mismos derechos puesto que son igualmente humanos.

Complementado lo anterior Beltrán y Bueno (1997) (citados por Velasco y Girardi, 2006) comentan que en el liderazgo democrático se comparte la autoridad, la toma de decisiones y el establecimiento de normas, desarrollando un clima de relaciones que permiten al alumno un papel activo en el establecimiento de su propia disciplina, es decir, la consecución del autocontrol y la autonomía como objetivos primordiales de la educación.

Repercusiones en el estudiante.

Baurind (1971) (citado por Velasco y Girardi, 2006) plantea que el estilo democrático produce, en general, efectos más positivos que el anterior ya que favorece la independencia, la autoconfianza, la autoestima, la responsabilidad y la iniciativa personal.

Un estudiante de licenciatura criado con el estilo democrático tiene actitudes favorables para desarrollar un afrontamiento eficaz debido a que siempre ha tenido un rol activo en la toma de decisiones y ha expresado su manera de pensar.

Además, según Ovejero (1988) (citado por Velasco y Grirardi, 2006) la actitud democrática favorece el rendimiento escolar y promueve las relaciones interpersonales. Lo cual favorece a la estrategia de afrontamiento “apoyo social” donde los estudiantes podrán recurrir a sus compañeros o amigos para expresar sus emociones o pedir ayuda en cuanto tengan un conflicto académico.

Con los párrafos anteriores se puede deducir que aunque el estilo autoritario también de “buenos” resultados debido a que el estudiante siempre buscará la calificación alta para hacer que sus padres se sigan sintiendo orgullosos o no le quiten el apoyo, tarde o temprano comenzará a sentirse mal consigo mismo ya que es imposible tener un alto rendimiento en todas las asignaturas y ocasionalmente se enfrentará a situaciones que el resultado no depende totalmente de él, tal es el caso del trabajo en equipo donde quizás tenga todas las habilidades para sobresalir en el trabajo pero por la dedicación que este le pone a las asignaturas, tal vez no haya convivido tanto con sus compañeros y no conoce las habilidades que tienen e inclusive si son responsables, esto también se puede prestar a que lo incluyan en su equipo interés ya que él es el que sabe y al final el realice la mayor parte del trabajo. A diferencia que con el estilo democrático, al estar favoreciendo el dialogo y fomentando la convivencia, es probable que el estudiante conozca más a sus compañeros y así tenga un mayor número de elecciones a la hora de elegir equipo sin la incertidumbre de saber si son responsable o no. Otro punto importante es el desarrollo de actitudes donde él tiene un rol activo probablemente en diversos trabajos tratará de buscar alternativas o “trucos” nuevos para cumplir con la tarea preguntando a otros compañeros.

Pero esto no quiere decir que los estudiantes que hayan sido criados con el estilo autoritario no puedan poseer habilidades para enfrentarse a los diferentes retos de la carrera o que no puedan adquirirlos después ya siempre existirán las diferencias individuales, pero ser criado con un estilo democrático, hace que el desarrollo de habilidades y estrategias de afrontamiento tenga una probabilidad más alta de ser eficaz debido a que la versatilidad y el dialogo se está promoviendo desde casa y probablemente desde una edad temprana.

Esto también influye en las expectativas de los padres ya que probablemente cuando se ha practicado un estilo autoritario, no se conozca las habilidades, aptitudes y actitudes del estudiante, lo principal es que vaya bien en todas las asignaturas porque él es un chico de 10, a diferencia del estilo democrático donde se promueve el dialogo y es probable que en algún momento el estudiante le haya comentado a sus padres cuales son las materias que se le dificultan y en consecuencia en esas materias no será tan alta la exigencia, además que está siendo sincero con él mismo al aceptar que no es tan bueno en ciertas materias y es libre en un futuro de no trabajar o seguir estudiando algo donde se involucren de manera frecuente.

Además de los estilos de crianza, existen otro tipo de ideas y costumbres que se promueven en casa y que a su vez se promueven como sociedad y los medios de comunicación son una herramienta importante para ello, en el siguiente apartado se hablara sobre este tema.

2.4 Expectativas Sociales

Como ya se mencionó anteriormente, las personas viven en sociedad, la cual bombardea a las personas con estereotipos, con expectativas tanto de cómo deben de ser los estudiantes de licenciatura y cómo deben de comportarse, inclusive de cómo debe de ser esta etapa de estudiante profesional.

Para comenzar se utilizará la idea que plantean García y Bartolucci (2007); Ochoa y Diez, (2009); Tinto, (1987) (citados por Hernández y Padilla 2019) donde reconocen como constructos diferentes las expectativas y las aspiraciones.

Las aspiraciones representan un escenario ideal, el deseo que tiene una persona de alcanzar un nivel educativo determinado; reflejan el reconocimiento de la importancia social y económica de lograr una educación superior a la que se posee.

A diferencia de estas las expectativas son más concretas, ya que no hacen referencia a un deseo, sino a un compromiso por alcanzar cierto nivel y suponen un plan realista para lograr esa meta.

Además, de acuerdo con Guerrero (2014) implican la evaluación de las posibilidades que tiene un individuo para obtener determinado nivel educativo, considerando la información disponible y sus preferencias.

