



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“INTERVENCION PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS”

REPORTE DE INVESTIGACION

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

MARIO ALBERTO REYES FRIAS

ASESORES: MTRA. OFELIA DESATNIK MIECHIMSKY

DRA. PATRICIA COVARRUBIAS PAPAHIU

MTRA. IRENE AGUADO HERRERA



LOS REYES IZTACALA



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Querida Kenya:

Porque desde que inicié hasta que terminé este trabajo estuviste conmigo, porque haz sido fuente de inspiración para seguir adelante en el camino de la vida, por los momentos que ahora compartimos como esposos y que se compartiremos como padres, porque he sentido tu amor hacia mi y porque viviré contigo toda una eternidad.

Te amo.

Estimada Ofelia:

Hay cosas que son dignas de recordar toda la vida, y una de ellas es el gran apoyo y la confianza que me brindó para realizar este trabajo, tengo mucha gratitud por ello, por la amistad que surgió de este trabajo y porque personas como usted siempre valdrá la pena conocer.

Liz:

Sabes, sin tu ayuda y la de tus hijos me hubiera sido más difícil terminar, gracias por la confianza y por todo tu apoyo.

Papa:

Sepa que todo lo que soy se lo debo a usted, a su apoyo, a su ejemplo y sobre todo porque siempre estuvo con nosotros, gracias por confiar en mi.

Hermanos míos:

Les agradezco todo lo que han hecho por mi, por su amor y por estar conmigo siempre.

Cumora:

Por todas las facilidades brindadas para realizar este trabajo, y en general a toda la gente que directa o indirectamente me apoyaron en la realización de una de las metas más importantes en mi vida, gracias.

M. Alberto Reyes F.

INDICE.

RESUMEN

INTRODUCCION

I. MARCO TEORICO.....	6
1. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO.....	6
1.1 ESTRÉS.....	6
1.2 MANIFESTACIONES ANTE EL ESTRÉS.....	9
1.3 AFRONTAMIENTO.....	11
1.3.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.....	13
1.3.2 MEDICION DEL AFRONTAMIENTO.....	16
1.3.3 INTERVENCIONES EN EL MANEJO DEL ESTRÉS.....	18
1.4 ESTRÉS EN LA ESCUELA.....	21
1.4.1 ESTRESORES EN LA ESCUELA.....	22
II. MARCO METODOLOGICO.....	26
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	26
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	27
2.3 OBJETIVOS PARTICULARES.....	27
2.4 METODOLOGIA.....	27
2.5 POBLACION.....	30
2.6 DESARROLLO DE TALLER.....	31
III RESULTADOS.....	35
3.1 ANALISIS DE RESULTADOS.....	35
3.2 DESCRIPCION DE CATEGORÍAS.....	35
IV DISCUSION DE RESULTADOS.....	57
V CONCLUSIONES.....	71
BIBLIOGRAFÍA.....	73

RESUMEN

El objetivo del trabajo fue que a través de un taller para el manejo del estrés en el que participaron alumnos de 7º semestre de la carrera de psicología, se lograra modificar la percepción que tenían acerca del estrés, que eventos estresantes percibían, que manifestaciones experimentaban ante el estrés, cuales eran las formas de afrontamiento con las que contaban y qué impacto ha tenido en sus vidas. se llevaron a cabo entrevistas en grupos focales, una antes del taller y una posterior, para identificar la diferencia en las percepciones agrupadas en 5 categorías. Los resultados del taller consistieron en que los participantes lograran modificar la percepción que tenían acerca del estrés, y practicaran estrategias alternativas para enfrentar situaciones estresantes de una manera más efectiva. La intervención para el manejo del estrés a través del taller estructurado en ocho sesiones ayudo a los participantes a modificar la percepción que tenían acerca del estrés y a desarrollar estrategias efectivas para afrontarlo, así como a potencializar algunos estilos de afrontamiento con que contaban. El estudio también sirvió para poner de manifiesto que el desempeño académico de los participantes se ve afectado cuando estos están sometidos a situaciones estresantes no solo por situaciones familiares, sociales o económicas, sino también porque en muchas ocasiones son originadas por el modelo académico de la escuela, las formas de enseñanza-aprendizaje y de evaluación por parte de los profesores.

INTRODUCCION.

La vida de todo ser humano está siempre expuesta a múltiples situaciones que debe enfrentar para lograr un buen ajuste. Cuando estas situaciones representan una tensión excesiva, por rebasar los recursos que las personas tienen para afrontarlo, aumenta la probabilidad de que la persona pierda el control de su vida emocional, lo que podría dar como resultado un desajuste total o parcial a su medio laboral, social y educativo, lo que a su vez se constituyen como nuevas fuentes de tensión. El estrés es producto de la dificultad de las personas para enfrentar las diferentes situaciones que experimentan, tanto externas como internas; cuando se presenta en forma excesiva, el estrés puede ser causante de desequilibrio emocional y social debido a la dificultad para controlarlo.

El amplio estudio que se ha realizado al respecto ha mostrado la importancia de abordar el estrés en el ámbito laboral y social. En estas áreas se ha estudiado la influencia que el estrés ejerce en el desempeño y ajuste de las personas; sin embargo, las investigaciones referentes al estrés en el ámbito educativo ha sido poco estudiado. Los estudiantes se enfrentan a una diversidad de situaciones, tanto personales, sociales y educativas que provocan reacciones emocionales en ellos Y que cuando son excesivos provocan estrés. Evidentemente el estrés provoca ciertas alteraciones emocionales que influyen en su desempeño académico y en su estado de bienestar. En investigaciones realizadas sobre los estresores que impactan al estudiante en el ámbito escolar universitario (Ortiz y Zavala, 1998) se encontró que algunos de los factores que inciden directamente en el estudiante generando estrés son precisamente ciertos aspectos del modelo educativo, el cual genera tensión sobre la forma como se deben aprobar los exámenes, las materias, la discrepancia entre las habilidades y expectativas del estudiante, y los programas académicos, las cargas académicas y las formas de evaluación.

Otros estresores que pueden influir sobre el desempeño y ajuste del estudiante son las relacionadas a las interacciones sociales en la escuela tanto con compañeros como con profesores, los aspectos individuales y familiares, así como algunos eventos de la vida cotidiana que pueden resultar en tensiones excesivas para el estudiante y que interfieren con su motivación y con su capacidad para rendir adecuadamente.

Asimismo, las expectativas sobre la propia eficiencia y la necesidad de insertarse en un medio laboral donde deberán aplicar sus conocimientos, hacen que el estudiante evalúe constantemente el concepto que tiene de sí mismo. Cuando un estudiante percibe que sus recursos no le permiten alcanzar las aspiraciones y / o expectativas personales y sociales puede experimentar estrés, lo que también tiene efectos en su ajuste emocional.

Muy poco se ha estudiado respecto de la condición estresante de la escuela; se ha dado énfasis a los procesos de enseñanza-aprendizaje, a los resultados académicos por parte de los estudiantes, etc. pero poco se ha centrado la investigación en los efectos que la presión para lograr esta eficiencia provoca, pues se tiene la idea errónea de que bajo condiciones estresantes la eficiencia de los estudiantes mejora en comparación aquella que se da cuando se está en un estado de tranquilidad.

De aquí se justifica precisamente el interés que tenemos para estudiar el fenómeno del estrés de los estudiantes en el ámbito educativo del nivel universitario, sus repercusiones así como las formas de afrontarlo.

El presente estudio se inserta en un proyecto más amplio denominado “el mejoramiento de las practica educativas de maestros y alumnos de la FESI”; este proyecto fue financiado por el programa PAPIME de esta institución. El proyecto global propone una visión integral para evaluar e intervenir en la situación escolar dentro de la licenciatura de psicología de la FES Iztacala a través de varios sub-proyectos, de los cuales el que sustenta el presente estudio es el de “estrés y afrontamiento de los estudiantes de la licenciatura en psicología”.

Los objetivos de la fase de intervención, en los que se inserta el presente estudio fueron:

1. Aplicar un modelo de intervención para el manejo del estrés de estudiantes de la Carrera de Psicología de FES Iztacala.
2. Promover la comprensión de la relación entre el estrés, el contexto y las habilidades o recursos para afrontarlo.
3. Promover la comprensión del circuito del estrés que relaciona eventos, pensamiento, emoción, en relación con aspectos biológicos y ambientales.
4. Modificar las formas habituales para enfrentar el estrés, practicando las estrategias de manejo biológico (corporal), cognoscitivo y ambiental.
5. Evaluar los resultados obtenidos a partir de la participación en el trabajo grupal para el manejo del estrés.

LAS ESTRATEGIAS PARA LOGRAR ESTOS OBJETIVOS FUERON:

1. Diseño del programa de manejo del estrés para estudiantes de primero y séptimo semestres.
2. Selección de alumnos que participaron en los talleres de manejo del estrés.
3. Sensibilización de los grupos para que participaran en el proceso de intervención.
4. Programación y calendarización de actividades para la realización de los talleres.
5. Aplicación de una entrevista en grupos focales al inicio y al final de la aplicación del taller en cada uno de los grupos.
6. Aplicación del taller en dos grupos de estudiantes.

Resumiendo, podemos señalar que el subproyecto estrés y afrontamiento tuvo como objetivo analizar cuáles son los estilos de afrontamiento ante el estrés, cuáles son los estresores que perciben los estudiantes y como influyen en su rendimiento y adaptación a la escuela para posteriormente diseñar estrategias de

intervención orientadas a modificar las formas como enfrentan los estudiantes dichas situaciones estresantes. Entre estas estrategias de intervención se encuentra el diseño de talleres para el manejo del estrés, en los cuales participaron estudiantes de la carrera, lo que tuvo como propósito fundamental que los estudiantes comprendieran la relación entre el estrés y sus efectos en ellos, y en relación con su vida académica; asimismo, que identifiquen las formas como enfrentan dichos eventos y que practiquen estrategias orientadas a modificar sus estilos para enfrentar dichos eventos y que los han hecho experimentar el estrés en sus diversas manifestaciones.

Este trabajo se inserta en esta última parte y tuvo como objetivo modificar los estilos de afrontamiento al estrés a través de un taller en el que participaron estudiantes de la FESI del 7º semestres del periodo 97-98.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, el objetivo del presente trabajo fue que a través de un taller los estudiantes:

- ⊗ Analizaron las situaciones estresantes que enfrentan en el ámbito escolar, las manifestaciones que experimentan y las formas que enfrentan dichas situaciones.
- ⊗ Practicaron estrategias alternativas para enfrentar situaciones estresantes.
- ⊗ Modificaron la percepción que tienen de sus recursos para afrontar situaciones estresantes.

El presente reporte de investigación consta de 5 capítulos conformados de la siguiente manera:

El primer capítulo se refiere a la exposición del marco teórico que sirvió para sustentar el estudio y como parámetro para realizar nuestro reporte.

En el segundo capítulo se propone el planteamiento del problema así como el desarrollo de nuestro trabajo, establecimos la metodología y la población con la que se trabajó.

En los capítulos posteriores reportamos y analizamos nuestros resultados;

En el capítulo tres se analizaron los resultados obtenidos a partir de las entrevistas aplicadas a los participantes en el taller, de acuerdo a las categorías de análisis propuestas.

En el capítulo cuatro se llevó a cabo la discusión de resultados y en el capítulo 5 se exponen las conclusiones del estudio.

Se llevó a cabo un proceso de investigación-acción en el que, al mismo tiempo que se realizó una serie de acciones para intervenir a través de propuestas especificadas en el diseño de las distintas modalidades del taller, se investigó cuáles eran las formas como los estudiantes abordaban el estrés en la escuela, sus estilos de afrontamiento así como los cambios que tienen a partir de su participación en el proceso.

Se trabajó con los estudiantes en grupo ya que esta modalidad promueve la discusión y coparticipación al mismo tiempo que posibilita la construcción compartida de las experiencias.

Esto implica que no es posible pensar en un proceso de investigación sin que intervengan las acciones específicas involucradas e introducidas por lo que constantemente se esté generando una retroalimentación continua entre ambos procesos, (Desatnik y Troya, 1998).

I. MARCO TEÓRICO

A continuación se analizarán algunos de los conceptos de estrés y afrontamiento que permitirán la comprensión de este fenómeno y se revisarán algunas investigaciones realizadas en este ámbito.

1. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

1.1 ESTRES

Como mencionamos anteriormente, el estudio del estrés ha sido sujeto de innumerables investigaciones, muchas de ellas enfocadas a la vida laboral o social, pero muy pocas hacia la vida académica. Revisaremos algunas concepciones referentes al estrés establecidas por varios autores así como las manifestaciones de éste y los estilos de afrontamiento más comunes que usan las personas, para que podamos tener un panorama más amplio del tema de nuestro interés.

El estrés puede concebirse como la falta de armonía entre las aspiraciones, necesidades y demandas, tanto individuales como de la estructura social por una parte y la habilidad para responder apropiadamente por otra. El estrés se presentaría al percibir el individuo que sus características y recursos son inadecuados o insuficientes para responder a estas demandas o cuando realmente no puede hacerles frente de manera efectiva. Es entonces cuando el estrés aumenta la probabilidad de desajuste y enfermedad (Mechanic, 1983, en: Desatnik y Franklin, 1992).

Kaminoff y Proshansky (1982), refieren que el estrés se produce debido a las condiciones ambientales objetivas o productos conductuales medibles; el individuo puede estar consciente o no de dichas condiciones provocadoras del estrés o de las consecuencias personales a corto o largo plazo.

Para Haan (1982), el estrés es cualquier evento bueno o malo, cuyo significado es comúnmente entendido por todos. El estrés no lleva invariablemente al deterioro, pues en algunos casos puede facilitar el desarrollo de la persona. Sin embargo, para Desatnik y Franklin (1992), existe una perspectiva más compleja que explica

el estrés, es decir, se trata de una posición que toma en cuenta la relación entre la realidad de la situación, las apreciaciones individuales y los factores intervinientes. El reto que el estrés presenta al individuo, asumiendo un cierto nivel de motivación y de ansiedad por su parte, lo conducirá a movilizar su capacidad y habilidades para afrontarlo. Los recursos accesibles al individuo, tanto los propios como los de su medio ambiente, pueden serle funcionales para afrontar el estrés. No obstante, dichos recursos pueden también ser incompatibles con el afrontamiento requerido, por diferentes razones.

Según Holohan (1991), el estrés está dividido en dos tipos: el sistémico y el psicológico. Así, el estrés sistémico se define como una respuesta no específica del cuerpo a algún estresor ambiental. El segundo tipo de estrés abarca tanto los aspectos psicológicos como fisiológicos. El estrés psicológico se presenta cuando el individuo valora la situación ambiental estresante como amenazante o dañina, lo cual puede exceder sus habilidades de afrontamiento.

Stokols y Novaco (1981) y Magnusson (1982), consideran al estrés como un estado de desequilibrio dentro del organismo manifestado en las respuestas conductuales, emocionales y fisiológicas. Dicho estado se provoca por una disparidad real o percibida entre las demandas ambientales y la capacidad del organismo para enfrentarse a dichas demandas; establecen que es una reacción que está determinada por las disposiciones somáticas y psicológicas del individuo conjuntamente con la cualidad provocadora del estrés de la condición situacional (estresor).

