



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

### Análisis de estrés académico y estrategias de afrontamiento: Estudio comparativo entre estudiantes universitarios UNAM- UNITEC

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

**Eunice Alejandra Delgado García**  
**Midory Berenice Martínez Osorio**

Directora: Mtra. María Cristina Bravo Gonzáles

Dictaminadores: Dra. Maricela Osorio Guzmán

Mtra. Antonia Rentería Rodríguez





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **Agradecimientos**

### ***A mis padres y hermana:***

Que me han dado la vida y que con gran esfuerzo tejieron estas alas que me han permitido volar tan lejos.

### ***A mi Universidad y a mis profesores:***

Que me han formado y brindado las herramientas para determinar la dirección a la que estoy emprendiendo mi viaje.

### ***A mis amigos y familiares:***

Que han volado conmigo en diferentes direcciones y que me han acompañado incluso en las tormentas más fuertes.

### ***A Dios:***

Quien ha dispuesto los vientos propicios y las personas correctas para permitirme volar estable y segura hacia donde debo ir.

Un agradecimiento especial a:

**Mis asesoras:** Cristina Bravo, Maricela Osorio y Antonia Rentería por todo el apoyo durante el proceso.

**Mi compañera de tesis:** Berenice Osorio, una gran amiga y excelente compañera de trabajo

**La Directora del programa de psicología de UNITEC Campus Ecatepec:** Licenciada Fanny Molina Sandoval, por el apoyo y las facilidades brindadas.

**Eunice Alejandra Delgado García**

## A MI MADRE

A ti mami, que me diste la vida y me enseñaste a ser una mujer luchona y con grandes aspiraciones; por todo el amor que me has brindado, por cuidarme y apoyarme día a día para salir adelante. Por exigirme y a la vez tolerar esos días de flojera. Por siempre estar cuando te necesito y darme tu apoyo incondicional; sabes que eres la persona más valiosa que tengo en mi vida y es un orgullo para mí decir que eres mi madre; GRACIAS porque sin ti esto no hubiera sido posible.

## A MIS ASESORES

Muchísimas gracias por su apoyo y tiempo en este proceso, por su cuidado y empeño en cada una de las asesorías prestadas; por los consejos y enseñanzas no sólo en este trabajo, también en cada una de las clases que tuve la oportunidad de presenciar con ustedes. Gracias, en verdad son un aliciente para seguir estudiando y preparándome profesionalmente.

## A MIS AMIGAS

A ustedes que fueron y seguirán siendo un gran apoyo; porque sin esas risas, llantos, críticas; este largo y divertido proceso no hubiera sido el mismo; Las adoro. Pero sin duda esto merece un agradecimiento especial para ti Ale (Alexita), ya que sin tu apoyo, presión, flojera y ánimos que pasábamos día con día para poder finalizar este proceso, no sería lo mismo; y que crees?, lo logramos!!!! Te quiero mucho Ale.

## A MI FAMILIA

A toda mi familia por exigirme y presionarme para poder finalizar este proceso. Gracias Jorge por siempre darme tu apoyo, sabes que te adoro y que eres un hermano para mí. Gracias a ti, Irving por ser parte importante de mi vida y por siempre tener interés porque la otra persona se supere.

A todos y cada uno de ustedes, GRACIAS, por creer en mí y por estar siempre apoyándome incondicionalmente.

## ÍNDICE

Resumen	6
Introducción	7
1. Capítulo 1. Una revisión sobre el concepto de estrés (general y académico) y sus implicaciones	13
1.1 Definición de estrés	13
1.2 Modelos explicativos del estrés	19
1.3 Estresores o fuentes de estrés	26
1.4 Respuestas de estrés	30
1.5 Consecuencias del estrés	36
1.5.1 Físicas	38
1.5.2 Psicológicas	38
1.5.3 Sociales	39
1.5.4 Laborales	39
1.6 Estrés académico	40
1.6.1 Estrés en población universitaria	46
2. Capítulo 2. Afrontamiento de estrés	52
2.1 Definición de afrontamiento	52
2.2 Modelos de afrontamiento	57
2.2.1 Enfoque biológico	57
2.2.2 Modelos psicodinámicos	58
2.2.3 Modelos de estilos cognitivos	61
2.2.4 El afrontamiento desde la teoría de la acción	62
2.2.5 Modelos transaccionales	64
2.3 El modelo de Lazarus y Folkman: El afrontamiento como proceso	67
2.4 Estilos de afrontamiento	73
2.5 Estrategias de afrontamiento	76