Conforme a lo anterior, las aspiraciones y las expectativas educativas difieren: las primeras tienen que ver con lo que una persona desea lograr y las segundas con lo que se espera alcanzar de manera realista.

Sumando a la idea anterior Hernández y Padilla (2019) destacan que una característica de las expectativas es que son resultado de una valoración de lo que es pertinente y posible para un sujeto a partir de la condición específica en la que se percibe a sí mismo y su situación.

En ese sentido, los estudiantes construyen expectativas hacia la escuela superior y las valoran en diferentes escenarios.

Durante este proceso es posible que muchos de ellos no tengan la información necesaria para evaluar con precisión si es factible o no que se logren sus expectativas.

Lo que es verdad es que pueden establecer relación con información de sus padres, su propia actuación y la experiencia educativa que poseen, y con base en ello hacer pronósticos o predicciones acerca de sus planes y aspiraciones educativas.

Las expectativas sociales siempre estarán presentes en la vida de las personas, es imposible omitirlas por completo, desde el hecho de ser estudiante, ya existen ciertos estereotipos de la forma de cómo ser un buen estudiante, sin embargo no solo se exige cumplir con esa expectativa, también con la de ser buen hijo, buen novio, trabajador responsable, etc. Dependiendo de las diferentes interacciones que tenga el estudiante va a tener diferentes roles que a su vez tendrán expectativas sociales, es por ello que el estudiante debe elegir a cual darle prioridad, ya que además pueden contribuir a la generación de estrés.

Continuando con esta idea Lazarus y Folkman (1986) comentan que las demandas de la sociedad o expectativas normalizadas pueden ser importantes en el modelado de los pensamientos, sentimientos y actos de un individuo, pero estos por sí solos no son la fuente de estrés también están involucrados factores como el conflicto, la ambigüedad y la sobrecarga relacionados con las demandas. Con respecto al conflicto, una demanda social puede causar estrés si la satisfacción viola algún valor fuertemente incorporado. La ambigüedad resulta estresante porque el individuo no tiene la claridad de que está esperando y sin esa claridad es imposible planear estrategias. Las demandas de sobrecarga de recursos del individuo son las que toman mucho tiempo y energía afectando el tiempo para otras.

Con esto podemos observar que las diferentes expectativas sociales que el individuo tenga conforme a los roles que tome en la sociedad, tienen efectos entre sí, pero no se puede tener tiempo para todo por lo tanto debe de ordenar sus prioridades y tratar de formular sus propias expectativas con metas no perfectas o recompensas extremadamente altas ya que en ocasiones la vida da sorpresas y se necesita más que fuerza de voluntad para lograrlas.

Considerando los anteriores fundamentos teóricos se puede observar que el estrés y los estudiantes universitarios tienen una relación constante por ese motivo se plantearon los objetivos que se presentarán a continuación.

Objetivo general.

Plantear una serie de propuestas que contribuyan a que los estudiantes de licenciatura tengan un mejor manejo del estrés académico.

Objetivos particulares.

1. Conocer más acerca del estrés.
2. Conceptualizar el estrés académico.
3. Determinar las causas del estrés académico.
4. Determinar las consecuencias del estrés académico.
5. Conocer las características de los estudiantes universitarios relacionadas con el estrés académico.

Las propuestas surgen a partir de la investigación realizada, experiencias propias y con base en el marco teórico presentado se elaboraron las siguientes propuestas las cuales tienen el objetivo de dar alternativas a los estudiantes universitarios al momento de afrontar las situaciones estresantes a las cuales se ven expuestos al momento de cursar la carrera universitaria.

Propuestas para un mejor manejo del estrés académico

Hola colega, ¿de manera que estás estudiando en la universidad? ¡FELICIDADES! Esta, sin duda será una de las experiencias más importantes en tu vida. La escuela puede ser gratificante, pero algunas veces suelen suscitarse situaciones que te hagan sentir agobiado, cansado, incluso puedes presentar alteraciones en tu alimentación y en tu forma de dormir, lo cual quiere decir que te encuentras estresado. Cuando el estrés tiene su origen en aspectos escolares, se le llama estrés académico.

Es muy importante que sepas cómo manejar esto, con la finalidad de evitar que ese estado tenga repercusiones en tu salud en general.

Aquí te presentamos algunas propuestas que te ayudarán a sobrellevar el estrés generado por cuestiones académicas.

1. Identificar la fuente de estrés.

Para poder responder o actuar ante un generador de estrés es importante identificar qué es lo que genera estrés. Para lograrlo puedes realizar un pequeño auto registro prestando atención al momento en que empiezan a presentarse los signos y síntomas. Los más comunes son: sudoración, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, cambios en la alimentación o en el sueño, taquicardia, tics nerviosos, temblor de piernas o manos, dificultad para concentrarse y en algunos casos disfunción eréctil en varones y alteraciones en el periodo menstrual en mujeres.

Una vez detectado en qué momento aparecen los signos y síntomas ahora tendrás que identificar cuál es el estresor, tomando en cuenta que existen estresores mayores y menores. Los estresores mayores están presentes en la mayoría de las clases, de las asignaturas ya que son estímulos que de manera general todos los estudiantes evalúan como estresantes, tal es el caso de los exámenes, exposiciones, presentaciones, saturación de trabajos, así como poco tiempo para completar las actividades.