Para Selye (en Holahan, 1991) el estrés es simplemente algún tipo de reacción ante un evento o situación, pero define como estresor al factor que provoca la reacción en el organismo, que consiste en un estado de desequilibrio corporal. El estrés orgánico es la respuesta no específica del cuerpo a la acción ambiental. Identifica tres etapas distintas en las respuestas orgánicas del individuo ante las condiciones productoras del estrés a las que denomina síndrome de adaptación general (GAS), el cual se basa en la idea de que el cuerpo puede enfrentar el estrés pero este enfrentamiento tiene un costo para subsecuentes enfrentamientos. La primera etapa del GAS es la reacción de alarma por parte del

sistema nervioso autónomo, que implica resistencia o adaptación; es la deformación creada por la acción, que incluye una gran variedad de respuestas fisiológicas. Estos cambios fisiológicos (aumento de la secreción de la adrenalina, del ritmo cardiaco, de la presión arterial y del tono de la piel) son bastante diferentes (y a menudo opuestos) a los de la reacción de alarma. En la segunda etapa, la reacción representa un “llamado de alarmas” para las defensas del cuerpo, que incluye una gran variedad de respuestas fisiológicas. En la tercera etapa, el agotamiento sobrevendrá si el productor del estrés es fuerte y de bastante duración o si fracasan los esfuerzos por resistirlos

Glass y Calver (1980), y Taylor (1986), sostienen que existe un estrés psicológico y lo manejan como un proceso que involucra una valoración de eventos como dañinos, amenazantes y desafiantes, una evaluación de las respuestas potenciales y las respondientes a esos eventos. De esta forma, las reacciones al estrés pueden ser caracterizadas por la activación, el terror o la tensión, que son sólo una parte del proceso, ya que dichos aspectos son más fácilmente reconocidos y frecuentemente se presentan al percibir la amenaza, enfrentársele y adaptarse a ella.

Aunado a lo anterior Friedman , DiMatteo (1989) y Zegans (1982), coinciden en señalar al estrés como el estado de un organismo respondiendo a nuevas circunstancias. El estrés es provocado por un evento no esperado o desafiante, y este evento requiere un ajuste por parte del organismo, a través de pensamientos y reacciones fisiológicas y conductuales.

Como hemos revisado, la mayoría de los autores hablan de un estrés condicionado a la respuesta biológica o emocional, en este sentido es importante hacer una pausa y revisar precisamente cuáles son las manifestaciones que el estrés tiene sobre la conducta del individuo.

El planteamiento de este trabajo toma como base la postura cognitivo conductual (Lazarus Folkman, 1986; Lazarus, 2000), donde se define al estrés como la respuesta cognitivo conductual que es el resultado de la evaluación que la persona hace ante una situación dada. Al interpretarse como amenazante,

peligrosa o de reto, la persona experimenta diversas reacciones fisiológicas y/o psicológicas que serían las manifestaciones del estrés y pueden ser estresantes en sí mismas, dándose un encadenamiento de eventos, evaluaciones y respuestas estresantes.

1.2 MANIFESTACIONES ANTE EL ESTRÉS.

Las manifestaciones al estrés, están contempladas dentro de dos rubros muy importantes: las manifestaciones físicas y las manifestaciones psicológicas.

Fontana (1992), señala una serie de reacciones fisiológicas, físicas y psicológicas en el individuo que es importante mencionar. Refiere que los síntomas físicos más frecuentes son: tensión muscular en todo el cuerpo, dolor de cabeza, nerviosismo en general, temblor de la voz al hablar, dolores en el pecho, náuseas, mareos, diarrea, sudoración excesiva y resequead de la boca.

Las principales alteraciones fisiológicas ocurren a través del sistema nervioso autónomo. Algunas reacciones pueden perjudicar al organismo si se les permite continuar por largos periodos, por ejemplo:

- }) Liberación de adrenalina y noradrenalina. Estas hormonas actúan como estimulantes poderosos, aceleran lo reflejos, incrementan el ritmo cardíaco y la presión arterial, elevan la concentración de azúcar en la sangre y aceleran el metabolismo. Cuando el estrés es crónico, las consecuencias a largo plazo incluyen trastornos cardiovasculares, de riñón y alteraciones en el nivel de azúcar (diabetes o hipoglucemia).
- }) Liberación de colesterol, lo que provoca incremento en los niveles de energía ayudando a la función muscular. La concentración de colesterol permanentemente elevada se relaciona con la arteriosclerosis, que es un factor principal en los ataques y enfermedades cardíacas.
- }) Reacción en la piel. La sangre se desvía de la superficie de la piel para ser utilizada en otra parte, de aquí la palidez característica de las personas que se encuentran en un intenso estado de estrés. Simultáneamente se produce sudor para ayudar a enfriar los músculos sobrecalentados por la súbita afluencia de energía. La piel necesita su suministro de sangre para

permanecer saludable y la sudoración excesiva no sólo es antisocial, sino que además puede trastornar el termostato natural del cuerpo.

El estrés también tiene repercusiones muy significativas en el funcionamiento psicológico de la persona. Fontana (1992), ha determinado una serie de reacciones psicológicas:

Decremento del periodo de atención y concentración, aumento de la distractibilidad, se pierde la secuencia de lo que se está haciendo. Deterioro de la memoria a corto y a mediano plazo, la velocidad de respuesta se vuelve impredecible, lo que puede ocasionar decisiones apresuradas. Deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo a plazo, la persona no puede evaluar con precisión las condiciones existentes ni sus consecuencias. Aumento de los delirios y de los trastornos del pensamiento, se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales. Aumento de la hipocondría, desaparece la sensación de salud y bienestar; las enfermedades imaginarias se agregan a los malestares reales causados por el estrés. Pérdida repentina de la autoestima, aparecen sentimientos de incompetencia y autodevaluación. Disminución de los intereses y el entusiasmo, se olvidan las metas y los pasatiempos. Aumento en el consumo de drogas (nicotina, cafeína y alcohol).

Desatnik y Franklin (1992) señalan alteraciones psicológicas adicionales:

- El sujeto no se siente capaz de enfrentarse a los problemas.
- Los pensamientos se confunden de manera que el sujeto no sabe qué hacer o pensar.
- El sujeto estresado se siente incómodo en lugares públicos.
- Se presentan molestias por pequeñas cosas que no debieran molestarle.
- Existe miedo de estar solo, a pesar de no hay una razón lógica.
- Preocupaciones reiteradas, sin dejar de pensar que algo horrible va a pasar.
- Sensación de que puede perder el control de las emociones y lastimar a alguien aunque no lo desee.

Es menester destacar que las manifestaciones al estrés, según los autores revisados, son de consecuencias muy importantes al grado que pueden ocasionar hábitos o desequilibrios en la personalidad trayendo a la larga consecuencias irreparables.

1.3 AFRONTAMIENTO.

Como hemos revisado, las consecuencias del estrés pueden ser, en muchas ocasiones, realmente alarmantes, aún sin saberlo la gente enfrenta este estrés de acuerdo con los recursos con los que cuenta; el afrontamiento, entonces, es fundamental para el ser humano que se encuentra en estas situaciones; Lazarus y Folkman (1986), mencionan que el afrontamiento se refiere a los “esfuerzos cognoscitivos y conductuales en constante cambio con los que se manejan demandas internas o externas específicas y que exceden los recursos del individuo, según su evaluación de la situación” (pp. 41).

Estos autores señalan que el proceso de afrontamiento puede seguir varias y diferentes etapas. Estas no constituyen una secuencia invariable, más bien reflejan un conjunto de aspectos cognoscitivos, afectivos y de conducta del individuo que se pueden denominar en función del momento del proceso en que se encuentra el sujeto. Las etapas de afrontamiento pueden ser el simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes evaluaciones cognoscitivas que tienen lugar en el sujeto.

Lazarus y Folkman (1986), identificaron dos tipos principales de afrontamiento que los individuos emplean para enfrentar las situaciones estresantes: 1) Afrontamiento dirigido al problema. La respuesta enfocada en el problema consiste en conductas o actos cognoscitivos dirigidos hacia la fuente del estrés para modificar la condición ambiental que los provoca, la conducta personal para enfrentarlas, o ambas. 2) Afrontamiento dirigido a la emoción. El manejo de la situación con una respuesta enfocada a las emociones implica conductas o actos cognoscitivos orientados a reducir o tolerar mejor las reacciones emocionales ante una situación de estrés. Este proceso está matizado por varios factores; uno es la gran variedad de condiciones ambientales (positivas o negativas) que pueden

producir estrés; diferentes individuos pueden responder a una misma condición de forma diferente, en este sentido, las respuestas de las personas a un evento estresante varían dependiendo del estado psicológico o fisiológico en el que se encuentren. Por otro lado, el grado de estrés que una persona experimente dependerá en gran parte del significado vinculado al evento perturbador. Por último, las acciones y pensamientos que usa una persona para manejar el estrés comprende el proceso de afrontamiento.

Estos autores establecen que el afrontamiento cognoscitivo constituye un tipo complejo de formas intra psíquicas de afrontamiento que consiste en cambios de atención y cambios en la forma de interpretar los eventos para reducir la sensación de amenaza o daño. Este tipo de afrontamiento se conoce también como paliativo, ya que la persona se siente mejor respecto a los acontecimientos, aún cuando la situación objetiva no haya cambiado. El afrontamiento cognoscitivo incluye la negación, el distanciamiento y otros procesos psíquicos.

El afrontamiento se relaciona con la forma en que el individuo va pasando de una etapa en su ciclo vital.

También refieren que existen aquellos estímulos físicos del medio ambiente que llegan a causar algún tipo de enfermedad debido a la forma en que los individuos se exponen, se evitan, manipulan, aumentan, disminuyen o desvían el grado de estrés que se les puede llegar a presentar como desencadenante de alguna enfermedad, utilizando un gran número de factores motivacionales que llegan a convertir esos estados de enfermedad en situaciones o en estados de salud.

Billings y Moos (1981), plantean que la función principal del afrontamiento es aumentar o disminuir el impacto de las demandas de la vida y los estresores; también señalan que la efectividad de los recursos de afrontamiento estará en función del evento y de su contextualización, de las evaluaciones continuas y los recursos de afrontamiento personales.

Sin embargo Pearlín y col. (1981), consideran que el afrontamiento puede tener tres funciones: eliminar o modificar la fuente de estrés con respuestas directas activas, cambiar el significado psicológico que se le da a un evento neutralizando

su carácter problemático y mantener tolerables las consecuencias emocionales del estrés.

1.3.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Las formas o estilos de afrontar al estrés van a variar de acuerdo con las características personales de los individuos según hemos revisado; algunas investigaciones nos dan un panorama más amplio a este respecto. Lazarus y Folkman (1980), señalan cuatro estilos de afrontamiento:

- Acción directa: enfocada a alterar la interacción individuo-ambiente.
- Inhibición de la acción: en donde el individuo se resiste a actuar debido a que evalúa la situación como riesgosa.
- Búsqueda de información: a partir de la cual se reúnen los elementos que podrían dar paso a una reevaluación.
- Afrontamiento cognoscitivo: en el que se busca atenuar la sensación de malestar cambiando el significado del evento estresante aún sin la modificación del ambiente mismo.

Estos autores también hicieron una distinción con respecto al objetivo al que se dirige el afrontamiento :

- Dirigido al problema: dentro de esta categoría se incluyen estrategias cognitivas y conductuales tales como búsqueda de la información y planificación. Incluye los intentos por modificar o eliminar la fuente de estrés mediante un análisis objetivo de la situación en el que se considera la búsqueda y la elección de alternativas y finalmente, la puesta en práctica de la solución elegida.
- Dirigido a la emoción: dentro de las que se encuentran, la búsqueda de apoyo social-emocional, el distanciamiento, la evitación, la acentuación de los aspectos positivos de la situación, y la aceptación de la responsabilidad (Lazarus y Folkman 1986). Aquí se incluyen las estrategias cognitivo conductuales que pretenden alterar las consecuencias emocionales que resultan de los eventos estresantes a fin de mantener el equilibrio emocional del individuo. Dentro de este

rubro se encuentra la evitación, la expresión verbal como desahogo, la atención selectiva, comparaciones positivas, la extracción de valores positivos a los eventos negativos y el trabajo cognitivo de los propios sentimientos.

Billings y Moos (1981), proponen una clasificación más funcional de los estilos de afrontamiento:

- El cognoscitivo-activo: Se refiere a los intentos que realiza el individuo para modificar la evaluación del evento, viendo el lado positivo de la situación o buscando en el pasado experiencias similares a la actual.
- El conductual-activo: Comprende todos los intentos conductuales para manejar directamente el problema y sus efectos. En esta categoría se incluyen estrategias tales como investigar más acerca de la situación o llevar a cabo acciones para solucionarla.
- Afrontamiento evitativo: Implica aquellos intentos para evitar la confrontación activa con el problema. Dentro de estos se incluyen conductas como fumar o comer en exceso, mediante las cuales se pretende reducir la tensión emocional, guardar los sentimientos, etc.

Otros estilos de afrontamiento fueron los propuestos por Tsacoumis y Lautenschlager (1989):

- Canalización de energía: Incluye conductas que permiten la salida de energía de manera activa, ya sea tranquilamente, o bien, de manera explosiva.
- Aproximación-evitación: Se refiere a la confrontación del problema en un extremo del continuo y a la evitación de la situación en el otro extremo.
- Diversión-distracción del problema: Se caracteriza por actividad sexual y uso de sustancias en un extremo del

continuo y cambiar hábitos de sueño, alimentación y trabajo en el otro.

Tobin, Holroyd, Wigal y Reynolds (1989, citado en Omar, 1995) presentan una clasificación más amplia acerca de los estilos de afrontamiento:

- ⊖ Solución de problemas.
- ⊖ Autocrítica.
- ⊖ Expresión de pensamientos ansiosos.
- ⊖ Evitación del problema.
- ⊖ Búsqueda de soporte social.
- ⊖ Reestructuración cognoscitiva, y
- ⊖ Expresión emocional.

Por su parte; Kendler, Kessler, Heath, Neale y Eaves (Omar 1995), clasifican a los estilos u estrategias en tres tipos:

- ⊖ Búsqueda de apoyo social.
- ⊖ Solución del problema.
- ⊖ Rechazo o negación.

Desatnik y Franklin (1992) investigaron cuáles son los estilos de afrontamiento que usan estudiantes universitarios y después investigaron cuáles de estos estilos predicen ajuste emocional. Realizaron un estudio cualitativo donde los estudiantes universitarios señalaban la forma como enfrentaban situaciones preocupantes, amenazantes o de reto; se construyó un cuestionario basado en las respuestas obtenidas en el estudio preliminar. Estos ítems calificados de acuerdo a la escala de Likert se aplicaron a estudiantes universitarios de primer semestre de 2 carreras, después se sometió el cuestionario y las respuestas a un análisis factorial en el cual se obtuvieron 6 estilos de afrontamiento.

Los estilos que encontraron son:

- Pensamiento ilusorio.
- Búsqueda de apoyo social.

- Búsqueda de bienestar personal.
- Evasión.
- Reestructuración cognoscitiva.
- Evitación.

Los estilos que encontraron como predictores de desajuste fueron el de evasión y el de evitación. El estilo que predijo ajuste emocional fue el de bienestar personal; lo que indica que los alumnos enfrentan al estrés de manera no sistemática por lo que tienen menor control y menor influencia en el manejo del estrés.

Salas, Navarrete y Soto (1998), utilizaron este mismo cuestionario para evaluar qué estilos de afrontamiento usan estudiantes universitarios de la carrera de psicología y encontraron que no hay un uso consistente de estilos de afrontamiento.

1.3.2 MEDICION DEL AFRONTAMIENTO

Lazarus y Folkman(1986),señalan que los procedimientos empleados para medir el afrontamiento deben considerar los siguientes aspectos:

- 1.) Hacer referencia a pensamientos, sentimientos y actos específicos, y no a los informes de un individuo de lo que podría o quería hacer.
- 2.) Examinar las estrategias de afrontamiento en un contexto específico.
- 3.) Estudiar las estrategias se afrontamiento en diferentes periodos de tiempo, de modo que puedan observarse los cambios en los pensamientos, sentimientos y actos como consecuencia de los cambios en las demandas y evaluaciones del entorno.

A continuación se presentan algunas de las investigaciones más importantes que han dado paso a la elaboración de instrumentos destinados a medir el afrontamiento.

Algunos de los primeros investigadores interesados en el estudio de las estrategias de afrontamiento al estrés, fueron Sidle, Moos, Adams y Cady (1969; en Lazarus y Folkman,1986), quienes a partir de sus estudios construyeron una escala de estrategias de afrontamiento en la que se contemplaban diez formas de afrontamiento: búsqueda de información

adicional acerca de la situación estresante, hablar con otras personas del problema, rescatar los aspectos positivos de la situación, no preocuparse, involucrarse en otras actividades para mantener la mente ocupada y fuera del problema, tomar la experiencia como un aprendizaje, prepararse para lo peor, elaborar varios planes de acción, retomar la experiencia pasada y tratar de reducir la tensión.