3. Capítulo 3. Análisis de estrés académico y estrategias de afrentamiento: Estudio comparativo entre estudiantes universitarios UNAM-UNITEC	81
3.1 Objetivos	81
3.2 Metodología	82
3.3 Resultados	84
3.3.1 Confiabilidad de instrumentos	85
3.3.2 Análisis por tipo de Universidad	86
3.3.3 Análisis de género	95
3.3.4 Análisis por año en curso	99
3.3.5 Análisis de correlaciones	102
3.4 Discusión	105
Conclusiones	118
Referencias	123
Anexos	134

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo comparar los niveles de estrés académico y general, así como la forma de afrontamiento de estrés, entre los estudiantes de la licenciatura de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), y la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec). La muestra estuvo constituida por un total de 390 estudiantes de psicología, de los cuales 200 pertenecían a FES Iztacala y 190 estudiantes a la UNITEC. Se aplicaron tres instrumentos con la finalidad de conocer su nivel de estrés académico (Inventario SISCO), estrés general (Escala de estrés Percibido EEP-14) y las estrategias de afrontamiento utilizadas (Escala de Afrontamiento de Estrés Académico A-CEA). Los resultados mostraron que los estudiantes de la Universidad pública tenían mayores niveles de estrés frente a situaciones consideradas como amenazantes, además de que presentaban mayores respuestas físicas a consecuencia del mismo, siendo las mujeres mayormente afectadas; de igual forma se determinó que mientras los estudiantes estuvieran más avanzados en la carrera, empleaban de forma más exitosa estrategias de afrontamiento, encontrando una tendencia de la población masculina a utilizar estrategias de *planeación y reevaluación positiva*, y de la población femenina por el uso de *apoyo social*. Por último se sugieren nuevas líneas de investigación para crear estrategias adecuadas de intervención.

**Palabras clave:** Estrés académico, estrategias de afrontamiento, psicología, universidad pública, universidad privada.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno conocido a nivel mundial y ampliamente estudiado dentro de la disciplina psicológica debido al alto impacto que tiene sobre la calidad de vida y el desempeño de las personas en las diferentes esferas de su vida. Actualmente el estrés es conocido como un “padecimiento” presente en la mayoría de la población y es común escuchar en los medios de comunicación medicamentos o técnicas que no requieren instrucciones de un profesional para tomarse o llevarse a cabo y que pretenden reducir el nivel de estrés en los individuos.

El estudio del estrés no es nada sencillo y esto se debe a las diversas acepciones que se le han dado y a los múltiples enfoques desde los cuales se ha investigado. El principal problema al abordar el tema desde nuestra disciplina es el concepto en sí mismo; es importante mencionar que el concepto “estrés”, así como tantos otros, fue propuesto en un inicio por la Física y, posteriormente retomado por otras ciencias y áreas de estudio, hasta llegar a la psicología. A partir de esto se pueden identificar todos los posibles significados que rodean a esta misma palabra, motivo por el cual se encuentran acepciones variadas con influencias de las disciplinas que trabajaron el concepto anteriormente.

El segundo problema, y que a su vez puede verse como una oportunidad para generar mayores conocimientos respecto al tema, son los diversos enfoques que integran nuestra disciplina, encontrando entonces, significados diferentes incluso dentro de nuestro mismo campo de estudio.

Los enfoques psicológicos brindan una cantidad importante de investigaciones sobre este tópico, que pueden complementar el conocimiento sobre el mismo y, algunas veces, obstaculizarlo por la información tan diversa que se puede obtener al respecto. Cada uno de los enfoques (conductual, humanista, psicoanalítico, entre otros) permite vislumbrar componentes importantes del estrés, que de igual forma van a ser empleados de diferentes maneras en los campos de aplicación de la psicología, ya sea de la salud, educativa, organizacional, etcétera.

El tercer problema, y no por esto deja de ser el menos importante, es el amplio uso coloquial que se le ha dado al concepto, pareciera que el “estrés” es algo común en la vida de las personas y que puede ser fácilmente identificado por cualquiera de ellas. La generalidad con la que se ha manejado al estrés se convierte en un obstáculo al intentar definirlo y conocerlo porque aparentemente todo lo que las personas hacen, sienten o viven está influenciado por el estrés.

Por su parte, el afrontamiento es un tema que requiere un análisis al mismo nivel de profundidad ya que generalmente su estudio va unido al del estrés; dentro del proceso de afrontamiento se pueden encontrar variables de estudio como los estilos y estrategias de afrontamiento; sin embargo la literatura existente es variada y contradictoria en algunos casos, ya que el estudio sobre el afrontamiento comparte los mismos problemas que tiene el concepto de estrés, por lo que se debe seguir una línea de estudio determinada para lograr un conocimiento certero sobre este proceso.