Por otro lado, los estresores menores dependen totalmente de la persona, de sus gustos, de sus vivencias escolares; los más comunes consisten en participar en clase, trabajar en equipo e incluso el profesor o algún compañero con el cual se tenga conflicto.

Una forma para identificar los estresores menores es recopilar información de otras asignaturas, ya que puede que algunas de ellas te generen estrés, pero no otras.

La mejor manera para identificar el momento que alguien se siente estresado y qué es lo que lo está causando es realizar un diario o bitácora.

2. Identificar los recursos con los que se cuenta.

Una vez identificado el generador de estrés es importante reconocer los recursos que se tienen para hacerle frente. Estos pueden ser personales, familiares o sociales.

Los personales son las cualidades, actitudes y aptitudes que tienen las personas, es de gran ayuda:

- Ser paciente. Realiza ejercicios de respiración o meditación. Tratar de resolver algo cuando se está estresado solo empeorará las cosas. Es conveniente darse un tiempo para relajarse y después retomar lo que se estaba haciendo, incluso puedes salir del salón para darte ese tiempo.
- Ser tolerante. Reconocer que existen maestros que no son accesibles, aceptarlos y respetarlos es mejor que librar una batalla diaria. Lo mismo sucede con los compañeros de clase, algunos pueden parecer insoportables, lo mejor es no darles tanta importancia.
- Ser ordenado. Si no tienes la mínima idea de donde se encuentran tus apuntes, por ejemplo, seguramente te estresaras cuando los busques. Es importante mantener todo en su lugar, poner etiquetas, anotaciones. Habilita un lugar en tu casa como tu estudio, es importante que cuentes con un librero, si no tienes dinero para comprar uno, puedes elaborarlo con esas cajas que hay en los mercados, los llamados “huacales” pintarlos, decorarlos, unirlos: Ya tienes un librero. Ahora ordena tus materiales, libros, libretas, todo lo que se necesita para estudiar. Mantén también ordenada tu computadora, haz carpetas, de manera que sepas en donde se encuentra lo que necesites en un momento dado.

- Marcar fechas importantes. Esto se puede hacer comprando un calendario grande y anotar trabajos pendientes, fechas de exámenes, etc. Igualmente puedes tener este recurso en el celular.
- Haz ejercicio. Además de ser favorable para tu salud, realizar una actividad física hará que te olvides por un momento de la situación estresante y en ocasiones te servirá para poder sacar tus emociones. No es necesario que te tardes horas a veces con tan solo diez minutos es suficiente para despejarse.
- Aliméntate sanamente. Al comentarte esto, quiero hacer referencia a que respetes tus horarios de comida, a veces creemos que no hay tiempo para comer, porque queremos seguir avanzando con la tarea o trabajo, sin embargo, saltarse las comidas, puede traer consecuencias para la salud, como dolores de cabeza, gastritis, colitis. Si no tienes suficiente dinero para comer en la escuela, date tiempo para preparar comida y llevarla en refractarios. Es mejor que comer tamales, gorditas, sopas, quesadillas.

Es importante que consumas alimentos sanos: muchas frutas y verduras, cereales, pan, leguminosas, productos de origen animal.

Además, si tienes hambre y no comes, esto puede provocar que no puedas concentrarte de la mejor manera ya que estarás pensando en que tienes hambre, a diferencia de cuando ya comiste, podrás realizar tus actividades totalmente concentrado.

- Respeta tus horarios de sueño. Lo sé, este punto parece muy difícil de cumplir cuando vas a la universidad, pero todos necesitamos dormir para enfrentar las demandas del día con toda nuestra energía disponible, por eso, si un día ya terminaste tus deberes a una hora temprana, no te desvelas, trata de descansar cuando tengas la oportunidad, puedes hacer una actividad relajante antes de dormir, como estiramientos o ejercicios de respiración.

Muchos jóvenes abusan del celular antes de dormir, pasan varias horas mirando cosas superfluas o mensajeando con otros, considera que estás desperdiciando horas valiosas que son importantes para tu descanso.

- Ahorra un poco de dinero para cualquier imprevisto. Tener un poco de dinero extra en la mochila o en casa siempre puede ser un alivio ya que no sabemos lo que pasará en el futuro, puede que en algún momento necesites comprar un libro y en

esa ocasión tus papás no puedan apoyarte o te toque la mala suerte de ser víctima de un asalto y no tengas el pasaje para el resto de la semana, por esto es importante que siempre tengas un colchoncito para emergencias.

- Planea. De igual manera puedes utilizar el calendario o el celular, dosifica el trabajo pendiente, marca los avances que tendrás que realizar día a día, no dejes todo para el último momento.

También es importante que planees tu día, la hora de comer, el tiempo para estudiar, para hacer ejercicio, tiempo de ocio o entretenimiento.