Tomando como base los estudios que les antecedieron (Sidle, Moos, Adams y Cady, 1969 y Weisman y Worden, 1976-1977), Lazarus y Folkman (1980, 1984, 1986) idearon un método para evaluar las estrategias de afrontamiento, el cual consistía en hacer que las personas reconstruyeran las situaciones estresantes recientes y que describieran lo que pensaron, sintieron e hicieron. Siguiendo este método elaboraron una lista de formas de afrontamiento compuesta por 67 ítems que hacían referencia a estrategias cognitivas y conductuales que generalmente se utilizan ante situaciones estresantes. Estas estrategias fueron agrupadas en ocho categorías: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, huida-avoidance, planificación y reevaluación positiva. Los reactivos eran contestados en base a una escala tipo Likert que abarcaba cuatro opciones de respuesta (en absoluto, en alguna medida, bastante y en gran medida).

El procedimiento que proponen Billings y Moos (1981) para evaluar el afrontamiento, coincide con el modelo de Folkman y Lazarus (1980). Estos autores consideran apropiado que el individuo indique un evento reciente evaluado como estresante o desencadenante de una crisis personal, y que describa cómo se enfrentó a dicha situación. A partir de sus observaciones Billings y Moos construyeron un instrumento al que se denominó como "Índices de Respuestas de Enfrentamiento", integrado por 19 reactivos que fueron clasificados en tres rubros: Conductual-Activo, Cognoscitivo-Activo y Evitativo; los ítems también se agruparon según su objetivo: estrategias enfocadas a solucionar el problema o tendientes a regular la emoción. Los sujetos debían completar la escala empleando dos opciones de respuesta si o no, de acuerdo

con las estrategias de afrontamiento que habían utilizado para manejar el acontecimiento estresante.

1.3.3 INTERVENCIONES EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

Durante los últimos años, diversos investigadores han participado en programas de investigación donde el objetivo es determinar cómo asimilan y afrontan las personas las amenazas de enfermedad, a partir de las investigaciones generadas se pretende describir cómo las personas, como agentes activos, interpretan y representan la información que reciben sobre las amenazas a su salud. A continuación presentaremos algunos de ellos.

Kendall (en Meichenbaun y Jaremko, 1987), señalan que los niveles desproporcionados de ansiedad, la tensión, las preocupaciones y el malestar general frecuentemente se hallan presentes en los pacientes que han de someterse a los posibles peligros físicos de los procedimientos médicos que producen estrés. Una parte de la ansiedad está justificada ya que se supone que el paciente tiene una enfermedad. Además, ciertos procedimientos médicos son una parte esencial de los cuidados médicos adecuados. Sin embargo, muchos de estos procedimientos franquean las barreras físicas y psicológicas de las personas. A menudo los pacientes están mal informados sobre los efectos que tendrán sobre su salud los procedimientos a los que van a someterse. Pese a que normalmente los pacientes no parezcan absolutamente nerviosos, razonablemente puede considerarse que están sometidos a estrés.

Los hospitales, instituciones que a menudo son responsables del mantenimiento de la vida, han obtenido una inmerecida fama como fuentes de dolor, malestar, sufrimiento y, en ocasiones, muerte. Al margen de la percepción más o menos generalizada del hospital como lugar amenazante, la propia rutina de los cuidados del hospital probablemente produce un estrés adicional.

Los progresos de la medicina moderna ofrecen a los pacientes hospitalarios de hoy en día una mayor esperanza de recibir un diagnóstico preciso y un tratamiento

adecuado de sus problemas físicos. Esta esperanza queda claramente acreditada por los progresos tecnológicos de la evaluación en la medicina. A pesar de las características y apariencia amenazadora de los instrumentos de evaluación de la medicina, estos instrumentos pueden salvar vidas. Sin embargo, también producen estrés.

A partir de estas situaciones en el hospital, se estableció una estrategia que ayudaría a controlar el estrés del paciente; antes del comienzo de la intervención, el terapeuta, que puede ser un psicólogo, enfermera o voluntario convenientemente entrenado, toma un contacto inicial con el paciente. Este breve contacto contribuye a que la intervención transcurra sin sobresaltos, proporciona la ocasión para que el paciente y clínico tomen conocimiento mutuo. Dar lugar a una conversación sin tensiones, ofrecer sugerencias que aumenten la comodidad, y lo más importante, escuchar con atención facilitan que el cliente reciba bien al médico y acepte sus recomendaciones. Se encontró que las palabras que el terapeuta establecía con el paciente eran menos importantes que el sentimiento que se transmitía de esta conversación, desarrollando con esto un sentimiento de seguridad y buena actitud ante la intervención.

Janis (en Meichenbaum y Jaremko, 1987), ha citado investigaciones que sugieren que si se proporcionan a una persona normal advertencias precisas sobre el dolor y el malestar que debe esperar, junto con la confianza suficiente como para que el temor no alcance un nivel demasiado elevado, resultará menos probable que desarrolle perturbaciones emocionales que una persona a quien no se ha advertido.

Warburton (1979, op cit.), al resumir los contenidos de un manual sobre estrés humano, ha afirmado que los estímulos que producen estrés psicológico deben ser considerados con relación al individuo, y las respuestas de estrés serán función de la evaluación que la persona realice sobre los estímulos que percibe.

Resulta evidente que el procesamiento cognitivo de la información relacionada con el estrés cumple un papel central en el afrontamiento.

En otra investigación para controlar el estrés es la que Veronen, Dean y Kilpatrick (Meichenbaum y Jaremko, 1987) realizaron en víctimas de violación. A través del

“Entrenamiento en Inoculación de estrés” (EIE), el tratamiento se describe como un enfoque cognitivo-conductual del control del temor y la ansiedad inducidos por la violación; se enseñan habilidades de afrontamiento, o maneras de enfrentarse a la ansiedad.

Después de una fase educativa donde se explicaba el tratamiento comenzaba la instrucción en habilidades de afrontamiento. Se enseñaba una habilidad de afrontamiento específica a cada uno de los canales de temor que la víctima presentaba. Por ejemplo: para controlar el temor expresado a través del canal físico, la víctima aprende relajación muscular y control de la respiración. La detención del pensamiento y el autodiálogo se utilizan como habilidades de afrontamiento para contrarrestar la expresión cognitiva del temor.

Después de enseñar las habilidades a las víctimas, los investigadores encontraron que el EIE no resultaba adecuado para todas las víctimas por varias razones; identificaron que muchas de las víctimas no presentan síntomas, y que no necesitan tratamiento. La mayoría de las víctimas restantes mostraron altos niveles de malestar durante las primeras semanas tras la agresión y creen que es muy difícil, para tales víctimas, la participación en procedimientos de tratamientos que requieren contactos repetidos y constantes. Piensan que el EIE funcionaría mejor con aquellas víctimas que han logrado resolver la mayoría de los problemas inducidos por la violación, pero que siguen teniendo un alto nivel de temor y ansiedad a través de los años.

Las investigaciones revisadas nos abren un canal muy importante para constituir una base sobre la que se pueda elaborar un modelo sobre cómo afrontan las personas una amplia gama de sucesos que generan estrés.

1.4 ESTRÉS EN LA ESCUELA.

Con base en el objetivo central de nuestro trabajo se hace necesario revisar las condiciones estresantes que ocurren en el ámbito escolar, pues como hemos

revisado, el estrés propicia múltiples condiciones de desajuste en el medio en el que el individuo se desenvuelve.

Por esto, consideramos importante revisar lo que ocurre con estudiantes que experimentan estrés y cómo éste influye en su rendimiento académico.

El estudio del estrés en la escuela intenta identificar los eventos estresantes para promover su modificación, o bien desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas.

Los estudiantes muchas veces están sometidos a eventos estresantes debido a que no tienen la posibilidad de eliminar los eventos que les provocan estrés. Desarrollan algunas estrategias que les ayudan a minimizar los estresores o bien, modifican su emoción ante ellos. Algunas de estas estrategias son efectivas en la reducción del estrés lo cual promueve ajuste, mientras que otras estrategias sólo posponen los efectos nocivos del estrés y finalmente se ven nuevamente expuestos a ellos, lo cual hace que muchas de las consecuencias ante el estrés sean crónicas y se tiende al desajuste (Desatnik y Franklin, 1992).

Según Bee y Mitchel (1984), el joven estudiante construye su identidad personal a partir de los valores y compromisos que él elige por sí mismo. Entre éstos se encuentran la elección de carrera, la búsqueda de empleo, la independencia tanto económica como emocional respecto de la familia de origen, el establecimiento de vínculos interpersonales más sólidos y comprometidos, tales como la amistad, que es considerada como una relación más tolerante, más respetuosa, autónoma e interdependiente; asimismo, la relación de pareja se vuelve más estable y se consolida para formar una familia. Mediante la adquisición de estas nuevas responsabilidades, el joven intenta poner de manifiesto su individualidad e independencia.

Los factores que se han mencionado hacen que la participación de los jóvenes se vuelva más activa y vayan más allá de sus vínculos familiares, por lo tanto las demandas y las relaciones interpersonales se incrementan haciendo que en muchas ocasiones estas demandas no sean cumplidas a su entera satisfacción por el joven estudiante, lo que puede ser un generador importante de estrés.

1.5 ESTRESORES EN LA ESCUELA.

Para tener un panorama más amplio de lo que el estrés significa para el estudiante, se nos hace necesario revisar algunas investigaciones que intentan clarificar cuáles son las fuentes de estrés (estresores) más comunes en el ámbito educativo.

Beeman (1993), encontró que la política y la práctica de las escuelas son estresores muy evidentes para los estudiantes ya que el sistema es demasiado restrictivo, muchos son manipulados dentro del salón de clases, lo que da como resultado en ellos un estrés de alto nivel, lo cual genera un aprendizaje inconsistente y equivocado; si a esto le aunamos que el mismo maestro transmite el estrés a sus estudiantes debido a diversos problemas con su magisterio y/o personales, esto podrá impedir el desarrollo de una adecuada manera de impartir su clase.

La política de integración de estudiantes tiene como consecuencia un elevado índice de estrés. Por ejemplo, cuando integran a un estudiante a otro que no conoce, puede desarrollar un sentimiento de fracaso ya que son integrados con alumnos que no corresponden a su edad y esto podría provoca un desequilibrio en su forma de pensar que a la larga desarrolla estrés.

Un estudiante aventajado que no corresponde con los patrones ordinarios de los demás estudiantes podría estar sujeto a burlas y rechazos. Lo mismo sucede con alumnos desaventajados que se ven a menudo expuestos a comparaciones con sus demás compañeros; los mismos maestros muestran más afectos negativos hacia estos estudiantes que son considerados como hiperactivos (op cit.).

D'Aurora y Fimian (1988), establecen que los estudiantes están rodeados de eventos que influyen en su conducta dentro del salón de clase. Las fuentes de tensión que enfrentan pueden ser provocadas por la gran cantidad de problemas sociales y académicos que día a día se les presentan y que repercuten en cierta manera en su adaptación al medio escolar, tales como: la exigencia de lograr un buen desempeño académico o las tensiones que les provoca la interacción con

algunos profesores y compañeros de clases. Estos autores clasificaron a las fuentes de estrés en tres categorías: 1) la angustia de la no-aceptación de los compañeros asociado a la falta de habilidades para hacer amigos y para aprender en la escuela, 2) los problemas sociales y académicos, entre los eventos que pueden dar lugar al estrés se encuentran la imposición de los maestros sobre los alumnos, el ser inquieto, las expectativas de los padres y el contar en clase con una información ambigua o excesiva, y 3) la relaciones instruccionales deficientes, el estrés se experimenta cuando se tiene que repetir un trabajo, cuando existe dificultad para ejecutar un trabajo o dificultad para comunicarse con los profesores y cuando hay interrupciones excesivas durante la clase. Las manifestaciones de estrés son de índole emocional y conductual.

Spielberg (1986), señala algunos eventos dentro del ámbito académico que también pueden resultar estresantes para los estudiantes universitarios, entre ellos, la necesidad de adaptarse a una escuela nueva, el establecimiento de relaciones con diferentes profesores y el intento de ganarse la aceptación de sus compañeros. Además considera que el estrés que estas situaciones provocan puede agudizarse dada la competencia y la alta probabilidad de fracaso que existe en este nivel educativo.

Por otro lado, Shiekh, Klacznsky, y Valaik (citado en Compas 1988), señalan que las principales fuentes de estrés para los estudiantes de secundaria estaban relacionadas con la familia. Para los estudiantes de preparatoria los eventos más estresantes se relacionan con el ámbito social, en tanto que los estudiantes de universidad se mostraban más estresados por los eventos académicos.

En una investigación de Everly y cols. (1994), se evaluaron cuáles eran los estresores más comunes en una muestra de estudiantes universitarios y se encontró que la calificación de trabajos en clase, la falta de tiempo libre y las largas horas de estudio eran las situaciones que mayor estrés les causaban. En general los sujetos reportaron que las presiones de tipo académico les generaban más estrés que las relacionadas con cualquier otra esfera de su vida.

Otros investigadores (Kohn y Frazer, 1986) examinaron las fuentes de estrés en una muestra de estudiantes universitarios, encontrando que la presentación de

exámenes, los resultados de éstos y la obtención de una calificación aprobatoria al final del curso fueron los eventos más estresantes.

Zavala y Ortiz (1998), investigaron en estudiantes universitarios de la FESI cuales eran los eventos que percibían como estresantes y buscaron determinar si existen diferencias en cuanto al género, la edad, el turno y semestre en el grado de percepción de dichos eventos. Realizaron un estudio cualitativo donde se pidió a los estudiantes de la carrera de psicología de la FESI que enumeraran situaciones que consideraban estresantes, que les provocara preocupación o ansiedad y que interfirieran con su desempeño académico y social. Con base a estas respuestas se construyó un cuestionario donde se pedía que señalaran que eventos consideraban que se presentaban en su experiencia escolar. Este cuestionario se aplicó a una muestra representativa de 327 estudiantes de la carrera de Psicología de la FESI; la muestra consideró los distintos turnos, semestre, edad y género.

Entre los hallazgos encontrados por estos autores se observa que los estudiantes perciben como eventos estresantes las siguientes situaciones:

- La entrega de trabajos hacia el final de semestre
- Tener conflictos familiares
- La muerte de un familiar o persona cercana
- Enfermedad de un familiar o persona cercana
- Reprobar materias
- Deber materias
- Tener bajas calificaciones
- Presentar exámenes extraordinarios

Con respecto a las variables que establecieron como edad, semestre, género, etc. encontraron que en los semestres segundo y cuarto se percibe más estrés que en los semestres posteriores, considerando que posiblemente los sujetos conforme avanzan en los semestres y con el consiguiente aumento de la edad y experiencia, manejan mejor la situaciones de estrés respecto de los estudiantes que comienzan sus estudios universitarios.

Finalmente en la variable del turno, encontraron que los estudiantes del turno matutino presentaba mayor estrés percibido. Explican que se debe a que existe

menor cercanía y contacto con el profesor ya que los grupos son más numerosos y existe poco contacto con el profesor. Según los autores este es un generador importante de estrés.

II. MARCO METODOLOGICO.

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El presente trabajo se inserta en el proyecto de “EL MEJORAMIENTO DE LAS PRACTICAS EDUCATIVAS DE MAESTROS Y ALUMNOS DE LA FESI”, que ha estado financiado por el programa PAPIME de la UNAM y que consta de tres subproyectos, uno de los cuales se denomina “Estrés y Afrontamiento de los Estudiantes de Psicología de la FESI”.

El subproyecto estrés y afrontamiento tiene como objetivo analizar cuáles son los estilos de afrontamiento ante el estrés, cuáles son los estresores que perciben los estudiantes y que influyen en su rendimiento y adaptación a la escuela para posteriormente diseñar estrategias de intervención orientadas a modificar las formas como enfrentan los estudiantes dichas situaciones estresantes. Entre estas estrategias de intervención se encuentra el diseño de talleres de manejo del estrés, en los cuales participaron estudiantes de la carrera y tiene como propósito fundamental que los estudiantes comprendan la relación entre el estrés y sus efectos en ellos, y en relación con su vida académica; asimismo, que identifiquen las formas como enfrentan dichos eventos y que practiquen estrategias orientadas a modificar sus estilos para enfrentar dichos eventos y que los han hecho experimentar el estrés en sus diversas manifestaciones.