Es por ello que la investigación que se desarrolla a continuación está basada en los estudios desarrollados por Lazarus y Folkman (1984) y por las investigaciones que siguen esta misma línea, se considera que el enfoque cognitivo-conductual puede brindar una explicación sustentada en investigaciones empíricas que no sólo permita un conocimiento más profundo sobre el tema sino que, también brinde posibles alternativas de solución al mismo.

Las investigaciones sobre estrés en México son diversas, sin embargo, la mayoría está centrada en el estrés laboral, esto quizá se deba a que actualmente nuestro país ocupa el primer lugar en el ranking mundial en estrés laboral, situándose incluso por encima de China, quien había sido líder hasta hace algunos años (Alcántara, 2015) Factores diversos pueden estar involucrados en el desarrollo del estrés en los trabajadores, por mencionar algunos serían: la duración de la jornada laboral, el sueldo percibido, la satisfacción de logros, el cumplimiento de metas, el ambiente laboral, entre otros. Aunque el estrés laboral no será tema central de esta investigación es importante retomar estas estadísticas ya que no

solo muestran un foco de alarma dentro del ámbito laboral, sino que también se convierten en un foco rojo en los demás ámbitos en los que se desenvuelven las personas ya que, como se ha establecido en la literatura sobre el tema, cuando el estrés está presente en alguna de las esferas del individuo posiblemente esté afectando a las demás, como la social, familiar, académica, etcétera.

Dentro de esta investigación se retoma la esfera educativa como principal tema de estudio, tomando en cuenta específicamente el nivel superior, debido a que se ha observado que el estrés produce efectos significativos en la vida académica de los alumnos, afectando su desempeño escolar, sus relaciones sociales e incluso siendo una causa identificada de deserción escolar. Por su parte, la forma en que los alumnos afrontan el estrés ha ayudado a que estos efectos disminuyan y que ellos puedan incluso aumentar su rendimiento escolar.

Se han realizado diversas investigaciones dentro del marco educativo a nivel superior en las que se ha estudiado las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos y como éstas han influido en su rendimiento escolar, dentro de las estrategias citadas, se pueden encontrar: Búsqueda de apoyo (Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008; Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro & Freire, 2010); evaluación positiva y planificación (Cabanach, Fariña, Freire, Gonzáles & Del Mar, 2013), entre otras.

Por otra parte, se ha estudiado al estrés como variable independiente y los efectos que produce en los individuos como variables dependientes, entre ellos se pueden citar: el bienestar psicológico y rendimiento escolar (Feldman et al., 2008); ansiedad, alteraciones de sueño y uso de alcohol y tabaco (Martín, 2007); disminución de la actividad física (Guarino, Gavidia, Antor y Caballero, 2000); problemas de salud mental en general (Feldman et al., 2008), etcétera.

En otros estudios se ha colocado al estrés como variable dependiente y las características de los individuos como variables independientes, por citar algunas: género (Montoya, Gutiérrez, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010; Feldman et al., 2008; Martín, Trujillo & Moreno, 2013); programa de estudio al que pertenecen

(Román, Ortiz y Hernández, 2008; Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge, 2001; Díaz, 2010; , Martín 2007); el año o semestre en curso (Polo, Hernández y Poza, 1996; Celis et al., 2001), tipo de universidad (Gufanti, 2011; Martín, Jiménez & Fernández, 1997; Tolentino, 2009), entre otras.

Esta última variable de estudio toma relevancia en la realidad del México actual, ya que el tipo de Universidad se convierte en una línea importante de estudio porque las Universidades privadas han incrementado ampliamente su matrícula desde hace algunos años. Silas (2005) menciona que a mediados del siglo XX las universidades públicas dejaron de ser suficientes para brindar el servicio educativo a la población en general, por lo que se crearon instituciones privadas que podían prestar dicho servicio.

Levy (1986, como se citó en Silas, 2005) propone una taxonomía en las que agrupa el desarrollo de las instituciones privadas a nivel superior:

1. Ola I: Surgimiento de Universidades religiosas privadas católicas
2. Ola II: Surgimiento de Universidades privadas seculares de élite.
3. Ola III: Surgimiento de instituciones privadas seculares, que absorben demanda, pero que no son de élite

Dentro de la primera Ola se encuentran las Universidad creadas por instituciones religiosas con la finalidad de difundir la doctrina religiosa a la población mexicana, ejemplos de estas instituciones son la Universidad Anahuac y la Universidad Iberoamericana.

La Ola II surge como respuesta de la elite de brindar educación que permita continuar con la estratificación de la población, de tal forma que este tipo de instituciones tiene criterios rigurosos de ingreso y altas cuotas con la finalidad de mantener su exclusividad. El ejemplo principal de este tipo de instituciones es el Tecnológico de Monterrey.