Dentro de las cuestiones familiares que pueden ocasionar estrés se encuentra que tus padres o familiares demanden mucho de ti, para enfrentar estas situaciones es conveniente:

- Hablar con tus padres y/o familiares. Hacerles saber que ciertos comentarios te hacen sentir presionado. A veces los familiares suelen hacer comparaciones de desempeño, deja pasar esos comentarios, tú eres único, lo que significa que irás avanzando a tu ritmo, a tu manera.
- Si te llevas bien con algún familiar que cursó la carrera o alguna de las materias, no pierdas contacto con él. Posiblemente tenga libros, recuerde algunos temas y te los pueda explicar o te pase el dato sobre algunos cursos.
- Platicar la situación desde el principio. En muchas ocasiones tenemos miedo de contar a nuestros padres que una materia se nos está complicando, por miedo a decepcionarlos, sin embargo, si ellos nos están apoyando, posiblemente también entenderán que no eres perfecto, juntos pueden buscar algún curso para poder reforzar tus conocimientos o por lo menos, no los tomará por sorpresa y su reacción será más comprensiva.
- Hacerlo por ti. Regularmente, como estudiantes, tenemos alguien que nos apoya emocional y económicamente, sin embargo, al único que le tienes que demostrar algo, es a ti mismo, recuerda que la carrera la estás estudiando por ti y para tu futuro, entonces, si algo ya no te gustó o no es lo que esperabas, abandona y empieza lo que realmente te gusta, es decir si sientes que estás cursando una carrera que no es de tu interés, lo mejor es realizar un cambio de carrera, no estudies algo porque los demás miembros de tu familia son profesionistas de esa

carrera o porque ya has cursado 2 años y crees que ese tiempo va a ser perdido. Es realmente frustrante estudiar algo que no te gusta, el mundo no se va a acabar porque cambies de opinión.

Si apenas vas a elegir una carrera, elige lo que realmente te llena, ya que, si te gusta, sin duda lo estudiarás con más pasión, recuerda la escuela no es para sufrirse, es para gozarse.

Además, piensa que es algo a lo que estás pensando dedicarte en tu vida futura, así que debe ser algo que disfrutes.

También la sociedad presiona a los estudiantes, existen estereotipos del “buen estudiante” Es importante reconocer que los estereotipos no tienen nada que ver contigo, cada persona es diferente, para lidiar con esta situación puedes:

- Pasa menos tiempo en redes sociales. Estas constantemente están bombardeando con mensajes de cómo debe ser un “buen estudiante” y con aspectos relacionados con el “éxito”. Ese supuesto “éxito” no tiene nada que ver con tu desempeño escolar, céntrate en lo que te satisface. Si estás en redes sociales procura ver el contenido con una mirada crítica. Esto evitará que sigas recibiendo información que fomente los estereotipos.
- Escucha diferentes puntos de vista. Si te gusta pasar tiempo en redes sociales, te recomiendo que busques otros puntos de vista para que tu percepción sobre el estereotipo no sea tan extremista y también tú mismo te des el tiempo para reflexionar que tan cercanos a la realidad son esos estereotipos.
- Evitar estar con personas que sigan estereotipos. Es incomodo estar con alguien que cree saber cómo debes comportarte como estudiante, estas personas pueden ser tus amigos, compañeros o maestros, habla con ellos, diles lo que te hace sentir incómodo y pídeles que respeten tu forma de desempeñarte.
- Ten en cuenta que lo importante es terminar. No estás compitiendo con nadie, todos tenemos procesos diferentes. “Es carrera, no carrerita”

3. Implementación de estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento son los planes que generan las personas para hacerle frente a un estímulo estresante, gran parte de estas se crean a partir de los recursos que

poseen las personas ya que con ellas se pueden planear dichas estrategias, existen estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción, a su vez estas pueden ser de manera activa, es decir al instante de que se presente el estresor o demorado, que quiere decir que se considere un momento ideal para darle solución al problema.

Ejemplos de estrategias centradas en el problema pueden ser:

- Establecer horarios de trabajo
- Organizar grupos de estudio
- Buscar asesorías
- Pedir ayuda a un compañero que comprenda el tema

Mientras que algunas de las estrategias centradas en la emoción pueden ser:

- Rezar. Si tú eres creyente de alguna religión, puedes buscar resguardo en las oraciones que creas pertinentes para tu situación.
- Rituales de buena suerte. Llevar tu playera de la suerte, moneda, lápiz, etc., probablemente hará que te sientas más confiado.
- Desahogarse con un amigo. Hay ocasiones en las que en ese momento no se puede hacer algo para afrontar la situación estresante, por lo tanto, es conveniente expresar las emociones con un amigo o familiar de confianza
- Ignorar la situación estresante. Comúnmente llamado “no le hagas caso” ignorar las palabras o acciones hirientes que vienen de compañeros o profesores.
- Realizar actividades que te gustan. Te harán olvidar la situación estresante y probablemente te harán sentir mejor emocionalmente.
- Salir a correr o realizar acondicionamiento físico. Esto para proyectar tus emociones en el esfuerzo físico.

4. Enfréntate poco a poco.

Una vez que ya tienes tu estrategia de afrontamiento o plan para afrontar una situación la cual sabes que todavía falta tiempo para que suceda y que te causa estrés, puedes seguir los siguientes pasos para que cuando llegue el momento la enfrentes con más confianza.

1. Imagina el momento y práctica. Cuando estés solo en tu cuarto, imagina que ya te estás enfrentando a esa situación, trata de imaginar diferentes situaciones que se presenten para que vayas planeando también como solucionarlos. Si al principio

no lo logras hacer por un tiempo prolongado, no te sientas mal por como lo hiciste, siéntete orgulloso porque decidiste enfrentar una situación que te cuesta trabajo.