El presente trabajo se inserta en esta última parte y tuvo como objetivo que los alumnos modificaran la percepción que los alumnos tienen de las experiencias estresantes, analizaran las situaciones estresantes que enfrentan en el ámbito escolar, las manifestaciones que experimentan y las formas que enfrentan dichas situaciones además de que practicasen estrategias alternativas para enfrentar situaciones estresantes y modificaran la percepción que tenían de sus recursos para afrontar situaciones estresantes a través de un taller en el que participaron estudiantes de la FESI del último año lectivo de la carrera de psicología. Estos objetivos fueron contruidos a partir de la realización de una entrevista inicial semi estructurada ya determinada.

Es importante notar que en esta etapa de ciclo académico, los estudiantes enfrentan además de los estresores comunes que se encontraron para los estudiantes en general (Ortiz y Zavala, 1999), la necesidad de enfrentar situaciones de reto, como sería la necesidad de buscar trabajo, la situación relacionada con tener los conocimientos necesarios para enfrentarse al medio laboral, la terminación de una etapa de desarrollo que generalmente estuvo ligada a la escuela, el inicio de una vida independiente, la necesidad de obtener remuneración económica y cumplir con las expectativas familiares y sociales que exigen un desempeño eficiente como resultado de años de formación escolar.

2.2 OBJETIVO GENERAL.

Los estudiantes del séptimo semestre de la FESI de la carrera de Psicología desarrollaron estilos de afrontamiento ante el estrés eficientes o bien modificaron aquellos que no han sido efectivos para la reducción del estrés a través de su participación en un taller.

2.3 OBJETIVOS PARTICULARES

Los estudiantes:

- I.) Analizaron la situaciones estresantes que enfrentan en el ámbito escolar, las manifestaciones al estrés que experimentan y las formas en que enfrentan dichas situaciones.
- II.) Practicaron estrategias alternativas para enfrentar situaciones estresantes.
- III.) Modificaron la percepción que tienen de sus recursos para afrontar situaciones estresantes.

2.4 METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un proceso de investigación-acción en el que, al mismo tiempo que se realizó una serie de acciones para intervenir a través de propuestas

especificadas en el diseño de las distintas modalidades del taller, se investigó cuáles eran las formas como los estudiantes abordaban el estrés en la escuela, sus estilos de afrontamiento así como los cambios que tienen a partir de su participación en el proceso.

Se trabajó con los estudiantes en grupo ya que esta modalidad promueve la discusión y coparticipación al mismo tiempo que posibilita la construcción compartida de las experiencias.

Esto implica que no es posible pensar en un proceso de investigación sin que intervengan las acciones específicas involucradas e introducidas por lo que constantemente se esté generando una retroalimentación continua entre ambos procesos, (Desatnik y Troya, 1998).

En el trabajo hay una doble, investigación-intervención. Es importante reconocer el objetivo de la intervención ya que las acciones del investigador influyen continuamente en el proceso en el que modificamos a través del taller conductas, actitudes, expectativas, etc. En este trabajo se recupera, a partir del análisis de las respuestas de los participantes y se reporta esta experiencia para poder comprender el fenómeno estudiado al mismo tiempo que provocamos cambios en el mismo y en las personas involucradas (incluyendo a los participantes y a los investigadores mismos).

“La investigación-acción es una forma de búsqueda autoreflexiva, llevada a cabo por participantes en situaciones sociales, para perfeccionar la lógica y la equidad de a) las propias prácticas sociales o educativas en las que se efectúan estas prácticas, b) comprensión de estas prácticas, y c) las situaciones en las que se efectúan estas prácticas” (Kemmis1988, citado en Rodríguez, Gil y García 1999, p. 52-53)

El trabajo se realizó a partir de la investigación cualitativa la cual estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando dar sentido a, o de interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas (Denzin y Lincoln, 1994). Según Le Compte (1995, Rodríguez Gil y García, 1999), la investigación cualitativa podría entenderse como una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de

observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y vídeo cassettes, registros escritos de todo tipo etc. Para esta autora la mayor parte de los estudios cualitativos están preocupados por el entorno de los acontecimientos y centran sus indagaciones en aquellos contextos naturales, tomados tal y como ocurren.

El trabajo se realizó usando la técnica de entrevista grupal, específicamente a grupos focales; es importante reconocer que el trabajo grupal se traduce en comunicación y concientización (Barababtarlo, 2000), el trabajo grupal significa en este contexto un intercambio de experiencias en un conjunto de individuos que, reconociéndose con las mismas necesidades y problemas, optan por acrecentar cualitativamente sus experiencias para coadyuvar a un proceso de toma de conciencia de la realidad que contempla a la propia en calidad de sujeto social.

Con respecto al grupo focal Dawson, Manderson y Tallo (1997), establecen que el grupo focal es un grupo de discusión que reúne a personas con antecedentes y experiencias similares para discutir un tema en específico de interés para el investigador. Un grupo focal no es una entrevista de grupo en la que el moderador hace las preguntas y los participantes responden individualmente. Este depende más bien de la discusión de grupo y resulta especialmente exitoso cuando los participantes pueden hablar entre ellos del tema de interés.

El grupo focal proporciona una visión global de lo que el grupo piensa sobre un tema, sobre la gama de opiniones e ideas y sobre las irregularidades y variaciones existentes en una comunidad específica en términos de creencias, así como de sus experiencias y prácticas.

Para Rodríguez, Gil y García (1999), el entrevistador desea obtener información sobre determinado problema y a partir de él establece una lista de temas en relación con los que se focaliza la entrevista, quedando esta a la libre discreción del entrevistador, quien podrá sondear motivos y razones, ayudar a establecer determinado factor, etc., pero sin sujetarse a una estructura formalizada de antemano. En este sentido, puede decirse que quienes preparan las entrevistas focalizadas no desean contrastar una teoría, un modelo o unos supuestos determinados como explicación de un problema. Tienen ciertas ideas más o

menos fundadas, y desean profundizar en ellas hasta hallar explicaciones convincentes. Puede, incluso, que en ocasiones sólo desee conocer cómo otros ven el problema.

Se invitó a estudiantes del 7º semestre de la carrera de Psicología de la FESI a participar de manera voluntaria en un taller de 8 sesiones de 2 horas cada una con el objeto de que aprendieran formas para manejar el estrés. Se lanzó una convocatoria y se invitó a cada grupo de alumnos del 7º semestre de la carrera de Psicología a participar en el taller. El criterio de Selección para participar fue únicamente a los que respondieran primeramente a la convocatoria para participar en el taller. Cabe señalar que el interés de los alumnos para integrarse fue mucho y se logró formar rápidamente el grupo que estaría en el taller.

Para efectos de fidelidad en las entrevistas se llevó a cabo la grabación de cada una de ellas, se llevó a cabo una metodología de análisis cualitativo, analizando las respuestas de los participantes en las entrevistas aplicadas. Se investigó si hubo cambios en la percepción de sus recursos para afrontar las situaciones estresantes, y si la concepción que se tenía acerca del estrés, sus fuentes y estrategias para afrontarlo habían sido modificadas.

2.5 POBLACION

El taller contó con 12 participantes, 11 mujeres y 1 hombre, con edades de 22 a 26 años, estudiantes del 7º semestre. Los horarios y espacios para las sesiones se planearon de acuerdo con las necesidades de los participantes.

Al inicio de las sesiones se realizó una entrevista grupal del tipo focal con los participantes (pretaller) para conocer cuál era la forma como perciben al estrés y sus formas de enfrentarlo. Posteriormente, al finalizar las 8 sesiones del taller se volvió a aplicar la entrevista a los participantes en forma grupal, para detectar las diferencias en cuanto a la percepción del estrés y estilos de afrontamiento (postaller). Se grabaron todas las sesiones de las entrevistas de los grupos focales con los estudiantes así como las sesiones del taller, previa autorización de los participantes. Después se transcribieron dichas grabaciones y se procedió al

análisis cualitativo de las sesiones de grupo focal de evaluación: pretaller y postaller.

El análisis de resultados incluye la comparación de estas 2 sesiones tomando en cuenta las respuestas de los participantes.

Se diseñó un taller que comprendió 8 sesiones en las cuales están contenidos los objetivos a cumplir.

2.6 DESARROLLO DEL TALLER

Se grabaron en audio-cassettes todas las sesiones. En total, se realizaron 10 sesiones: 2 sesiones se dedicaron a una entrevista en grupos focales para obtener información acerca de los conceptos iniciales acerca de los contenidos del taller, expectativas, experiencias con relación al estrés, modos de afrontar comunes, construcción previa acerca del fenómeno. En la última sesión se aplicó nuevamente la entrevista grupo focal con el objeto de observar las diferencias entre la fase inicial y la final, para en un análisis posterior de resultados determinar los cambios, no sólo en la información adquirida sino también en la conceptualización del proceso y de las experiencias.

La guía de dicha entrevista consistió en los siguientes temas de interés general:

1. Concepto de estrés.

- 1.1. Qué has escuchado acerca del estrés ?
- 1.2. Has tenido alguna experiencia en relación al estrés ?
- 1.3. Dónde o cuándo lo has sentido ?
- 1.4. Qué es lo que consideras que provoca el estrés ?
- 1.5. Cómo podrías explicar el concepto de estrés ?
- 1.6. Cómo ha influido en tu salud o en tu vida escolar o social el estrés ?

2. Manifestaciones del estrés

- 2.1. Qué efectos ha tenido el estrés en tu salud ?
- 2.2. Qué efectos ha tenido el estrés en tu sensación de bienestar ?
- 2.3. Qué efectos psicológicos ha tenido el estrés para tí ?
- 2.4. Qué influencia ha tenido el estrés en tus resultados académicos ?
- 2.5. Qué efectos ha tenido el estrés en tus relaciones interpersonales ?

3. Fuentes del estrés.

- 3.1. Cómo explicarías lo que es un estresor ?
- 3.2. Qué aspectos del medio ambiente te generan tensión o estrés ?
- 3.3. Qué aspectos de la vida escolar te generan estrés ?
- 3.4. Cuáles son los aspectos de tus relaciones sociales o familiares que te provocan estrés ?
- 3.5. Has tenido pensamientos que consideras como generadores de estrés ?
- 3.6. Cuáles puedes nombrar ?
- 3.7. Has tenido síntomas físicos que te generan tensión o estrés ? Cuáles ?

4. Estrategias de afrontamiento.

- 4.1. Cuáles son las formas en que enfrentas regularmente las situaciones estresantes en la escuela ?
- 4.2. Cuáles crees que son más efectivas o que te llevan a reducir el estrés, a sentirte mejor ?
- 4.3. Cuáles son las formas en que enfrentas el estrés y que no te han llevado a sentirte mejor o a reducir el estrés ?
- 4.4. Cómo te gustaría enfrentar el estrés, aunque por ahora no lo hayas podido hacer ?
- 4.5. Cuáles son las técnicas que conoces para reducir el estrés ?
- 4.6. Qué sabes acerca de las técnicas de relajación ?
- 4.7. Qué efectos piensas que tiene la relajación ?
- 4.8. Qué sabes acerca de la relación entre los pensamientos y el estrés ?

5. Impacto en su vida.

- 5.1. Qué consecuencias ha traído el estrés en tu vida?
- 5.2. Qué te motivó a participar en un taller para el manejo del estrés ?
- 5.3. Qué esperas del taller para el manejo del estrés ?

La metodología usada en la conducción del taller se basó en la utilización de técnicas de manejo grupal, exposición, discusión en grupo, ejemplificación de situaciones cotidianas, escenificación, modelamiento, práctica supervisada del uso de técnicas como la relajación, el análisis de pensamientos y emociones y manejo corporal asociados al manejo del estrés, respuesta a cuestionarios y análisis de éstos para identificar por ejemplo, estilos de afrontamiento comúnmente usados, de cuya discusión se generó el planteamiento de recursos disponibles y alternativas cuando los estilos usados no favorecían un afrontamiento efectivo. otros cuestionarios discutidos fueron el de eventos estresantes en el ámbito educativo y el diario de estrés.

El programa de manejo del estrés contempló los siguientes objetivos:

OBJETIVOS DEL TALLER PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

1. Analizar el impacto del estrés en la vida cotidiana y en específico en el contexto escolar.
2. Identificar las situaciones estresantes contextuales y personales en el escenario educativo.
3. Comprender los conceptos relacionados al estrés, estresores y a los procesos de afrontamiento.
4. Comprender la relación entre el estrés y las variables ambientales, físicas y psicológicas.
5. Identificar las formas habituales en que enfrentan las situaciones estresantes , así como las manifestaciones que experimentan tanto a nivel biológico como emocional y de pensamiento.
6. Analizar cuáles son las formas más efectivas para enfrentar el estrés, tomando en cuenta la situación y las diferencias individuales.
7. Aplicar técnicas de relajación, manejo cognitivo y del contexto para enfrentar eventos estresantes.
8. Favorecer el apoyo e integración grupal, así como el intercambio de experiencias y estrategias útiles en el manejo del estrés.

El taller estuvo estructurado de la siguiente manera:

SESIÓN #1 Integración.

- Dinámica de integración (presentación de los participantes).
- Motivación y expectativas para participar en el taller.
- Presentación de los objetivos del taller.

Estrés en la vida cotidiana:

- Qué entiende cada uno por estrés.
- Dónde lo han sentido.
- Consecuencia que ha tenido en su vida.

SESIÓN #2 Conceptos.

- Definición de estrés.
- Cómo se da el circuito del estrés.
- Fuentes del estrés: interacción medio ambiente, organismo y pensamiento.
- Ejercicio. Ejemplificación de fuentes del estrés de manera personal, haciendo énfasis en el contexto personal.

SESIÓN #3 Manifestaciones al estrés.

- Manifestaciones físicas.
- Manifestaciones psicológicas.
- Escenificación de una situación estresante.

SESIÓN #4 Estilos de afrontamiento.

- Análisis de la forma en como enfrentan al estrés.
- Definición de los estilos de afrontamiento.
- Estilos de afrontamiento dirigidos al problema y a la emoción.

SESIÓN #5 Manejo del estrés.

- Relajación.
- Conocimiento del cuerpo.
- Ejercicios de relajación.

SESIÓN #6 Manejo cognoscitivo del estrés.

- Relación cognición-emoción
- Pensamientos automáticos.
- Ejercicio. Detección de pensamientos y emociones.

SESIÓN #7 Detección de fuentes del estrés.

- Manifestaciones.
- Pensamientos.
- Emociones.

SESIÓN #8 Fin del taller.

- Discusión de resultados.
- Cierre del taller.

III. RESULTADOS

3.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis cualitativo de los resultados se hizo con base en los comentarios expuestos por los participantes en las entrevistas de grupos focales realizadas al inicio y al final del taller (pre y post-taller). Se transcribieron estas entrevistas y se analizó cual fue la percepción de los participantes en estas sesiones respecto a las categorías de análisis planteadas con base en los objetivos del estudio y se verificó el impacto que tuvo el taller sobre la forma de afrontar situaciones estresantes.

Se tomaron en cuenta cinco categorías de análisis:

- 1) Concepto de estrés.
- 2) Eventos estresantes percibidos.
- 3) Manifestaciones al estrés.
- 4) Formas de afrontamiento.
- 5) Consecuencia o impacto en su vida.

3.2 DESCRIPCIÓN DE LAS CATEGORÍAS

Presentaremos una breve descripción de las categorías que sirvieron de base para nuestro análisis, estas categorías fueron previamente establecidas ya que era motivo de nuestro interés investigar con los participantes qué opinaban de cada una de ellas y si contaban con alguna estrategia para enfrentar o manejar el estrés.

CONCEPTO DEL ESTRÉS.