La última Ola (III) hace referencia a las instituciones que aceptan a alumnos que por alguna razón no pudieron ingresar a ninguna de las instituciones anteriores.

Este tipo de instituciones ha crecido ampliamente y tienen un papel importante actualmente ya que cubren gran parte de la matrícula. Universidades como UVM y UNITEC son ejemplos de esta ola.

Según Silas (2005) la relevancia que han alcanzado las Universidades de bajo perfil (las pertenecientes a la Ola III) se puede visualizar en dos aspectos: el nivel de matrícula nacional que han alcanzado a cubrir que se ha incrementado notablemente desde los años 50's y, la diversidad de carreras con la que cuentan, la oferta que ofrecen a los alumnos y, en el caso de las Universidades tecnológicas como la UNITEC, el desarrollo de planes educativos que favorecen la profesionalización de los estudiantes y les permiten insertarse rápidamente en el mundo laboral.

Es claro que las características de una universidad privada como la UNITEC serán diferentes a las de una universidad pública como la UNAM, cuya antigüedad se remonta al año de 1910 y cuyas características e importancia dentro del desarrollo de país son únicas; esto determinará en gran medida el desarrollo académico de los alumnos dentro de las mismas, entre ellas se puede identificar, el costo de las colegiaturas, los requisitos para solicitud y mantenimiento de una beca académica, el ambiente escolar, requisitos de ingreso, etcétera. En este sentido, se podría suponer que la intensidad, frecuencia y consecuencias del estrés, al igual que el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos difieran de una Universidad a otra.

Por lo anterior, es necesario realizar investigaciones que indiquen los niveles de estrés que tengan los alumnos universitarios y las estrategias que más estén utilizando dependiendo del tipo de institución a la que asisten, con la finalidad de poder brindar datos que nos permitan conocer mejor a esta población y crear posibilidades de intervención que permitan a los individuos conocer con mayor detalle el estrés, sus consecuencias y las estrategias que les permitan afrontarlo de forma efectiva, lo cual podrá verse reflejado también en los demás ámbitos en los que se estén desarrollando los estudiantes.

Es por esto, que el objetivo principal de esta investigación es comparar los niveles de estrés académico y general, así como la forma de afrontamiento de estrés, entre los estudiantes de la licenciatura de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), y la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec).

Para cumplir el objetivo anterior, esta investigación se dividirá en tres capítulos; en el primer capítulo se abordará el concepto de estrés general, los modelos propuestos para su estudio, la definición de estrés académico y algunas variables que se han estudiado en poblaciones universitarias. El segundo capítulo está dedicado al afrontamiento, su definición, los modelos para su estudio y las diferencias entre estilos y estrategias de afrontamiento; por último, en el tercer capítulo se desarrollará la investigación en la que se analizarán los resultados obtenidos del estudio y se discutirán los resultados.

# 1. UNA REVISIÓN SOBRE EL CONCEPTO DE ESTRÉS (GENERAL Y ACADÉMICO) Y SUS IMPLICACIONES.

## 1.1 Definición de estrés

Actualmente la palabra *estrés* ha sido parte importante del lenguaje coloquial, es común escuchar a personas de diferentes prácticas culturales y diferentes estatus sociales decir frases como “estoy estresado” o “me estresa esta situación”, entendiéndose al estrés, por un lado, como un estado de ánimo y, por otro, como un estímulo que trae consigo como consecuencia la generación de malestar.

Sin embargo, “estar o sentirse estresado” tiene diferentes significados dependiendo de la persona que lo define, mientras que para los médicos se trata solamente de un conjunto de reacciones fisiológicas que afectan la salud del individuo y lo hacen más vulnerable a desarrollar algún tipo de enfermedad, para un deportista podría tratarse de una tensión muscular, o bien para un trabajador podría ser una crisis por el exceso de trabajo o por maltratos de su superior.

En este sentido, es importante considerar que desde la perspectiva psicológica no se puede ver al estrés de tan variadas formas y, sobre todo, no se puede retomar una definición tan coloquial, dado que estos significantes carecen totalmente de investigación científica que los respalde.