2. Busca a alguien para simular la situación. Cuando ya te sientes listo pídele ayuda a alguien de tu confianza para que practiques la situación con esa persona, quizás a él se le ocurran ideas que puedan aportar también o deferentes escenarios para los cuales podrás prepararte.
3. Busca un espacio parecido al lugar donde será la situación. En dado caso que la situación sea una exposición a un grupo, es importante que practiques en lugares parecidos para que comiences a tomar en cuenta el tono de voz que vas a emplear, lugares donde te vas a parar, donde poner tu exposición, el equipo que vas a necesitar etc. Mientras más parecido sea el entorno a la situación es mejor.
4. Confía en ti y tus habilidades. Una vez que haya llegado el día, emplea todo lo que has aprendido, lo has practicado, sabes que hacer, confía en lo que aprendiste a lo largo de tu preparación y si pasa un imprevisto, tomate un respiro y vuelve analizar la situación, seguro encontrarás una solución como lo hiciste con los demás situaciones que podían pasar.

5. Evaluación.

Una vez que empleaste las estrategias de afrontamiento es necesario que evalúes los resultados para saber si te funcionaron y si lograste los resultados previstos, en dado caso que no los hayas alcanzado, realiza modificaciones en tus estrategias de afrontamiento, si hay algo que consideras que te funcionó, consévalo y te recomiendo que lo emplees todas las veces que puedas mientras te siga dando resultados positivos. Por otro lado, si consideras que nada salió bien, no te sientas mal, es algo que pasa de manera común cuando se están explorando nuevas estrategias, lo que puedes hacer es cambiarla por otra totalmente diferente, analizando que fue lo que no funcionó en la estrategia anterior para que no cometas los mismos errores.

Otra situación que puedes vivir al momento de evaluar tus estrategias de afrontamiento es que a veces logras el resultado que tanto deseas, pero todo el proceso por el que pasaste mientras lo realizabas no te resultó agradable o te sentiste incomodo, esto pasa porque es inevitable realizar una evaluación costo-beneficio donde analizas si todo el esfuerzo y sacrificios que realizaste como: horas de sueño perdidas, pasar tiempo con

los amigos o tiempo que utilizas para ti en tus hobbies o pasatiempos, fue equivalente con el resultado obtenido.

En alusión a la situación planteada anteriormente, un ejemplo puede ser cuando tienes que trabajar en equipo y junto con tus compañeros de equipo forman un plan y establecen un horario de trabajo, posteriormente lo ponen en práctica pero te das cuenta que no todos trabajan al mismo ritmo, que alguno de los integrantes no está trabajando, entonces al momento de calificar obtienes una buena calificación o la que tenías planeada, esto te aseguro que te hará sentir bien pero, probablemente no querrás trabajar de nuevo con el integrante que no aportó nada o con la persona que discutías constantemente, sin embargo permíteme comentarte que la estrategia funcionó, ya que a pesar de no haber tenido un proceso agradable pudiste conseguir el resultado, entonces en este caso lo que puedes hacer es cambiar de compañeros, pero puedes seguir empleando la misma estrategia y si estás con personas con las que te puedes coordinar de la mejor manera, entonces es probable que evalúes como que esta vez no sacrificaste tanto y el proceso será más agradable.

Para finalizar este punto, te recomiendo que si una estrategia además de funcionarte y que el proceso no te parezca tedioso, entonces repite y repite esa estrategia ya que has encontrado una estrategia de afrontamiento ideal para esa situación.

Algunas veces se evalúan las estrategias de afrontamiento antes de implementarlas, esto sucede cuando se le pregunta a algún compañero cómo es que realiza los trabajos escolares, en ese caso evalúa el procedimiento de manera que analices que tan factible es que lo puedas realizar tú también, recuerda que cada persona tiene sus recursos, por lo tanto puedes hacer algunos cambios que se adecuen a ti y a tu situación para que aumente la probabilidad de que te funcione a ti también y si vez que la balanza se inclina hacia un "me podría funcionar" entonces aplícala sin olvidar los procedimientos que te comenté anteriormente.

6. Concebir la escuela como un centro de formación social.

Estar en la universidad es una experiencia formidable, es normal que quieras dar el 100% de tu dedicación y esfuerzo, también es lo correcto, solo ten en cuenta que no eres perfecto, está bien si de vez en cuando te saltas una clase por estar con tus amigos o pareja.

No es malo obtener de calificación un 6 o un 7 cuando es una materia que se te complica o no te gusta, recuerda que todos tenemos habilidades y gustos diferentes, además no olvides que las personas que te apoyan lo hacen porque te aprecian y no por tus logros, si bien cuando logras algo ellos te felicitan y festejan contigo, cuando consideres que fracasaste también te brindarán su apoyo.

Recuerda que si te exiges demasiado llegará un momento donde te sentirás fatigado y probablemente tus niveles de estrés se eleven, lo cual te hará sentir que sea necesario tomar un descanso.