El estrés es la falta de armonía entre las aspiraciones, necesidades y demandas tanto individuales como sociales, y la habilidad para responder apropiadamente, es decir, el estrés se presenta al percibir el individuo que sus características y recursos son inadecuados o insuficientes para responder a estas demandas o cuando no se les puede hacer frente de manera efectiva.

EVENTOS ESTRESANTES PERCIBIDOS

Se refiere a cada una de las situaciones con las que los participantes se sienten estresados y experimentan algún tipo de reacción ante un evento o situación determinada. No hay un parámetro para determinar qué situaciones son las que provocan estrés a los participantes, puede ser cualquiera, incluso los pensamientos y la forma en como se perciben así mismos.

MANIFESTACIONES AL ESTRÉS.

Son todas las reacciones que experimenta la persona en situaciones estresantes, las reacciones pueden manifestarse en el organismo y a nivel psicológico.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO.

Son todos los recursos o habilidades que la gente utiliza para enfrentar el estrés, controlarlo o disminuirlo. Muchos estilos de afrontamiento están dirigidos al problema; que consiste en conductas o actos cognoscitivos dirigidos hacia la fuente de estrés para modificar la condición ambiental que los provoca. Otros estilos están dirigidos a la emoción, que implica conductas o actos cognoscitivos orientados a reducir o tolerar mejor las reacciones emocionales ante una situación de estrés.

CONSECUENCIA O IMPACTO EN SU VIDA.

Es la forma en como el estrés ha repercutido de manera importante en los participantes, afectando su estado físico, su desempeño académico, laboral y social. Cuando las situaciones estresantes representan una tensión excesiva, por rebasar sus recursos para afrontarlo, aumenta la probabilidad de que la persona pierda el control de su vida laboral, social y educativa, lo que a su vez se constituye como nuevas fuentes de tensión.

A continuación se presenta el análisis de resultados correspondientes a cada categoría de análisis, separando las sesiones pre taller y post taller. Para poder

ubicar las diferencias entre una y otra, presentaremos extractos de entrevista que se relacionan únicamente con las categorías de análisis.

CONCEPTO DE ESTRÉS (PRE-TALLER)

En esta primera sesión el principal interés radicó en saber cual era la percepción que los participantes tenían acerca del estrés. Al preguntar sobre el concepto de estrés, algunos participantes expresaron lo siguiente:

“no saber darle solución inmediata a una situación determinada”,

“no saber lo que va a pasar en estas situaciones”.

“no saber explicarse el problema”,

“no saber cómo responder a éstos en forma adecuada y que aún cuando se sepa que hacer, no se reacciona favorablemente por el exceso de trabajo, aunque yo tenga pleno conocimiento de lo que tengo que hacer si tengo mucha carga o muchas tensiones, también me provoca estrés”.

Algunos participantes coincidieron en que el estrés consistía en:

“las reacciones que presenta el cuerpo ante situaciones nuevas o conocidas”,

“Como una forma de adaptarnos al medio en el que estamos desenvueltos”.

Muchos de ellos consideran que son estados de ánimo en donde las emociones se alteran.

“el estrés consiste en reacciones tanto biológicas como psicológicas que un individuo va a tener ante situaciones estresantes, que le provocan angustia, temor o incluso alegría y que esa angustia o ese temor hacen que la persona se adapte”.

CONCEPTO DE ESTRÉS (POST-TALLER)

Podemos ver que en la última sesión, al preguntar a los participantes sobre el concepto de estrés, en su mayoría respondieron que era la discrepancia entre las demandas del medio ambiente y los recursos que se tienen para enfrentarlo, es decir, cada uno de los participantes coincidió en este término. Esta definición fue la que se expuso a lo largo del taller, lo que indica que fue comprendida y asimilada por los participantes. Muchos de los participantes pensaban en que el estrés solo se asociaba a las reacciones y ahora incorporaron la idea de que esta muy relacionado a pensamientos:

“antes al principio yo tenía la idea de que sólo afectaba al organismo pero ahora me doy cuenta de que también tiene que ver con lo que piensas”.

También comentaron que al inicio consideraban el estrés como algo difuso y como un estado muy general mientras que al final ubicaron elementos variables componentes de la experiencia estresante:

“no sabía qué elementos se jugaban en el proceso del estrés lo veía como una situación muy general, en la parte psicológica sabía lo que ocurría pero en la parte biológica no sabía muy bien que pasaba y es algo que no tenía incluido en mi concepto de estrés anteriormente”.

Se puede observar que algunos de los participantes incluyeron algunos factores intervinientes en el proceso del estrés, incluso pudieron diferenciarlo de otros conceptos asociados a la definición del estrés, como la angustia. Comentaron por ejemplo que pensaban que estrés y angustia eran conceptos equivalentes, pero ahora después de haber participado en el taller podían establecer una diferencia entre uno y otro.

“yo pensaba que como que angustia era lo mismo, lo veía igual, muchas veces uno decía ¡ay, estoy angustiada! Y te decían, estas estresada, como que igualaba las palabras y ahora ya no, me ayudo a diferenciar entre uno y otro concepto”.

EVENTOS ESTRESANTES PERCIBIDOS (PRE-TALLER).

Dentro de los eventos estresantes que podemos identificar conforme a lo que los participantes expresaron en la entrevista se encuentran los siguientes:

“expresó que eran “cosas” internas y externas (a nivel de pensamiento).

“que dan un potencial o energía a la persona”

“Es lo que hace que uno se acelere”.

Sin embargo, esta energía a veces puede ser motivante, lo que puede ser un estímulo que permite dirigirse a la meta, mientras que otras veces los apresura demasiado provocando nerviosismo, inquietud, que puede provocar resultados negativos en la tarea y en el estado emocional de la persona,

“estar a merced de cumplir con un trabajo, con una labor, un horario, te crea incertidumbre no poder alcanzarlos”.

Respecto al tipo de eventos que provocan estrés, encontramos respuestas tan variadas tales como las presiones en la escuela, presiones en la familia, el enojo con alguien, la enfermedad, los exámenes, cualquier “B” en el examen, las demandas de alguien.

Un participante más comentó:

“los eventos estresantes son situaciones a las que se enfrentan y que producen reacciones tanto a nivel fisiológico como a nivel social”.

Otra participante expresó que los estresores pueden ser internos o externos:

“el tener que cumplir o el ambiente mismo hace que tengas estrés”

“pueden estar generados por demandas externas tanto así como creer que yo sola no voy a poder”.

Un participante más opinó de los eventos estresantes lo siguiente:

“están en función de la interpretación que se le da a lo que les ocurre”.

Los participantes enfatizaron que las cogniciones son determinantes en la generación de estrés. El darle importancia a un evento puede generar diversas intensidades de respuestas ya que las interpretaciones van a definir la forma cómo se vive el evento, o bien, si un evento es o no estresante,

“si yo no le doy importancia a que me fue mal en la escuela, o si no le doy importancia a las cosas, pero son esas cogniciones o pensamientos los que determina que yo me estrese”.

“yo lo relaciono con un conocimiento de mí misma, hay materias en las que no tengo la capacidad para hacer un trabajo sola y tengo que pedir ayuda y eso me estresa mucho, pedir ayuda cuando no puedo sola”.

Expresaron que primero debe haber un evento que les provoque estos pensamientos, por ejemplo,

“ya se acerca el fin de semestre y desde ahorita todavía no sé los trabajos que voy a tener pero ya estoy pensando en qué me irá a dejar la de clínica o qué trabajo voy a hacer, y esto me esta provocando estrés”.

Con respecto a terminar la carrera los participantes expresaron que les genera estrés pensar en función del tiempo, el pensamiento acerca de qué se va hacer después de terminada la carrera o qué va a pasar con la tesis.

“el proceso por el que por lo menos yo estoy pasando, el afrontarme ya como profesionista, yo lo sentiría como un estrés, creo progresivo, el saber que estoy concluyendo una carrera, que voy a tener un trabajo y que es lo que continua después de todo esto, hace que me estrese”

En el ámbito de lo que ocurre a nivel biológico, consideran que podría constituir un estresor la presencia de alguna enfermedad:

“yo tengo estrés en las situaciones en las que no puedo controlar lo que quisiera que pasara o que quisiera hacer, por ejemplo en los casos de salud enfermedad, me estresa el saber que a lo mejor la gente que quiero no está bien y que quisiera que estuviera bien o mi propia salud”

“cuando hay muchas presiones, no solo en la escuela, sino familiares, como por ejemplo, que algún familiar que lo tiene enfermo, alguna pérdida, todo eso como que te va causando estrés”

Respecto a los maestros, expresaron que también son generadores de estrés; entre las conductas del maestro que consideran como estresores señalaron:

“exigen mucho, las reglas que ponen como llegar temprano, cumplir con participaciones, las formas en que da la clase y hasta su misma presencia, etc”.

“una exigencia no se te hace pesado pero son 5 materias”.

Algunos participantes opinaron que la actitud de los maestros, algunas características personales de ellos o las formas como generan el aprendizaje y la participación de los alumnos en la clase pueden ser fuentes de estrés:

“cuando uno participa, empieza a cuestionar o preguntar (el maestro) dando a entender que eso ya lo habían dicho y prefiero no hablar ni participar”.

“hasta ni mirarlo a los ojos, mejor me siento en el rincón más alejado”.

“cuando ya casi se va a acabar el semestre y te das cuenta de que no has aprendido nada, te exige trabajos pero ni siquiera te explicó ni te dijo como hacerlo en el transcurso del semestre “

Los participantes señalaron que situaciones como cuando los maestros refutan alguna participación de los alumnos, establecen las reglas sobre puntualidad de manera estricta y aplican consecuencias cuando no se cumplen, son vividas como fuentes de estrés que afectan los procesos de enseñanza-aprendizaje. Algunos participantes expresaron que algunos aspectos del currículo son vividos por ellos como estresantes. Por ejemplo, algunos participantes expresaron que cuando se estudia el contenido de los cursos a partir de un marco teórico durante un tiempo prolongado y de pronto éste es modificado, les genera una gran tensión que les exige un proceso de adaptación ante dichos cambios.

*“toda la vida vimos conductismo y entonces de repente ahorita en 7º .
llevamos sociales (psicoanálisis) y para nosotras era muy estresante tener que entender otro tipo de cuestionamiento al que no estábamos acostumbrados”.*

Asimismo comentaron que cuando se enfoca un curso desde una perspectiva teórica de manera casi exclusiva, les genera una preocupación ya que consideran que deberían tener una formación que equilibre más los aspectos teóricos y prácticos:

“por ejemplo en la clínica ves una cosa en teoría y en la práctica no te funciona con el paciente”

“los dos primeros años te dan psicología de forma general y cuando entro al 5º. me dan dos semanas para enseñarme todas las atipias posibles y a la tercer semana ya me ponen a un Down o a un autista y atiéndelo”.

Aun cuando consideran que las materias de psicología aplicada podrían favorecer el aprendizaje de elementos prácticos, consideran que existe falta de orientación en la materia de psicología aplicada:

“los maestros solo te dicen que hagas algo pero no te explican como debes actuar ante esta persona”.

“Dar muy poco tiempo para atender a los niños de la materia de rehabilitación (un semestre)”

Respecto a las formas de evaluación algunos participantes manifestaron que hacen el mejor esfuerzo para entregar un trabajo final y los maestros los regresan por ser de mala calidad:

“hay veces que por la entrega de un trabajo y tú lo haces lo mejor que puedes y llegas con el profesor y como si fueras cualquier cosa te dice no, vuélvelo a hacer y me lo entregas tal día y te da muy poco tiempo como si fueras a entregar cualquier cosa”.

La entrega de trabajos en el mismo día o la incertidumbre y la presión de poder terminar los trabajos a tiempo son también impresiones de los participantes como generadores de estrés:

“a mi me causa mucho estrés cuando estamos a final de semestre, hay que hacer exámenes, hay que entregar glosas y toda esa carga de trabajo, y a la vez, que tienes que cumplir con ciertos requisitos, y toda esa de no se si lo

estoy cumpliendo, no se si estoy bien o mal, como que provoca estrés y tu desempeño se entorpece”.

EVENTOS ESTRESANTES PERCIBIDOS (POS-TALLER).

En relación a la forma como percibían a los eventos estresantes encontramos que los participantes después del taller conceptualizaban a estos como cualquier situación que estuviera fuera de su alcance controlar, es decir, no lo relacionaban específicamente a la salud o las exigencias académicas sino a cualquiera de ellas que rebasara sus capacidades para afrontar dicha situación:

“por ejemplo que haya varios factores que provocan estrés aquí sobre todo en las grandes ciudades, como el ruido, la contaminación, muchas personas viven en espacios pequeños, bueno aquí, pero en otras partes, por ejemplo, el calor suele ser un factor que estresa a las personas”

Otra de las cosas que pudimos observar es que no solo establecían a los estresores como agentes externos (cargas académicas, evaluaciones semestrales, aspectos de salud enfermedad, etc.), sino que alcanzaron a reconocer que los pensamientos también podían actuar como agentes estresores:

“muchas veces el pensamiento puede actuar como estresor, porque llega antes, predispuesto al tema, o sea no es tanto la situación que te provoque estrés, sino como lo conceptualizas”.

Es necesario hacer énfasis en que al inicio los participantes no tenían el conocimiento de que el pensamiento también fuera un agente estresor sino sólo una consecuencia producto del estrés.

Algunos de los participantes lograron, a partir del taller, identificar qué tipo de pensamientos eran los más comunes que les generaban estrés. Entre ellos se encontraban precisamente los que tenían que ver con la forma como se percibían a sí mismos:

“bueno yo antes, si tenía una cita y se me hacia tarde yo si llegue a decir soy “una tonta”, pero ahora ya me tranquilizo, porque antes pensaba que me iban regañar o se iban a enojar, todo negativo”.

Los alumnos comentaron que en muchas ocasiones se daban cuenta que no necesariamente los maestros o las cargas académicas o las demandas sociales eran la fuente de su estrés sino, más bien la forma en como percibían a estas situaciones.

“cuando me toca la clase de teoría y me toca un maestro muy exigente, me estresa mucho el que yo pienso que me va a preguntar y yo a lo mejor no se contestar bien o se va dar cuenta de que no estudié”.

Los participantes lograron también establecer que el aspecto biológico era un importante generador de estrés y de igual forma lo relacionaban más a una consecuencia que a un evento estresante:

“en un dolor de estómago pensaba que era porque había comido algo que estaba en mal estado pero ahora me doy cuenta que era porque estaba estresada”.

En las estrategias de relajación que se utilizaron en el taller, una participante identificó que el no poder relajarse como debía le provocó más estrés, es decir, que las mismas exigencias acerca de sí mismos para lograr un resultado en cualquier ámbito les generan estrés al no ser cubiertas sus expectativas:

“en cuanto a la relajación, a mi esa técnica me cuesta mucho trabajo, porque el hecho de que puede relajarme con el cuerpo y eso a mi me estresa más y no me ayuda para nada”

MANIFESTACIONES ANTE EL ESTRÉS (PRE-TALLER)

Al preguntar sobre las manifestaciones que el estrés les provoca encontramos que la gran mayoría de las reacciones que reportan se dan a nivel orgánico. Por ejemplo, una participante comentó que en situaciones de mucho estrés tendía a comer mucho

“en hábitos escolares, me da por comer y así esté en mi casa y haya terminado de comer, voy, paso por la cocina y a cada rato que paso me da por comer, comer y comer”.

Otra participante expresó que fumar mucho es consecuencia de situaciones de mucho estrés,

“para evitar el comer lo sustituyo por fumar”.

Alguien más comentó que el estrés le ocasiona una disminución en el rendimiento, experimenta cansancio y fatiga. Comentaron por ejemplo,

“que a mitad de un examen existe un bloqueo y se les borra de la mente lo estudiado”.

Una participante recordó que cuando tiene que llegar a determinada hora a la escuela y ya es muy tarde su organismo empieza a sudar además de que el enojo se apodera de ella y el concepto que tiene de si misma se modifica:

“me pongo de puntas y pienso que me van a regañar que voy a llegar tarde, que soy una impuntual”.