Es por esto que se debe entender el concepto desde su raíz, y analizar cómo ha cambiado su definición de un campo de estudio a otro. Primero, se debe tener claro que el concepto de estrés ha sido tomado por diversas disciplinas para su estudio, de hecho la psicología fue una de tantas en adoptarlo como objeto de investigación

Cía (2002) menciona que la palabra estrés es la traducción al español de la palabra inglesa “*stress*” que significa constricción, fuerza impulsora o esfuerzo y demanda de energía; ésta a su vez deriva del latín “*strictiare*” que significa estrechar o constreñir (p.37). La palabra “*strain*” fue utilizada por el físico Robert Hook para explicar las fuerzas que pueden poner tensión a una estructura; posteriormente, el

término fue utilizado por la biología y después por la medicina, en la cual, según Piña, Ybarra y Fierros (2012), es definido como “la situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior a lo normal, los pone en riesgo próximo de enfermar” (p.3).

Como se evidencia en el párrafo anterior, el concepto de estrés fue utilizado en un primer momento por la física, para después ser retomado por la biología, posteriormente por la medicina y, por último ser adoptado por la psicología. Dentro de nuestra disciplina, ha recibido diferentes acepciones, lo cual, independientemente de generar una gama diversa de conocimientos al respecto, también ha sido un obstáculo para la investigación de dicho fenómeno.

Piña et al. (2012) señalan que “dentro de la psicología existen definiciones discordantes en la forma de ver al estrés, como ‘reacción’ (Moberg, 2000), ‘estado’ (Friedman y DiMatteo, 1989), ‘proceso’ (Baum, Singer y Baum, 1981) y ‘transacción’ (Lazarus y Folkman, 1986)” (p.5).

Tal como menciona Ribes (2010, como se citó en Piña et al. (2012) éste es un problema que se ha presentado, no sólo con este concepto, sino con otros que han sido adoptados por la psicología como aprendizaje o reforzador; de alguna forma, la carencia de una definición precisa de la palabra, da lugar a que se presenten confusiones y discordancias respecto a los resultados que se obtienen tanto en las investigaciones de tipo básica como aplicada.

Es por esto, que es necesario buscar una definición que cumpla con los requerimientos científicos para ser tomada como válida, al mismo tiempo que sea acorde al fenómeno que se observa en la sociedad.

La OMS, Organización Mundial de la Salud (s.f., como se citó en Rivadeneira, Minici y Dahab, 2014) define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (p.2). Este concepto es muy limitado respecto a lo que realmente es el fenómeno; el estrés no puede entenderse sólo desde una explicación fisiológica, dado que el malestar que genera en el individuo no sólo se limita al cuerpo, sino que, como veremos más adelante, traspasa la esfera

psicológica y emocional, lo cual, impacta de forma importante en el ámbito social del individuo.

Para Selye (1936, como se citó en Cía, 2002) el estrés “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga” (p.38). Ésta es una visión totalmente biológica y está influenciada por los trabajos de Cannon (1932, como se citó en Valerio, 2012) sobre el estrés, en los cuales se sugiere la palabra homeostasis como clave para su definición. Selye le da toda la importancia a la reacción que se presenta en el organismo frente a un estímulo; para él, la respuesta no es específica, dado que no depende de la naturaleza del estresor. Esto quiere decir que los estresores no juegan un papel importante dentro del proceso de estrés. La perspectiva de Selye se abordará con mayor detenimiento en el siguiente apartado.

Siguiendo esta línea de concepción, Cruz y Vargas (2001) lo definen como “una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en un principio resultan amenazantes, consistiendo, básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas” (p.19). A partir de esto, se puede entender que el estrés es una respuesta adaptativa, cuyas consecuencias en el individuo dependerán en mayor medida de los recursos personales con los que cuente para hacer frente a dichas demandas.

Para otros autores, el estrés debe mirarse desde una perspectiva no biológica, sino con una tendencia más a lo cognitivo. Por ejemplo, Valdés y Roca (s.f. como se citó en Fernández, 2001) definen al estrés “como una cognición de amenaza que activa al organismo por encima de sus recursos adaptativos y siempre con activación autonómica y neuroendocrina de naturaleza displacentera con efectos inhibidores sobre el sistema inmunitario” (p.30). Para estos autores, la respuesta fisiológica de estrés no es provocada precisamente por un estímulo del entorno, sino que se presenta a causa de la percepción del individuo respecto a que un estímulo (de cualquier tipo) sea amenazante. Como se puede apreciar, el énfasis

de esta definición está orientado a las cogniciones del individuo como principales causantes de las reacciones fisiológicas que caracterizan la respuesta de estrés.

Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Piña et al., 2012) dan un paso adelante con su propuesta de concebir al estrés como un fenómeno transaccional, esto es, que surge a partir de la interacción del individuo con su entorno; para ellos el estrés se entiende como “un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal” (Bulacio, 2004). Entonces, el fenómeno deja de ser solamente una respuesta (o un conjunto de reacciones fisiológicas) o un estímulo, sino que se convierte en un proceso transaccional en el que se presenta un estímulo del entorno, que el sujeto percibe como amenazante y que desencadena en él una serie de respuestas tanto fisiológicas como psicológicas que, de alguna forma, impactan en la vida del individuo y en su entorno. En este sentido, no sólo es importante conocer las características del estímulo conocido como “estresor” sino que, también influyen las características del propio sujeto, ya que éstas determinarán en gran medida la forma en que él reaccionará frente al estímulo estresante.