Existen diferentes actividades que organiza la universidad como, eventos deportivos, talleres o concursos donde puedes pasar una experiencia agradable además de crear momentos que probablemente hagan de tu estancia en la universidad un momento que recordarás con alegría cuando veas una foto de cuando estabas estudiando la carrera, en estos eventos es probable que conozcas a otros compañeros con los cuales te podrías llevar bien o reforzar el vínculo de amistad que tienes con alguno de tus amigos, lo cual, es de gran ayuda cuando necesitas hablar con alguien y escuchar otro punto de vista respecto a la situación o problema que te está generando estrés, como bien sabes nadie puede entenderte mejor que una persona que está pasando algo similar o tuvo una experiencia parecida.

A continuación, te presentaré algunas actividades que puedes realizar en la universidad para hacer más amena tu estancia en ella y que te pueden ayudar para disminuir el estrés:

1. Participar en actividades artísticas o deportivas, así como en eventos tales como la ofrenda de día de muertos
2. Inscribirte a algún taller
3. Pasar tiempo con tus amigos entre clases
4. Buscar algún espacio que te resulte agradable para despejarte y descansar.
5. Ríe. Ríete de algún acontecimiento inusual, no te tomes las cosas tan en serio.
6. Disfruta tu estancia en la universidad, lo más seguro es que sea un evento que no se repita.

7. Crear un grupo de apoyo real.

Como ya te comenté en el punto anterior, es bueno no centrarse totalmente en las materias, hacer amigos, ayuda a crear un grupo de confianza al cual puedas acudir cuando las situaciones estresantes te superen y lo único que puedes hacer en ese momento es desahogarte con alguien.

Recuerda que el apoyo social es un pilar importante para combatir el estrés académico ya que las personas que consideras de confianza te pueden ayudar a encontrar una estrategia de afrontamiento para esa situación además de que también te pueden brindar motivación, cariño y una oportunidad de expresar tus emociones. ¿Te parece familiar?... ¿recuerdas las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción?, bien, como te puedes dar cuenta, las has empleado en alguna ocasión, cuando te desahogaste con ese amigo, con tu novia, o con tu familia, ¿no has sentido que te liberas de una gran carga cuando les confías que, a pesar de dar tu máximo esfuerzo, no vas a lograr el objetivo deseado? Y ellos te dicen que no hay problema, que te tomes tu tiempo para resolverlo, sin presión, pues así es de importante lograr construir ese grupo de apoyo. Recuerda que te quieren por lo que eres y no solo por tus logros o buenas calificaciones.

A continuación, te presentare algunas características de un buen grupo de apoyo.

1. Te escucha cuando lo necesitas
2. Si es tu amigo, no solo te buscará cuando necesite sacar buena calificación en un trabajo.
3. Convive contigo en persona y no solo por redes sociales.
4. Separa la amistad de los trabajos académicos, es decir que aunque son amigos, él/ella realizara su parte del trabajo.
5. No te echará en cara lo que hizo por ti en alguna ocasión para que tú realices algo.
6. Procurará darte consejos que no te metan en problemas

Una vez que encuentres a las personas que consideras amigos de confianza, te recomiendo que trates de mantener ese vínculo con ellos, traten de realizar actividades juntos, ya que además podrás distraerte un poco de las situaciones estresantes y pasarás un buen rato.

Espero que esta información te sea de utilidad. Sería de gran utilidad conocer tu opinión, Te dejo mis datos para recibir tus comentarios. Muchas gracias.

Luis Arturo Garcia Galicia. Correo:Jvalentine088@gmail.com

Resultados.

Dentro de los resultados de este trabajo se considera que el primer objetivo particular fue alcanzado debido a que se encontraron diversos artículos que hablan sobre el estrés y los diversos conceptos que están relacionados con el tema en cuestión.

Sin embargo, aunque el trabajo fue realizado con un número alto de citas secundarias, autores como Florencia (2012) hicieron recopilación de autores clásicos como Hans Selye que denominaba al estrés como “síndrome general de adaptación” haciendo referencia a respuestas fisiológicas que ayudan a la persona a superar los nuevos retos a los que se enfrenta.

A su vez, Lazarus y Folkman (1986) además de tener en cuenta los signos fisiológicos agregan el proceso cognitivo de la evaluación y el afrontamiento.

Así, el estrés consiste en una serie de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales con el objetivo de afrontar un estímulo que se evalúa como estresante o difícil de superar, por lo tanto, también es un proceso necesario para que las personas puedan aprender cosas nuevas y así poder adaptarse a las nuevas exigencias a las que se enfrenten en la vida.

En cuanto al segundo objetivo se considera que fue alcanzado parcialmente debido a que es un tema que actualmente está siendo estudiado.

La mayoría de los artículos consultados utilizan el mismo concepto de Barraza (2008) el cual plantea que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico.

En este proceso existe una evaluación del estímulo que dependiendo de si es positiva, negativa o neutra, el alumno actuará con el fin de superar la situación que percibe como amenazante.

Esta idea nace de los planteamientos de Lazarus y Folkman (1986) respecto al estrés y el afrontamiento, donde también hablan sobre evaluaciones y afrontamiento activo o demorado.

El estrés académico es un proceso donde el alumno está interactuando con las demandas del aula y de la clase donde está constantemente evaluando situaciones, las cuales generan respuestas en el sujeto que pueden ser psicológicas, conductuales y fisiológicas, donde su intensidad dependerá de que tan amenazante se perciba la situación.