Muchas participantes refirieron que ante situaciones de mucho estrés experimentan las siguientes manifestaciones: no tener hambre, dolor de cabeza, insomnio, gastritis y colitis nerviosa,

*“los asocié con momentos de mucho estrés al final del semestre”,
“dormir pero sin descansar, comezón por todo el cuerpo, me pasa cuando estoy a mitad de un examen”.*

Una participante más intervino comentando que le afectaba en el nivel de salud pero también en el nivel social,

“me pongo de un genio y me afecta, porque en ocasiones no tolero que me digan las cosas y depende de cómo me lo digan ya estoy diciendo “cállate ¿no?”y como que en esos momentos te haces muchos enemigos”,

Algunos participantes expresaron que existe dolor de espalda, dolor de estómago, tensión muscular, manchas en la piel, aumento de la temperatura, baja autoestima,

“cuando llego tarde me digo que siempre me pasa lo mismo y ya hay conceptos bajos de autoestima, hay como reproches, como que me desvaloro”.

Existe depresión y enojo que puede provocar agresión,

“por cualquier cosa quiero contestar mal”.

MANIFESTACIONES AL ESTRÉS (POST-TALLER).

Al evaluar sobre la manifestaciones que percibían en momentos estresantes encontramos que después del taller los participantes modificaron en gran manera la percepción que tenían acerca de este concepto. Al principio tenían la idea de que el estrés solo se manifestaba en el organismo, es decir a nivel fisiológico de una manera concreta y aun y cuando al aspecto psicológico lo mencionaron no establecían claramente lo que ocurría con ello. Una participante apunto lo siguiente:

“al principio yo tenía la idea de que solamente afectaba al organismo, pero ahora me doy cuenta de que también tiene que ver con lo que piensas y que no solamente se va a manifestar en el organismo y lo mejor de todo es que se puede modificar o enfrentar a través de estrategias”.

En un principio no se tenía muy bien establecido qué es lo que ocurría a nivel pensamiento. Una participante más agregó lo siguiente:

“en la parte biológica sabía muy bien lo que ocurría con las manifestaciones pero sobre todo en lo psicológico no sabía que pasaba”

Podemos ver que la idea de las manifestaciones se conceptualizaban de una manera más global pero después del taller lo visualizan de manera más específica. Una participante expresó que tenía la idea de que angustia y estrés era lo mismo,

“cuando decía que estaba angustiada en realidad estaba estresada, como que no utilizaba bien el concepto e igualaba las palabras”.

FORMAS DE AFRONTAMIENTO (PRE-TALLER).

En la primera sesión las participantes expresaron las formas como afrontan al estrés. Encontramos por ejemplo, que al familiarizarse con las situaciones a las que se enfrentarán se reduce la intensidad y la frecuencia el estrés. Algunos de las participantes afirmaron que al aislarse, es decir, estar sola se reduce el nivel de estrés que experimentan ya que comentaron que intervienen menos factores que pueden ser provocadores de estrés:

“cuando se trata de la escuela, buscar las situaciones adecuadas o apropiadas para hacer el trabajo, no irme al comedor donde mi familia está pasando y me están distrayendo, o están viendo la televisión, sino esperar a lo mejor a que se duerman y ya esté tranquila para que yo pueda trabajar. O buscar un lugar donde pueda estar sola y hacerlo”.

Una alumna recalcó que la manera de afrontar el estrés para ella era a través de la comida y del cigarro, es decir que fumando le ayudaba a afrontar los niveles de estrés que vivía lo que influía en un estilo de evitación:

“me da por comer y así esté en mi casa y haya terminado de comer paso por la cocina me da por comer o para evitar el comer lo substituyo por fumar”.

Con la experiencia de enfrentarse al finalizar los semestres anteriores, los participantes han desarrollado algunas formas de afrontar el estrés generado por las presiones que se dan en estos periodos. Por ejemplo, una participante manifestó que para poder entregar trabajos al final de semestre, empezó a trabajar en ello desde la mitad del mismo, es decir, su estilo fue trabajar paulatinamente lo que implica planeación:

“en mi caso por ejemplo ahorita ya empieza el final de semestre y por la experiencia de uno o dos años ya sabes que sino te pones a trabajar

paulatinamente vas a tener que desvelarte como 15 días y entregar trabajos en el mismo día”.

Algunos más afirmaron que antes de elaborar un trabajo final se dan tiempo para realizar otras actividades que despejen su mente:

“no hago nada ahorita en dos horas y me pongo a ver el televisor, o hago cualquier otra cosa y descanso y cuando digo me pongo a trabajar, me pongo a trabajar, pero antes ya me distraje y siento que me desahogo”.

“últimamente lo que he hecho es que al estar haciendo un trabajo y estoy estresada, suspendo el trabajo y me doy una vuelta, prendo la tele, salgo a la calle, regreso y continúo con el trabajo”.

Otros participantes externaron que la elaboración de un calendario de actividades es algo que les ayudaba a afrontar el estrés, aunque a un participante no le funcionó mucho:

“el plan de actividades alguna vez lo use y no me funcionó y al contrario me estresé más, fue tanta la presión que al final estuve a punto de reprobando materias”.

Otras formas de afrontar el estrés según los participantes, fue la de escuchar música:

“cuando estamos desveladas y es en equipo el trabajo ponemos música y nos ponemos a bailar, hacemos una actividad alternativa y luego le seguimos al trabajo”.

El dormir lo utilizan como una forma de afrontar el estrés así como el salir a platicar con alguien:

“cuando estoy estresada me voy a mi casa y duermo un rato o irme y platicar con alguien”.

Mencionaron también que la relajación puede ser una forma de afrontar al estrés pero era algo muy complicado de lograr.

“la relajación, la he usado pero nunca he podido relajarme”

Finalmente una participante agregó que al estar en situaciones de mucho estrés, específicamente al presentar un examen por su trabajo realizaba ciertas técnicas para controlar su estrés:

“respiraba profundamente y trata de controlar mi pulso”

FORMAS DE AFRONTAMIENTO (POST-TALLER).

Después del taller pudimos observar que hubo modificaciones respecto a la conceptualización de las formas de afrontar su estrés. Expresaron que utilizaban algunas formas de afrontamiento pero que no se daban cuenta de que las usaban. Sin embargo después del taller señalaron que las pueden potencializar como un recurso. Reconocieron los eventos generadores de estrés y pudieron utilizar este conocimiento para afrontar el estrés:

“ahora se que hay cuatro eventos y que eso nos ayuda a enfrentar mejor el estrés, ahora si podemos determinar cuáles son los elementos y los pensamientos que nos ocurren”.

En cuanto a las estrategias cognoscitivas encontramos que de igual forma muchas de ellas ya utilizaban esas estrategias y no sabían que era para afrontar sus niveles de estrés, por ejemplo una participante expresó lo siguiente:

“la estrategia de parar el pensamiento era una estrategia que yo ya conocía y en ocasiones la utilizaba pero ahora lo hago más conscientemente”.

La probabilidad de conocer estas técnicas les ha dado cierta facilidad de utilizarlas; por ejemplo, otra participante expresó que ese fin de semestre había comenzado a utilizar las estrategias que aprendió en el curso y que algunas de ellas le habían dado resultado.

Aunque en la primera entrevista no se menciona mucho a la reestructuración cognoscitiva como una forma eficaz de afrontamiento, en esta última sesión pudieron reconocer que es primordial en la reducción de estrés.

CONSECUENCIAS QUE HA TENIDO EN SUS VIDAS (PRE-TALLER)

Respecto a las consecuencias y el impacto que el estrés ha tenido en la vida de los participantes, podemos agrupar sus respuestas con base en los ámbitos en los que refieren que el estrés ha afectado sus vidas.

- a) En el nivel biológico, algunos participantes mencionaron que en situaciones de estrés las enfermedades se presentaron más frecuentemente:

“la gastritis y la colitis nerviosa que yo padezco se presenta con mayor frecuencia en momentos de mucho estrés principalmente cuando estoy en la parte final del semestre”.

Algunos hábitos de alimentación y de cuidados de la salud se alteraron en las participantes a raíz del constante estrés. Una participante mencionó que sus hábitos alimenticios se modificaron por este hecho y la necesidad de comer más fue aumentando:

“ como que como más, así como que estoy muy ansiosa y ya en el caso específico de los trabajos en fines de semestre, como que estoy buscando algo que comer”

Por el contrario otra participante expresó que en situaciones estresantes su apetito se reducía considerablemente, lo que también tiene efectos en sus

hábitos alimenticios y en la conservación de un peso adecuado. Esto necesariamente tiene consecuencias en la salud física y psicológica, por ejemplo, la conservación del peso está muy relacionado con las percepciones de sí mismos, con la auto imagen, lo que a su vez va a tener un impacto en las áreas sociales y psicológicas.

Es importante mencionar que los participantes reportaron que también el hábito de fumar apareció o se incrementó en algunas de ellas, pues lo utilizaron como forma de afrontamiento, ya que consideraban que disminuye el estrés.

b) En el área social: Los participantes mencionaron que en situaciones estresantes

preferían aislarse y estar a solas, pues, por su experiencia, consideraban que cualquier fricción con alguien podría generar discusiones o problemas con los demás. Asimismo, al estar estresadas prevén mayor probabilidad de comportarse de manera que se propicien estas fricciones, debido a irritabilidad, inquietud, mayor propensión a perder la calma. Por ejemplo una participante señaló:

“cuando estoy en situaciones de estrés, me aísto de la gente, no prefiero hablar con gente porque siento que le hablaría de una manera más brusca y para evitar problemas pues mejor me aísto”.

Este ejemplo muestra que el aislamiento es a la vez una respuesta ante el estrés y al mismo tiempo un estilo de afrontamiento (aislamiento social o evitación), que evita situaciones donde existe la probabilidad de experimentar mayor estrés, ya que se anticipan otras situaciones ante las que existe la intención de evitar consecuencias más severas en sus relaciones sociales. Sin embargo, este estilo de afrontamiento en sí mismo también provoca consecuencias, ya que dificulta la posibilidad de participación social, de beneficiarse de otros aspectos positivos de la retroalimentación social.

c) En el área escolar, los participantes se refirieron al desempeño académico y declararon que también han experimentado consecuencias en sus vidas con relación a las situaciones estresantes. Muchos de los participantes mencionaron que situaciones como los exámenes , la intensa carga de trabajo y el modelo académico les generan estrés excesivo:

“en el momento de enfrentarte a responder a exámenes o realizar los trabajos asignados, existe un “bloqueo de mente” donde no puedes recordar nada de lo estudiado”.

“cuando ya casi se va a acabar el semestre te das cuenta de que no haz aprendido nada y te piden trabajos que ni siquiera te dijeron o explicaron como hacerlo, es decir, que no hay concordancia con lo que se pedía y enseñaba”

Esto necesariamente ha tenido un impacto en su rendimiento académico, en la posibilidad de tener resultados favorables equivalentes al esfuerzo realizado.

“en el momento de la entrega de trabajos uno lo hace lo mejor que puede y te lo revisa el profesor y como si fuera cualquier cosa te dice ``no vuélvelo a hacer y me lo entregas tal día”

Esto a su vez, tiene consecuencias en su salud, y como se señaló anteriormente, en sus relaciones sociales, así como en su motivación para enfrentar nuevamente retos académicos, también influye en su autoestima, ya que el fracaso se vive como una imposibilidad de tener éxito en lo que se emprende, y de esta manera se generan nuevas fuentes de estrés, por ejemplo, en la definición de si mismos que, si es negativa, les genera una nueva serie de emociones negativas que se conectan con experiencias de estrés

d) En el área psicológica se observa en el desarrollo del concepto de sí mismos como personas eficientes, que pueden hacer frente a su medio ambiente con

probabilidad de éxito. El estrés tiene consecuencias en su auto estima, es decir, el concepto de sí mismos se traduce en una aceptación percibida por parte de otros, ya sea compañeros, padres, maestros. Los participantes expresaron que la incapacidad para controlar las situaciones influye en el concepto de sí mismo lo que provoca baja autoestima cuando se dan cuenta de su incapacidad, una participante señaló lo siguiente:

“cuando llego tarde ya siento baja autoestima, me reprocho a mi misma y me desvaloro, como que me culpabilizo”.

Se puede observar que las consecuencias están relacionadas con las manifestaciones ante el estrés. Esto implica ante situaciones específicas, el estrés provoca una reacción que es experimentada como manifestación al estrés, pero que en sí misma también es estresante: por ejemplo cuando se refiere a síntomas físicos, aislamiento, conflicto con otras personas. Lo anterior indica que existe un proceso de retroalimentación continuo donde, a mayor efectos del estrés, mayor probabilidad de que este se mantenga, ya que sus manifestaciones involucran a la persona en nuevas situaciones estresantes, dándose un proceso cíclico. Asimismo, si estas condiciones se mantienen por periodos prolongados de tiempo, aumenta la intensidad y/ o el grado de la afección , por ejemplo, como comer más, fumar, dejar de comer. Cuando se prolongan o aumentan se constituyen en hábitos difíciles de desarraigar y mientras tanto siguen provocando consecuencias en la salud; esto a su vez repercute en mayor estrés porque altera el estado de salud, la percepción de sí mismo, las relaciones sociales, los resultados académicos, entre otras.

CONSECUENCIAS QUE HAN TENIDO EN SU VIDA (POST-TALLER).

Al preguntar a los participantes después del taller, sobre las consecuencias que el estrés ha tenido en su vida, nos podemos dar cuenta que la visión se amplió con respecto al proceso del estrés.

El área psicológica fue la parte que más influyó en los participantes, la mayoría de la información referida por ellos está expresada en ese contexto:

“ bueno al principio yo tenía la idea de que solamente afectaba al organismo, pero ahora me doy cuenta de que también tiene que ver con lo que piensas y que no solamente se va a manifestar en el organismo y lo mejor de todo es que se puede modificar o enfrentar a través de las estrategias”.

Es evidente que muchos de los participantes pensaban que el estrés era algo que no podían combatir y que lo único que podían hacer era “aguantarse”, sin embargo, la utilización del pensamiento como forma de reducir el estrés fue un recurso muy importante que los participantes pudieron incluir en sus formas de afrontamiento:

“por ejemplo, ya son los últimos semestres y como que es necesario cumplir, entonces se empieza a dar uno cuenta que está pensando y parar el pensamiento es importante”.

La percepción de sí mismos fue más positiva en cuanto a la comprensión de que las personas pueden tener parte activa para afrontar situaciones estresantes de maneras diversas y con resultados más efectivos, provocando con esto un sentido de auto eficacia y actitud diferente ante el estrés teniendo una consecuencia positiva en las diferentes áreas de su vida:

“ bueno, yo antes si tenía una cita y se me hacía tarde yo si llegaba a decir que era una tonta, y ahora ya me tranquilizo, por que antes pensaba que me iban a regañar o se iban a enojar, todo negativo”

Entendemos con esto que algunos participantes incorporaron nuevas estrategias además de los que ya conocían.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

El objetivo de nuestro trabajo se centró principalmente en que los participantes analizaran las situaciones estresantes que enfrentan en el ámbito escolar así como las manifestaciones que experimentan y las formas como enfrentan dichas situaciones. También era de nuestro interés que practicaran estrategias alternativas para enfrentar situaciones estresantes y modificaran la percepción que tienen de sus recursos para afrontar dichas situaciones, todo esto a través de un taller en el que participaron estudiantes de psicología de la FES Iztacala.

Con relación al concepto de estrés y a través de los datos obtenidos en la entrevista inicial (pre-taller) y comparándola con la entrevista final (post-taller) nos pudimos dar cuenta que los participantes perciben al estrés como el no saber darle una solución inmediata a una situación determinada o tener una sensación de incertidumbre con respecto a estas situaciones. Otros externaron que el estrés está relacionado con no saber explicarse el problema o no saber cómo responder a éstos en forma adecuada, o bien, asocian el concepto de estrés a la experiencia de tener claro qué se tiene que hacer en situaciones difíciles y, al momento de vivirlas no se reacciona favorablemente.