Para fines de este trabajo, y debido a toda la investigación que ha sido mayormente aceptada dentro de la psicología y cuyos resultados han tenido gran impacto en el desarrollo del estudio sobre el estrés, la definición que se tomará como válida y, en consecuencia, el modelo desde el cuál se basará esta investigación es en el propuesto por Lazarus y Folkman.

Ahora bien, es importante mencionar que el estrés ha tenido una concepción bastante negativa en lo que respecta a la salud de los individuos, aunque no siempre es así. Tal como mencionan Cruz y Vargas (2001) el estrés puede fungir como un movilizador que permite que las personas funcionen de forma eficaz y saludable, lo que nombran como “buen estrés o eustrés” (p.39); esto es, que el estrés puede propiciar el desarrollo de las personas, dado que la presencia de éste implica que el individuo se encuentra fuera de su zona de confort, lo cual es requerido en los

procesos de aprendizaje, tal como Vargas (1984, como se citó en Cruz y Vargas, 2001) lo refiere en su decálogo del estrés “Sin E.<sup>1</sup> el sistema nervioso central se desarrolla de manera incompleta, sin alcanzar el nivel de exigencia necesario, porque no hay aprendizaje sin E.” (p.59).

Sin embargo, cuando las demandas del entorno son excesivas, intensas y/o prolongadas, y sobrepasan la capacidad de resistencia del individuo, se presenta un “mal estrés o distrés”, el cual es el responsable de todas las consecuencias negativas que aquejan al sujeto; cuando se presenta este tipo de estrés cualquier estímulo adicional puede provocar disfunciones, ya que cualquier estímulo, por pequeño que sea, resulta excesivo e implica realizar un gran esfuerzo por parte del individuo.

El distrés entonces está conectado con los procesos de salud-enfermedad que han sido el punto de partida para la investigación del estrés en general. Debido a que se le ha reconocido como un factor que propicia el desarrollo o la presencia de enfermedades que aquejan a la mayoría de la población en estos últimos años, tales como la diabetes, la hipertensión, etcétera.

Pero, ¿Por qué el estudio del estrés ha tenido un mayor auge en la actualidad?, ¿Anteriormente no existía o no era tan constante su presencia en la población? Pues bien, lo cierto es que desde la antigüedad, el ser humano ha tenido que lidiar con eventos que podrían considerarse potencialmente estresantes. El hombre de la prehistoria se enfrentaba a las inclemencias del clima, el ataque de animales salvajes o la pérdida prematura de personas cercanas; posteriormente, cuando se hizo sedentario, se presentaron las guerras por ocupar territorios, invasiones y conquistas que provocaron choques culturales importantes, al igual que la presencia de enfermedades que se convirtieron en epidemias o incluso pandemias, y así se podrían seguir mencionando hechos que forman parte de la

---

<sup>1</sup> Estrés

historia de la humanidad que pudieron considerarse estresantes durante la época de su apogeo. Entonces ¿Qué hace que esta etapa de la vida sea diferente?

En primer lugar, debemos considerar el hecho de que, el no saber cómo nombrar a un fenómeno determinado, no quiere decir que dicho fenómeno no exista sino que no se sabe cómo hacer referencia a él. Según Lazarus (2000, como se citó en Martín del Campo & Mercado, 2014) fue a partir de la Primera y Segunda Guerra Mundial cuando se empezó a identificar cambios conductuales que afectaban el bienestar de los soldados, al igual que la presencia de trastornos emocionales que aparecían durante y después del combate, esto dio la pauta para que se empezara a hablar del estrés como posible causa de estos efectos. Entonces aunque el estrés hubiera estado presente desde el inicio de la humanidad, el concepto dentro del enfoque de la salud apareció hasta 1939 con las investigaciones de Cannon. En este sentido, teniendo ya una forma para definirlo comienza a ser detectado con mucha mayor facilidad no solo en los soldados, sino en la población en general.

Aunado a esto se encuentra el ritmo de vida actual de los individuos, el momento actual nos obliga a estar en constante movimiento, el avance de la tecnología se ha dado de forma acelerada, por lo que los procesos de socialización, los ritmos de vida y las formas de comunicación se han visto alterados de tal forma que la necesidad de adaptarse ha sido la demanda principal de las comunidades en general y de los individuos en particular. Constantemente tenemos que estar cambiando nuestro comportamiento porque los requerimientos del entorno cambian de la misma forma.