Por lo que se refiere al tercer objetivo, este fue alcanzado ya que tomando como base los conceptos planteados por Lazarus y Folkman (1986) se considera que los estresores mayores en el ambiente académico son la sobrecarga de trabajo, exámenes, poco tiempo para entregar actividades, participación, exposiciones, trabajos finales, tareas excesivas, trabajo en equipo, exceso de responsabilidad por trabajos escolares, tener conflictos ya sea con el asesor o los compañeros.

De igual manera intervienen como causas las expectativas hacia el futuro profesional a partir de interacciones con terceras personas o grupos ya sea la familia, amigos inclusive medios de comunicación.

Si por más que un alumno logró superar los estresores, pero no está logrando cumplir con las expectativas los síntomas se presentarán, ya sea porque no recibe el apoyo de terceros o simplemente la licenciatura no es lo que esperaba.

Por otro lado, el cuarto objetivo fue alcanzado en su totalidad ya que se pudo encontrar una buena cantidad de información sobre el tema, entre las consecuencias se encuentra el ausentismo, desgano, consumo de sustancias nocivas para la salud, cambios en el apetito y en el sueño, úlceras, dificultad para la erección en varones y cambios en el periodo en mujeres, también afecta los procesos cognitivos.

Sin duda el estrés es causa de un deficiente desempeño académico en los estudiantes.

El quinto objetivo también fue alcanzado en su totalidad ya que se encontró información general sobre los estudiantes de licenciatura, por ejemplo, Seoane, Pereyra y Rapoport (2009) señalan que una de las características son las expectativas hacia la escuela, las cuales se generan a partir de la interacción con otras personas, grupos e inclusive los medios de comunicación. Se puede asumir que una de las características generales de los estudiantes de licenciatura, es tener expectativas positivas sobre la licenciatura y la adquisición de conocimientos, estas se generan a partir de la interacción con otras personas y/o medios de comunicación.

El objetivo general, fue alcanzado, se logró plantear de manera clara, en un lenguaje sencillo y de manera accesible la información para dar las recomendaciones pertinentes a los estudiantes de licenciatura, con la finalidad de que manejen adecuadamente los niveles de estrés que les genera estar estudiando una licenciatura.

Se pudo apreciar, en la revisión bibliográfica que en general, los estudiantes tienen expectativas positivas al inicio de la carrera, expectativas muchas veces influenciadas por la familia y por los medios de comunicación, por lo tanto, son expectativas irreales, muy difíciles de alcanzar, lo que cual implica tener que enfrentar situaciones estresantes, en ocasiones si no se cumplen puede que pierdan apoyo como en el caso de las familias que esperan perfección.

La realización de este trabajo permitió desarrollar habilidades para buscar, seleccionar, analizar y sintetizar información. Lo que permitió que se tuviera mejor conocimiento de los temas y del estrés en estudiantes de licenciatura en particular.

Comentarios y conclusiones.

Con base en los resultados obtenidos se puede concluir que:

En necesario que los estudiantes tengan apoyo social para afrontar una situación estresante de manera exitosa. Existe un grupo de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el apoyo social es importante ya que muchas veces el desahogo con amigos o la familia puede ayudar a que el estudiante obtenga apoyo emocional además de otros puntos de vista que le permitan elaborar estrategias de afrontamiento nuevas, inclusive pedir ayuda a los compañeros para poder comprender un tema.

Se generan nuevas estrategias de afrontamiento durante la licenciatura.

Durante su trayectoria académica los estudiantes han creado diversas estrategias para afrontar las situaciones que evalúan como amenazantes o estresantes y las han superado hasta llegar a la licenciatura, sin embargo, al ser un entorno nuevo con otro nivel de exigencia en la mayoría de las ocasiones estas estrategias se ven superadas, por lo tanto, deben de buscar otras nuevas, también pueden realizar modificaciones para lograr superar la situación estresante.

Las expectativas generadas a partir de estereotipos de las redes sociales y los medios de comunicación son generadores de estrés en los estudiantes de licenciatura. Los celulares forman parte de los objetos usados en la vida diaria de los jóvenes y es un objeto que les permite acceder a las redes sociales además de diversos periódicos digitales, programas de tv, etc. Donde se muestra solo el lado positivo de las carreras, personas, situaciones, lo cual puede generar expectativas muy altas en la persona al momento de estudiar una licenciatura, esto es un generador de estrés ya que al no conseguirlas o acercarse a ellas de manera rápida el estudiante empezará a sentirse estresado.

Los estudiantes deben hacer uso de los celulares de forma crítica, valorar la información a la que están teniendo acceso es muy importante.

Los estudiantes pueden identificar las situaciones que les generan estrés.

Como se puede observar en el apartado de resultados, existen diversos síntomas del estrés los cuales permiten a las personas reconocer cuando una situación se está convirtiendo en un desafío o amenaza además que en otros casos las personas comienzan a hacer evaluaciones sobre las situaciones que se presentan. También como

ya se mencionó en el apartado de resultados, existen estresores mayores que en la mayoría de las personas generan una gran cantidad de estrés.

El estrés académico es un proceso sistémico con constantes evaluaciones.