Otra de las formas de conceptualizar al estrés por parte de los participantes fue la que está en relación con las reacciones en el organismo aunque no definieron claramente qué tipo de reacciones. Por último, algunos más relacionaron al estrés con los estados de ánimo en donde se desencadenan emociones difíciles de controlar y que “terminan por hacer que el individuo se adapte”.

Se observó que los participantes tuvieron al inicio una concepción de estrés muy difusa y sin atender a aspectos específicos que se diferencian; por ejemplo hablaron de estresores, eventos, manifestaciones usando indistintamente estas palabras para referirse a aspectos de la situación y de la experiencia estresante.

En la literatura sobre el estrés se habla de la dificultad para definir el concepto de estrés (Desatnik y Franklin 1992); estas autoras mencionan que se ha señalado la dificultad para definir y diferenciar la experiencia estresante del evento y el término

estrés se ha usado indistintamente para nombrar los diversos eventos y/ o manifestaciones. Por ejemplo, Desatnik y Franklin señalan que “con gran frecuencia se conceptualiza al estrés de la misma forma que la ansiedad; esta equivalencia de términos causa una confusión que se manifiesta en el uso indistinto de ambos conceptos en la literatura debido a que en las descripciones de la respuesta del organismo frente a situaciones amenazantes y sus manifestaciones psicológicas, se observa que, tanto aquellas que hablan de estrés, como las que se refieren a la ansiedad, consideran las mismas reacciones fisiológicas, conductuales y cognoscitivas” (OP. CIT., Pág. 17). Sin embargo, cada uno de estos conceptos implican ciertas características específicas que los diferencian. La dificultad para que haya acuerdo entre conceptos por parte de los autores se ve reflejado en las respuestas que las participantes dieron en las entrevistas, muchas de ellas usaban de forma indistinta el concepto de estrés.

“antes yo pensaba que angustia y estrés era lo mismo”

“reacciones que presenta el cuerpo ante situaciones nuevas o conocidas”

Como podemos observar, a partir de lo expresado por los participantes, nos damos cuenta que el concepto de estrés era poco claro para ellos, no tenían un concepto definido de éste y generalmente lo asocian con reacciones en el organismo, con reacciones emocionales o con la incapacidad de resolver situaciones complicadas.

Es evidente la diversidad de concepciones que los estudiantes tienen acerca del estrés, lo que podría considerarse como algo esperado si tomamos en cuenta lo descrito por Bee y Mitchel (1984) al mencionar que el joven estudiante al tratar de construir su identidad personal y adquirir su autonomía se encuentra enfrascado en un proceso de toma de decisiones importantes, la elección de carrera, la búsqueda de empleo, la relación de noviazgo, la separación de sus familias de origen. Todos estos factores hacen que las demandas, expectativas en las relaciones interpersonales se incrementen haciendo que en muchas ocasiones

estas demandas y expectativas no sean cumplidas a su entera satisfacción por el joven estudiante, lo que se constituye a su vez como un generador de estrés importante. Es relevante entender que la experiencia asociada a estas circunstancias del ciclo vital familiar, individual, escolar y profesional se relaciona también con la historia personal y las experiencias específicas que cada quien ha tenido en situaciones específicas, por lo que es importante conceptualizar al estrés como un proceso complejo conectado con distintos niveles de la experiencia humana y de sus circunstancias de vida.

La diversidad de concepciones que los estudiantes tienen referente al estrés se podría considerar también lógica al observar que muchos autores definen al estrés, como ya lo hemos mencionado, de formas diferentes, es decir, en la literatura del estrés no existe una definición global o general de este fenómeno, muchos autores no logran ponerse de acuerdo en cuanto a si el estrés tiene que ver con lo biológico, lo cognitivo o con agentes externos.

De acuerdo a lo anterior reconocemos que es necesaria la unificación de criterios entre los conceptos por parte de los autores, lo que favorecería que disminuya la confusión y el uso inadecuado de los conceptos, asimismo también es conveniente difundir la diferenciación de la experiencia del estrés en contraste con los eventos que favorecen estrés, así como del estado general en el que se encuentran las personas cuando se involucran en este proceso. Al hacer una distinción entre los factores que provocan estrés (eventos estresantes) y las experiencias que tienen las personas, se podrían orientar mejor procesos de afrontamiento que propicien el control que pueda tener la persona sobre su medio ambiente o sobre sí mismo.

Esto daría la oportunidad de que las personas puedan evitar autoculpabilizaciones o pensamientos derrotistas, ya que al distinguir entre las experiencias personales y los eventos del medio ambiente se disminuye la probabilidad de tener expectativas poco realistas acerca de la posibilidad de controlar la propia experiencia cuando los eventos estresantes exceden los recursos de la persona para afrontarlos.

La distinción entre los procesos involucrados en la experiencia del estrés también podría permitir la diferenciación entre lo que es propio de la situación estresante, los posibles recursos de la persona para afrontar, las manifestaciones ante la situación, así como el lugar que ocupa la persona, su interpretación de la situación y su responsabilidad ante esta experiencia y ante la posibilidad de controlarla o reducirla.

Para explicar el concepto de estrés, Selye (1980) propone una distinción entre la causa de la perturbación corporal y su efecto. Designa estresor al factor que provoca la reacción del organismo, que consiste en un estado de desequilibrio corporal al que define como estrés. Este autor introdujo el concepto de un síndrome de adaptación general que incluye una respuesta común no específica del organismo producida por una variedad de estresores físicos (como calor, sustancias tóxicas, etc.). Diversos autores han señalado que es necesario ampliar el concepto de estrés psicológico cuando se trata de explicar este fenómeno en humanos (Desatnik y Franklin, 1992). De esta manera, también puede hablarse de estresores psicosociales, como los cambios importantes en la vida de los individuos, con lo cual se amplía el concepto de estresor o evento estresante.

En este proceso interviene un proceso de mediación entre el evento y las respuestas biológicas del individuo, que incluye la interpretación cognoscitiva del evento, la reacción emocional y un esfuerzo para enfrentarlo.

En este estudio se observó que cuando los participantes pudieron distinguir entre las características del evento, las reacciones de la persona y los esfuerzos para afrontar el estrés, pudieron reportar la disminución de la experiencia estresante así como de sus efectos en el estado de bienestar personal y socioemocional, así como en la auto percepción de eficacia para enfrentar situaciones difíciles.

Por lo anterior sería deseable que en programas donde se tenga como objetivo que las personas aprendan estrategias para manejar el estrés, se favoreciera la distinción entre los componentes de la situación, así como la comprensión de que existe un proceso cognoscitivo que media entre los eventos estresantes y las

reacciones ante éstos. La detección de que existe un factor cognoscitivo que modera los efectos del evento y la dimensión de la reacción personal, da como posibilidad el desarrollo de un área de trabajo para modificar el manejo del estrés . En este trabajo quedó definido el estrés desde una perspectiva cognitiva conductual donde se consideró que el estrés se concibe como “la falta de armonía entre las aspiraciones, necesidades y demandas, tanto individuales como de la estructura social por una parte y, la habilidad para responder apropiadamente, por la otra. El estrés se presentaría al percibir el individuo que sus características y recursos son inadecuados para responder a estas demandas o cuando realmente no puede hacerles frente de manera efectiva (Mechanic, 1983 citado en Desatnik y Franklin, 1992. pp. 13-14).

A partir del análisis anterior se manifiesta la relevancia de analizar la forma como los participantes enfocaron los eventos estresantes, sus efectos en la conducta y en la persona, así como la posibilidad de disminuir su impacto.

En cuanto a los eventos estresantes debemos reconocer en primer término que los participantes no establecían una división entre evento estresante y experiencia estresante. Conceptualizaban de igual forma ambos conceptos; con el taller observamos que aprendieron a diferenciar términos y experiencias que antes veían como similares por ejemplo, angustia y estrés.

Asimismo los participantes no establecían la diferencia entre estrés biológico y estrés a nivel de pensamiento o del ambiente como partes intervinientes en el proceso del estrés; lo interesante es que a través de participación grupal, del intercambio de experiencias y de un taller estructurado, los alumnos pudieron diferenciar estos conceptos y utilizarlos en forma tal que pudieron controlar su estrés o bien aminorarlo:

“Al principio yo tenía la idea de que solamente afectaba al organismo, pero ahora me doy cuenta que también tiene que ver con lo que piensas y lo mejor de todo es que lo puedes modificar o enfrentar a través de estrategias”.

Lo anterior indica que la mayoría de los participantes ahora reconocen que existen partes intervinientes en el proceso de estrés y que en cualquiera de esas partes intervinientes se pueden utilizar estrategias de afrontamiento para reducir o controlar su estrés. Tal y como Wilder y Plutchik (1985) lo plantean, se puede proponer un modelo de estrés consistente en un sistema de retroalimentación dinámica con componentes específicos; la intervención en cualquiera de las etapas componentes, puede influir en los resultados. Los diversos efectos del estrés pueden influir en cualquiera de los elementos del sistema y, a su vez, son estresores que el individuo necesita evaluar y enfrentar.

Incluso en diferentes escenarios se asume el trabajo en el manejo del estrés como una necesidad, ya sea en el trabajo, en los ámbitos de salud y/ o escolares. Un paso importante antes de aprender estrategias para manejar el estrés sería que las personas diferencien entre la experiencia y el evento estresante, integrando elementos biológicos y cognitivos en la comprensión del concepto de estrés, lo que llevaría a la posibilidad de desarrollar estrategias para poderlo controlar.

También, de acuerdo a lo que plantean estos autores, sería importante comprender desde una perspectiva sistémica, de qué manera se da la retroalimentación continua entre los eventos estresantes , los procesos cognoscitivos de mediación y las respuestas de las personas de acuerdo a las características de los sistemas específicos con sus dinámicas y procesos particulares.

El taller mostró que el estrés puede dejar de ser una experiencia incontrolable (por ejemplo de “acelere” como la nombraron algunos participantes) y llegar a ser una experiencia susceptible de ser manejada, al conocer sus componentes y manifestaciones, por ejemplo al asumir auto responsabilidad. que tiene que ver con el reconocimiento de sus recursos para afrontar, lo que permitiría el aprendizaje de recursos para controlar el “acelere”.

Se observó que cuando el concepto de estrés no es conocido adecuadamente por los participantes lo percibían (al mismo) como algo sin control (“acelere”). Sin embargo, al comprender en forma específica al estrés y sus componentes, éste se conceptualizó como algo controlable, es decir, que el conocimiento los llevó de la incapacidad a la capacidad, lo que influye en un concepto de sí mismos basado en la autoeficacia. Es importante resaltar este aspecto en el contexto de ámbitos escolares, ya que el desarrollo de un concepto de auto eficacia permite que los estudiantes consideren la posibilidad de tener éxito en el aprendizaje o en los retos académicos basándose en experiencias exitosas anteriores que les dieron información `positiva acerca de sí mismos y de sus recursos.

Pudimos observar que su participación en el taller los movió de un estado de desvaloramiento a uno de potencialización de sus recursos, pensamientos negativos como los de “yo no sirvo”, al momento de estresarse fueron modificados al analizar y comprender como ya lo habíamos mencionado, las partes intervinientes en el proceso del estrés.

Cabe recalcar que los participantes lograron no solo comprender el concepto de estrés sino que además modificaron la actitud hacia el evento y hacia si mismos, así como a las formas de afrontarlo.

Los participantes pudieron reconocer que los eventos estresantes no son fenómenos aislados, que son más que un síntoma o un aspecto biológico, y que se dan como parte de un proceso estructurado. Cuando en un inicio los participantes hablaban de estrés provocado por agentes externos no identificaban que también se debía a la forma como percibían estas situaciones, cosa que ocurrió precisamente en el taller, donde los participantes identificaron que muchos de los factores que les provocaban estrés dependían principalmente de cómo percibían estas situaciones.

A este respecto encontramos que Martínez (citado en Zavala y Ortiz 1998) menciona que la valoración que el individuo realiza de un estímulo es determinante para que este adquiera propiedades de estresor.

Es decir, si el estímulo es percibido y valorado por el individuo como amenazante o desafiante entonces adquiere connotaciones de estresor. De acuerdo con esta declaración Holmes y Rahe (citados en Wilder y Plutchik, 1985), definieron que un estresor también puede ser un evento que ocasiona un cambio importante en la vida del individuo. Es justificable, entonces, el considerar como estresores, eventos tales como el matrimonio o el nacimiento de los hijos, ante eventos como éstos, las personas deben desarrollar estrategias para afrontar los cambios y el impacto de estas experiencias. Incluso Minuchin (1982) ha planteado que las familias y los individuos continuamente deben enfrentar requerimientos de adaptación que en muchas ocasiones ocasionan estrés a individuos específicos o a todo el sistema familiar. Cuando el estrés es excesivo y la familia y/o sus miembros no logran desarrollar los mecanismos adaptativos para enfrentar los eventos estresantes, o bien éstos los rebasan, se presentan factores de riesgo que pueden llevar a conflictos en las relaciones interpersonales, o bien a la adquisición de enfermedades.

Aunque ciertamente los participantes identificaron muchas fuentes de estrés al inicio del taller cabe recalcar que en la última evaluación la mayoría de ellos no consideró a los factores externos como eventos estresantes tan importantes como lo hicieron con la forma como percibían éstos. Es decir, que el taller les ayudó a reconocer que más que el evento en sí, es la forma de percibir y la actitud que se tomó ante esos eventos.

Zavala y Ortiz (1998), coinciden en este sentido al señalar que la actitud tomada hacia la fuente de estrés depende mucho de si se interpreta o no que es un estresor.

Con relación a las manifestaciones que los participantes experimentan al encontrarse en situaciones estresantes hallamos muchas similitudes con lo que proponen algunos autores revisados en este trabajo:

Así como en la literatura se habla de manifestaciones de varios tipos ante el estrés, observamos que también los participantes mencionaron en las entrevistas una diversidad de manifestaciones, por ejemplo, al encontrarse en situaciones de

mucho estrés sobre todo cuando se encuentran en contextos escolares ante situaciones de exigencia escolar, algunos de los participantes manifiestan el estrés comiendo en demasía, fumando o experimentando cansancio y fatiga. A este respecto Fontana (1992), enumera 2 categorías manifiestas del estrés 1) físicos y 2) psicológicos. Este último se subdivide en las manifestaciones cognoscitivas, emocionales y las conductuales. Con relación a este último rubro, Fontana refiere que la forma como se manifiesta el estrés conductualmente está precisamente en el aumento del consumo de drogas. Este autor establece que es más evidente el consumo de alcohol, cafeína, nicotina u otras drogas prescritas como legales e ilegales. También puede ocurrir un descenso en los niveles de energía que caen o pueden fluctuar de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente.

Otra manifestación señalada por los participantes fue la que estaba relacionada con el rendimiento escolar. Comentaron que en situaciones de estrés y al momento de presentar un examen existe “un bloqueo de mente” y “se borra de la memoria lo estudiado”; según Fontana, entre los efectos psicológicos observados a nivel cognoscitivo, se presentan dificultades para mantener la atención, disminuye la capacidad de observación, existe un deterioro de la memoria a corto y a largo plazo, disminuyen el conocimiento y el recuerdo, la velocidad de respuesta disminuye y se vuelve impredecible, y aumento en la frecuencia de errores.

En el nivel psicológico, algunas participantes mencionaron que el estrés se manifiesta en su relación con los demás y consigo mismos. Expresaron por ejemplo, que existe “irritabilidad de carácter” y aislamiento de la gente, conceptos bajos de sí mismos, que también se presentaron con mayor frecuencia en situaciones de estrés.

Desatnik y Franklin (1992), en el estudio que realizaron sobre estrés marcan como manifestaciones precisamente las arriba mencionadas y enumeran una lista de las manifestaciones psicológicas más comunes, entre ellas se encuentran:

- El sujeto no se siente capaz de enfrentar a los problemas.

- El sujeto estresado se siente incomodo en lugares públicos.
- Se presentan molestias por pequeñas cosas que no debieran molestarle.

Fontana (1992), hace referencia a que entre las manifestaciones psicológicas puede aparecer la pérdida repentina de autoestima, aparecen sentimientos de incompetencia y auto devaluación.