En conclusión, de esta revisión sobre cómo surgió el concepto de estrés y como se ha venido utilizando, se pueden rescatar tres aspectos importantes: el primero es que la palabra “estrés” no se originó en nuestra ciencia, sino que fue tomada de otras y fue adaptado a la psicología, motivo por el cual es difícil encontrar una definición clara incluso dentro de la psicología; también es cierto que esta variedad de definiciones han sido un obstáculo para la unificación de las investigaciones científicas que se han hecho al respecto.

El segundo aspecto digno de retomar es que el estrés no puede entenderse separado de sus orígenes biológicos, no se trata de un proceso meramente cognitivo o emocional, pero tampoco es un proceso únicamente fisiológico. Esta es la razón por la cual retomamos la concepción de Lazarus y Folkman; estudiar al estrés como un proceso de transacción, en el que el entorno, los estresores, las reacciones fisiológicas del individuo, las características propias del mismo, sus evaluaciones cognitivas y el contexto en el que se encuentra, toman parte importante y son claves en el análisis proceso, ya que permite tener una visión mucho más amplia de cómo se desarrolla el estrés antes de que ocurra, al momento en que ocurre y los efectos que genera tanto en el individuo como en su entorno, además de que es una propuesta teórica que puede comprobarse a un nivel práctico. Por tanto, permite ver al estrés de forma más amplia en comparación con otros modelos propuestos.

Y el último punto, es el hecho de que es imperativo saber que el estrés por sí mismo es parte de la naturaleza humana, es necesario para que exista el aprendizaje, para crear oportunidades de desarrollo y mejorar el rendimiento y la salud. Claro que, cuando la intensidad o la duración de los eventos estresantes sobrepasan los recursos de las personas, entonces aparecen los problemas de salud, el desarrollo de enfermedades nuevas o el agravamiento de las ya padecidas. A pesar de que otros autores lo llaman “distrés”, dentro de esta investigación se seguirá llamando estrés en general a ambos tipos, debido a que está centrada en el fenómeno estrés como posible causante de efectos negativos en la salud de los individuos.

## **1.2 Modelos explicativos del estrés**

Se han propuesto diversos modelos teóricos con la finalidad de entender cómo es que funciona el mecanismo de estrés. Un modelo es un conjunto de hipótesis que se hacen respecto a la realidad que se quiere estudiar, trata de establecer relaciones entre variables de forma descriptiva y/o analítica con el fin de dar una explicación teórica de lo que se observa en el fenómeno. Ningún modelo

explica a la perfección el objeto de estudio, sin embargo sirven como una guía para tener una aproximación más certera sobre éste.

En las investigaciones de estrés se han establecido diversos modelos con el fin de dar una explicación más exacta sobre como ocurre el proceso. Cassidy (1999) menciona que estos modelos pueden clasificarse en tres grandes grupos. El primero de ellos hace referencia a los modelos centrados en el estímulo; el segundo, a los modelos centrados en la respuesta y; el tercer grupo, modelos centrados en la interacción.

Los modelos centrados en el estímulo asumen que el estrés es algo que ocurre en el entorno y que demanda algo al sujeto, esto es que, el estrés surge por demandas externas. Desde esta perspectiva las características de los estímulos (estresores), respecto a su duración, intensidad, etcétera, tienen el papel principal dentro del proceso; las características del sujeto, hablando en términos de personalidad, habilidades y herramientas para afrontar la situación, pasan a segundo plano.

Dentro de esta perspectiva, el modelo que mayor reconocimiento tiene es el basado en el estímulo de Holmes. En su teoría, él menciona que los estímulos perturban o alteran el funcionamiento de los individuos; el estrés entonces estaría ubicado fuera del organismo, lo que correspondería a mirarlo como si fuera una variable independiente. Al explicar la teoría de Holmes, Bulacio (2004) agrega que aunque la gente posee límites de tolerancia al estrés diferentes (esto es, que algunos estímulos afectan en mayor o menor grado a ciertos individuos y no a otros), cuando se sobrepasan esos límites, el estrés comienza a hacerse intolerable y aparecen los daños físicos y psicológicos.

Esta teoría es la que más se acerca a la idea popular del estrés, se puede identificar cuando las personas hablan sobre como situaciones les producen malestar, frases como “el tráfico es estresante” o “los niños berrinchudos estresan a cualquiera” ubican al estrés fuera del individuo y éste no es responsable de la aparición del mismo.