El estrés académico es un proceso en el cual el alumno está en constante interacción con todo lo que tiene que ver con el aula, los compañeros, el profesor, el tema, la forma de participar, tareas, trabajos en clase etc. Y está constantemente evaluando cada uno de los puntos, si es capaz de entenderlos, de realizar la tarea sin dificultad, si necesita ayuda o no, todo esto también hará que se empiece a cuestionar si sus estrategias de afrontamiento son suficientes, posteriormente comenzará a aplicarlas y realizará una evaluación, si resolvió la situación de manera correcta y si no habrá de considerar otras opciones para conseguirlo.

Las propuestas presentadas son suficientes y claras.

Las propuestas que se presentaron podrían convertirse en un manual que podría ser difundido por el departamento de autocuidado de las universidades, representando un recurso valioso para los estudiantes, que ayudaría al manejo adecuado del estrés, previniendo complicaciones de salud importantes.

Referencias Bibliográficas.

- Amador, M., y Gutiérrez, A. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la facultad de ciencias contables*. 24 (45), 23-28.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>
- Aparicio, D., Moreno, J. y Di- Colloredo, C. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 1(2),125-156.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala* 9 (3), 111-129.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación educativa*. 28.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo [Versión electrónica]. INED, 7, 48-65.
<file:///C:/Users/Luis%20Garcia/Downloads/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918.pdf>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 26(2), 270-289.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad Antología*. 3(2), 65-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Coiduras, J., París, G., Isus, S., Cela, J., Torrelles, C., y Carrera, F. (2011). Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización. Profesorado. *Revista de*

- Currículum y Formación de Profesorado*. 15(3), 329-344.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56722230020>
- Camarillo, J., Morales, A., Rangel, J. y Urbina, B. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 7 (14).
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136/402>
- Florencia, M. (2012). Biología del comportamiento [Trabajo académico, Universidad de Buenos Aires].
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Fernández, A. (2017). Representaciones sociales estudiantiles: expectativas, evaluaciones y emociones. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. VIII (21),190-217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299149615012>
- Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1),133-142.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388012>
- Fuentes, E., Hernández, L., y Ramos, C. (2017). Percepción de universitarios sobre estereotipos sociales en medios de comunicación. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 3(6), 12-22
<https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/70/221>
- Gándara, F. (2014). Herramientas de calidad y el trabajo en equipo para disminuir la reprobación escolar. *Conciencia Tecnológica*. (48),17-24.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94432996003>
- Gargallo, B., Suárez, J., Garfella, P. y Fernández, A. (2011). “El cuestionario cemedepu. Un instrumento para la evaluación de la metodología docente y evaluativa de los profesores universitarios”, *Estudios sobre Educación*, vol. 21, pp. 9-40.
https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/22511/2/Art%3%adculo_1_El%20cuestionario%20CEMEDEPU.pdf
- Gitte, S. (2008) *Mobile identity: youth, identity, and mobile communication media* [Versión PDF]. 143–164.

https://www.researchgate.net/publication/259257897_Mobile_Identity_Youth_Identity_and_Mobile_Communication_Media

- Gómez, C., y Ardila, V. (2005). Trabajo en equipo: el caso colombiano. *Análisis Económico*. XX (43),147-165. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41304307>
- González, L., y Aznar, V. (2014). La construcción de los estilos de enseñanza desde la formación inicial del profesorado de educación secundaria. *Educatio Siglo XXI* 32 (2), 173-192. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/194141/159501>
- Guerrero, G. (2014). “¿Cómo afectan los factores individuales y escolares en la decisión de los jóvenes de postular a educación superior? Un estudio longitudinal en Lima, Perú”. Documento de investigación 69. Lima: Grupo de Análisis para el Desarrollo (Grade). <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/pe/pe-008/index/assoc/D9319.dir/DI69.pdf>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina* 24(1), 7-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández, O. y Padilla, L. (2019). Expectativas de los estudiantes hacia la educación superior: influencia de variables familiares, personales y escolares. [Trabajo académico, Universidad Autónoma Metropolitana]. <https://www.redalyc.org/journal/3050/305062704007/html/#B18>
- Laudadio, J. y Mazzitelli, C. (2019). “Formación del profesorado: Estilos de enseñanza y habilidades emocionales”. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. 24(82),853-869. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14062838009>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). “Estrés y procesos cognitivos”. España: Ediciones Martínez Roca.
- Ochoa, A. y Diez, E. (2009). “Las aspiraciones ocupacionales en el bachillerato: una mirada desde la psicología educativa”. *Perfiles Educativos* 31(125): 38-61. <https://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v31n125/v31n125a4.pdf>
- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Villacorta, A., Figueroa, L., Mejía, C. y Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de*

<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704/1092>

Reyes, I., Rivera, S. y García, M. (2014). La percepción de los padres sobre la crianza de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(2),133-141.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79832492014>

Rodríguez A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*.

26(1), 45-60. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>

Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*.

14(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>

Seoane, V., Pereyra, M. y Rapoport, A. (2009). Censo nacional de último año de educación técnico profesional 2009: elección de estudios y expectativas juveniles.

Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

<http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL003058.pdf>

Velasco, J. y Girardi, C. (2006). Padres autoritarios y democráticos y características de personalidad de estudiantes de licenciatura y posgrado. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*.

8(1),25-46.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80280103>