La mayoría de los participantes hizo hincapié en que estas manifestaciones eran muy comunes en ellos, sin embargo, a través del taller lograron darle mayor relevancia a las manifestaciones psicológicas, pues a partir del reconocimiento de éstas se establecieron estrategias de afrontamiento que les ayudaron a controlar de una manera más efectiva la experiencia estresante.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, los participantes reconocieron que algunos de los estilos que usan para reducir el estrés no los llevan a resolver las situaciones permanentemente. Usan mucho el estilo de evitación como fumar, aislarse, comer, que implica la reducción momentánea del estrés, sin embargo, a largo plazo este no se mantiene esta reducción del estrés y más bien se propician reacciones fisiológicas que son respuesta al estilo de afrontamiento. Esto a su vez se constituye a las vez en evento estresante que marcará un círculo en la experiencia del estrés, es decir, incrementando su posibilidad de ser experimentado. Además Desatnik y Franklin (1992) encontraron que el estilo de evitación predice desajuste en algunas áreas de ajuste socio-emocional evaluadas en su estudio, por lo que es importante que las personas reconozcan las limitaciones de este estilo y sus consecuencias.

Lazarus y Folkman (1984) señalan dos grandes grupos para explicar estilos de afrontamiento: los que están dirigidos al problema y los que van dirigidos a la emoción. Los primeros intentan modificar aspectos del problema que son difíciles, problemáticos o que por otras razones están generando estrés. Cuando esto nos es posible, se pueden usar estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción, es decir, que su objetivo es aminorar, o modificar la emoción negativa o dolorosa, cuando no es posible modificar la situación que está generando estrés.

Fue importante que los participantes pudieran definir y manejar de manera propositiva nuevos estilos, como parar el pensamiento, la reestructuración cognoscitiva, la planeación, lo que propiciaría en el futuro formas más efectivas de reducir el estrés. Asimismo puede modificarse una actitud más propositiva en su manejo y darle una propuesta alternativa.

Salas, Navarrete y Soto (1998), encontraron en su estudio que pretendían detectar los estilos de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios, que estos estudiantes no presentaron formas consistentes de enfrentar al estrés. Por lo anterior, sería recomendable reforzar programas donde se favorezca el uso de estilos diversos para afrontar el estrés en escenarios escolares, que se analice su pertinencia, sus resultados en la reducción del estrés y la posibilidad de que los estudiantes puedan usarlos en forma más consistentes.

Con respecto a las consecuencias que ha tenido en sus vidas, es evidente que el estrés en el ámbito educativo y principalmente en el nivel universitario impacta de una forma tal a los estudiantes que sus consecuencias no se remiten sólo a un mal manejo de situaciones o emociones, sus consecuencias tienen que ver más con su estado físico, emocional o mental, con sus relaciones sociales y las consecuencias que esto tiene en los diferentes ámbitos en los que se desempeñan las personas (laboral, familiar, escolar). Si no existe un manejo adecuado del estrés, se generan hábitos, enfermedades o actitudes que pueden hacer que el individuo presente cotidianamente desequilibrios a lo largo su vida.

Asimismo cuando los alumnos perciben que el profesor genera fuentes de estrés, ya sea a través de sus características personales, de las estrategias de enseñanza y aprendizaje que maneja, de la rigidez con las que propone y aplica reglas; la posibilidad de que establezcan relaciones positivas, que propicien mayor aprendizaje y el logro de las metas educativas se disminuye, ya que reaccionan con enojo, mantienen una distancia respecto al maestro, desarrollan algunas estrategias para cumplir con las reglas establecidas, sin embargo este cumplimiento no siempre se traduce en aprendizaje positivo ni en relaciones interpersonales satisfactorias.

A nivel de la salud, según lo expresado por algunos participantes, la gastritis y la colitis, enfermedades que ya padecían, se presentaron con más frecuencia por estar sometidos a situaciones estresantes; Fontana (1992), afirma que algunas reacciones pueden perjudicar al organismo si se les permite continuar por largos periodos de tiempo. El mismo autor establece que a partir de las manifestaciones del estrés se pueden generar hábitos que pueden alterar sus estado físico de manera importante; afirma que en situaciones de constante estrés existe un aumento en el consumo de drogas (nicotina, cafeína y alcohol), también se pueden presentar alteraciones en la función digestiva. Los participantes reconocieron precisamente lo arriba mencionado; cuando han estado sometidos a fuertes situaciones de estrés el hábito de fumar aparece o se incrementa pues lo han utilizado como forma de afrontamiento.

Los hábitos alimenticios también se vieron afectados por las situaciones estresantes y algunos participantes mencionaron que la pérdida o el aumento de apetito se presentaba con mayor frecuencia en situaciones de mucho estrés.

En el ámbito social también se han podido detectar consecuencias que afectan las relaciones interpersonales de los participantes. En el taller mencionaron que en esas situaciones de estrés el aislamiento y el estar a solas era preferible para ellos ya que por sus actitudes bajo estrés, cualquier fricción con alguien podría generar discusiones o problemas con los demás.

Reconocieron que al experimentar estrés existe mayor probabilidad de comportarse de manera que se propicien estas fricciones debido a irritabilidad, inquietud y mayor propensión a perder la calma.

A este respecto Desatnik y Franklin (1992), encontraron características asociadas al aislamiento; el sujeto se siente incomodo en lugares públicos, se presentan molestias por pequeñas situaciones que no debían molestarle, sensación de que puede perder el control de la emociones y lastimar a alguien.

Tal vez las consecuencias más significativas en los participantes fue la que tenía que ver con su desempeño y adaptación al ámbito educativo: los exámenes, la intensa carga de trabajo y el modelo académico les generaba estrés excesivo. Al

enfrentarse a la actividad misma, ya sea responder a exámenes o realizar los trabajos asignados, existe un “bloqueo de mente” donde no pueden recordar nada de lo estudiado, lo que reduce calidad en sus trabajos y propicia la disminución de sus calificaciones.

En el área psicológica observamos que en situaciones estresantes el concepto de si mismos se traduce en una aceptación percibida por parte de otros, ya sea compañeros, padres, maestros etc. y cuando existe incapacidad para controlar estas situaciones, influye en el concepto de si mismos provocando baja auto estima cuando se dan cuenta de su incapacidad.

En este sentido respecto a las consecuencias en las áreas educativa y psicológica, podemos confirmar lo que Fontana (1992) señala: que los efectos psicológicos del estrés se dan cuando se presentan dificultades para mantener la atención, y disminuye la capacidad de observación, deterioro de la memoria a corto y a largo plazo, disminuye el recuerdo y el conocimiento, la velocidad de la respuesta disminuye y se vuelve impredecible. Estas condiciones afectan, como ya lo mencionamos, un rendimiento escolar bajo, calificaciones poco aceptables, así como la disminución de la auto estima, pues aparecen sentimientos de incompetencia y auto devaluación.

El taller sirvió para que los participantes pudieran ampliar su visión en cuanto el estrés, que pudieran incorporar nuevos conceptos sobre este aspecto, la posibilidad de reconocer estilos de afrontamiento que ellos utilizaban y que no sabían que los tenían, lo cual les ayudó a potencializarlos más y a constituirlos como herramientas necesarias en sus vidas. Asimismo, el poder aprender otras formas de afrontar el estrés como planear, parar el pensamiento, utilizar la relajación etc. y reconocer que algunas que ellos utilizaban como la de fumar, comer o dejar de hacerlo, dormir etc. no eran formas muy adecuadas de reducir su estrés, sino que al contrario se constituían en si mismos como estresores a corto y a largo plazo. Esto implica que al intentar afrontar las situaciones a través de

estas formas se estresaban más o desarrollaban hábitos de salud dañinos para ellos.

Según lo mencionado por Lazarus y Folkman (1980), la búsqueda de información, a partir de la cual se reúnen los elementos que podrían dar paso a una reevaluación de la situación estresante permite afrontarla de manera más efectiva. Como ya lo mencionamos esta información obtenida por los participantes les permitió tener un mejor manejo del estrés que ellos padecían.

Otra de las formas de afrontamiento que estos autores señalan tienen que ver con procesos cognoscitivos a través de los que se busca atenuar la sensación de malestar cambiando el significado del evento estresante aún cuando es difícil o imposible la modificación del ambiente mismo. Los participantes reconocieron que intentar modificar las situaciones que provocan estrés era más difícil que modificar la percepción que se tenía de éstas. Comentaron que muchas veces trataban de afrontar las situaciones estresantes dirigidas al problema tratando de modificar la situación, sin reconocer al pensamiento como una forma de afrontamiento.

V. CONCLUSIONES

A partir de lo revisado y expuesto, hemos podido constatar que los estudiantes universitarios llegan al final de su carrera con recursos de afrontamiento poco eficaces o que tienen consecuencias en su salud y ajuste emocional. Asimismo, el poco conocimiento del mismo proceso del estrés, sus manifestaciones e impacto los ha llevado a aprender a vivir con él y han tratado de afrontarlo de acuerdo a como lo han interpretado en su vida, haciendo en muchas ocasiones que sus formas de afrontarlo les constituyan hábitos que influyen negativamente en su salud, en su desarrollo personal y en su ajuste socioemocional, que a su vez se convierten en estresores a largo o mediano plazo.

A partir de la aplicación de un taller para el manejo del estrés donde en un contexto de trabajo grupal entre alumnos de psicología, se expusieron y discutieron claramente los conceptos del estrés, las fuentes que lo originan, el reconocimiento de las estrategias que usaban, las que podrían usar y sobre todo el aprender nuevas técnicas permitió a los participantes modificar la percepción que tenían acerca del estrés y potencializar sus recursos para afrontarlo.

Podemos afirmar en este sentido que talleres de este tipo pueden ser de gran utilidad para que los estudiantes universitarios aprendan acerca del estrés e identifiquen las formas de afrontarlo. Creemos que esto puede provocar una actitud diferente de los estudiantes hacia el modelo académico, hacia las formas de evaluación y hacia la vida en general.

Sugerimos que para futuras investigaciones se puedan realizar estudios para saber con qué estilos de afrontamiento cuentan los estudiantes y cómo son percibidos en niveles escolares anteriores. También sería interesante distinguir si hay diferencias entre género o la edad de los estudiantes; pues para los alumnos de séptimo semestre, además de exponerse a estresores como el modelo académico, las formas de evaluación, entre otros, se enfrentan al hecho de que es su último año escolar, que se van a enfrentar a la vida laboral y la búsqueda de empleo, donde se saben que cuentan con pocos recursos para desempeñar algún puesto y donde la demanda familiar exige ser autosuficiente.

Sería interesante estudiar qué diferencias existen a partir de lo mencionado y proponer talleres de inducción específicos durante la carrera que ayudarían a los estudiantes a distinguir y controlar de una manera más efectiva su estrés, a fin de que las consecuencias no sean tan negativas y el rendimiento académico sea de mayor calidad.

Otro aspecto que se observó fue el reconocimiento de que muchos de los participantes contaban con ciertos estilos de afrontamiento para controlar su estrés como por ejemplo, la relajación, la planeación y aunque sabían de ellos no los ponían en práctica. Sería interesante profundizar en la comprensión de por qué a pesar de que pueden tener estilos de afrontamiento posiblemente efectivos, no los usan consistentemente.

El manejo del estrés trabajado a través de los talleres responsabiliza a la persona a realizar los ajustes y aprendizajes necesarios, sin embargo, también es importante modificar los contextos desde los cuales el estrés se origina, es decir, que la forma de enseñanza por parte de algunos maestros, el modelo académico, las formas de evaluación, la intensa carga de trabajo al final de los semestres, debe someterse a consideración para su modificación a fin de que exista un equilibrio y de esta manera realizar un trabajo conjunto para que la experiencia del estrés tenga un menor impacto en los estudiantes, que tenga consecuencias favorables en su desempeño y que repercuta en un mejor concepto de sí mismos a partir de un mayor sentido de auto eficacia.

BIBLIOGRAFÍA

- Bee, H. L. y Mitchel, S. K. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México. Haria.
- Billings, A. G. y Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of live events. Journal of behavioral. Medicine. Vol. 4 (2). 139-155.
- D' Aurora, D. y Fimian, M. (1988). Dimensions of life and school stress experienced by young people. Psychology in the schools. Vol. 23. 44-45.
- Dawson, S., Leonore M. Y Tallo, V. (1997) Manual para el uso de grupos focales. Caracas. Fintec. Cap. I
- Desatnik, M. O. y Franklin, O. (1992). Estilos de afrontamiento al estrés y su relación con el ajuste socioemocional. Tesis de Maestría. Universidad Anahuac. México.
- Desatnik, O. y Troya, E. (1988). Implicaciones del Investigador-interventor, en Castillo, M. A. y Piper, I. (Eds.) Voces y Ecos de la Violencia: Chile, El Salvador, México y Nicaragua. Ed. ILAS-CESOC 1988, p 47-74
- Fontana, D. (1992). Control de estrés. México. Manual Moderno.
- Friedman, H. S. y DiMatteo, M. R. (1989). Health psychology. New Yersey. Prentice Hall
- Glass, D. C. y Carver, C. S. (1980). Enviroment stress and the type a response. En Baum, A. y Singer, J. E. (Eds.) Advances in enviromental psychology, vol. 2. application of personal control. New Yersey. Lawrence erbaum associates, publishers.
- Haan, N. (1982). The assessment of coping. Defense and stress. En Goldberger, L. Y Breznitz, S. (Eds.) Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects. New York: the Free Press.
- Holohan, C. (1991). Psicología ambiental: un enfoque general. México. Limusa, cap. 5 y 6, pp. 185-227.
- Kaminoff, R. D. y Proshansky, H. M. (1982). Stress as a consequence of the urban physical enviroment. En Goldberger, L. Y Breznitz, S. (Eds.)

Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects. New York: the Free Press.

- Kendler, Kessler, Heath, Neale y Eaves(1991). En Omar, A. G. Stress and Coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológicos y psicológicos. Buenos Aires. Lumen.
- Lazarus, S. R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Billard: Desclée de Brower.
- Lazarus, S. R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. México. Martínez Roca.
- Magnusson, D. (1982). Situational determinants of stress; an international perspective. En Goldberger, L. Y Breznitz, S. (Eds.) Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects. New York: the Free Press.
- Ortiz, F. M. y Zavala, H. O. (1998). Eventos estresantes que influyen en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la E.N.E.P. Iztacala. Reporte de investigación para obtener el grado de Licenciatura en Psicología. México UNAM-Iztacala.
- Pearlin y Cols. (1981). The stress process. Journal of school ecology. V.3 259-266
- Rodríguez, G., Gil, J. Y Garcia, E. (1999) Metodología de la investigación cualitativa. España. Aljibe. Cap.IX
- Salas, Navarrete y Soto (1998). Los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de psicología. Reporte de investigación. UNAM. Iztacala.
- Selye, H. (1980). Selye's guide to stress reserch. New York. Van Nostand Reinhold, V. I.
- Shiekh, M. Klaczynski, P. A. y Valaik, L. M. (1989). Stress and coping across the life course. Human development. Vol. 32, 113-117.
- Sidle, A. Moss, R. H., Adams, J. y Cady, P. (1969). En Lazarus y Folkman (1986). Estres y procesos cognitivos. México. Marinez Roca.
- Spielberg, C. (1980). Tensión y Ansiedad. México. Harla.

- Stokols, D. y Novaco R. W. (1981). Transportation and well-being. En Altman, I. Wuhlwill, J. F. y Everett, (Eds.). Human behavior and environment, advances in theory and reserch. Transportation and behavior, 5, New york. Plenum press.
- Taylor, S. E. (1986). Health psychology. New York. Rendom house.
- Tobin, Holroyd, Wigal y Reynolds (1989). En Omar, A.G. (1995). Stress and Coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológicos y psicológicos. Buenos Aires. Lumen.
- Tsacoumis y Lautenschlager (1989). En Desatnik y Franklin (1992). Estilos de afrontamiento al estrés y su relación con el ajuste socioemocional.
- Zegans, L. S. (1982). Stress and the develoment of somatic disorder. En Goldberger, L. Y Breznitz, S. (Eds.) Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects. New York: the Free Press.