El modelo de Selye es el principal representante de los modelos de respuesta. Hans Selye fue un endocrinólogo nacido en Viena en 1907; en 1926 comenzó a desarrollar una teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de los individuos para adaptarse a las consecuencias de las enfermedades que padecían. Descubrió que muchos de los síntomas que presentaban estos individuos eran muy similares, asumiendo que se presentaban por el esfuerzo del individuo de responder al estrés de estar enfermo. Influenciado por el trabajo de Cannon (Valerio, 2012), Selye define al organismo como un sistema dinámico que busca preservar el equilibrio interno (homeostasis).

Según Cía (2002), este modelo entendía al estrés como una estimulación perturbadora de la homeostasis, que provocaba una respuesta cuyo fin era restaurar el equilibrio perdido. El estrés entonces se entendió como “una respuesta adaptativa en la que se movilizaban automatismos biológicos con cambios específicos en sus manifestaciones, pero inespecíficos en sus causas, debido a que cualquier estímulo amenazador externo o interno podía provocarla” (p.38).

Valerio (2012) menciona que para llegar a construir su modelo de explicación, Selye hizo una serie de experimentos con ratas, exponiéndolas a condiciones nocivas, tales como descargas eléctricas, frío, lesiones quirúrgicas, ejercicio físico excesivo e intoxicaciones por drogas no letales; clasificando las manifestaciones en tres fases. En la primera etapa (entre las 6 y las 48 horas) en la que las ratas son expuestas a los estímulos nocivos, observó una serie de reacciones fisiológicas, tales como la reducción del tamaño del timo, del bazo, de los ganglios linfáticos, caída de la temperatura corporal, lesiones en el tracto digestivo y una serie de manifestaciones adicionales. Durante la segunda etapa (después de las 48 horas), registró un aumento de glándulas suprarrenales y tiroides, y una disminución del crecimiento corporal en general. En la tercera y última etapa (la cual se presenta solo si el estresor es mantenido por un largo periodo de tiempo, más de un mes aproximadamente), observó manifestaciones similares a las de la primera etapa.

Al conjunto de estas tres etapas y sus síntomas correspondientes, Selye lo nombró Síndrome de Estrés o Síndrome de Adaptación General (GAS, por sus siglas en inglés), el cual está basado en la respuesta que da el individuo ante una situación de estrés. Al igual como ocurrió con las ratas, Selye propone tres etapas de desarrollo del GAS (Selye 1956, como se citó en Cruz y Vargas, 2001).

- *Fase de Alarma o Reacción de Alarma*: Es la primera etapa en la que el organismo es expuesto a diversos estímulos a los que no está adaptado, el organismo entonces desarrolla una serie de alteraciones fisiológicas que lo predisponen a enfrentarse a la situación. Bulacio (2004) reconoce 2 fases más dentro de ésta:
  - a) *Fase de choque*: Es la reacción inmediata del organismo. Taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura, etcétera.
  - b) *Fase de contrachoque*: Es la fase defensiva, que en general son signos opuestos a la fase de choque.

Selye (1993) refiere que los organismos no pueden permanecer mucho tiempo en la fase de alarma, ya que las respuestas que se presentan durante esta etapa aceleran el sistema de los individuos, de forma tal que si permanecen en este estado de alerta por un largo tiempo, tienden a morir (en las primeras horas o días de la exposición) debido al gasto importante de energía.

- *Fase de Resistencia*: En esta fase se presenta la adaptación del organismo al estímulo que produce la respuesta de estrés, donde se desarrollan procesos a nivel fisiológico que están destinados a enfrentar el estímulo estresante de modo que cause las menos repercusiones posibles en el individuo. En esta etapa desaparecen los síntomas que se presentan durante la primera, por lo que se entiende que el nivel de actividad disminuye.
- *Fase de Agotamiento*: Cuando la fase de resistencia no cumple con el objetivo de adaptación del organismo al estímulo que provoca el estrés, entonces continúa la etapa de agotamiento en la que los trastornos

fisiológicos tienden a ser crónicos e irreversibles. En esta etapa se vuelven a presentar los síntomas observados durante la primera, esto debido a la exposición tan prolongada al estímulo amenazante.

Como se puede observar, este modelo está centrado en los procesos fisiológicos que se presentan en el individuo ante una situación de estrés, privilegiando la respuesta biológica del organismo frente a una estimulación externa o interna amenazadora.

Debido a que la aproximación al fenómeno en esta investigación no es únicamente biológica, consideramos que para hablar de estrés se necesita un modelo que incluya las variables psicológicas como parte de la explicación del evento.

Es a partir de esto que surge otro modelo, en el cual lo psicológico toma parte importante dentro del proceso; desde el modelo basado en la interacción, Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Piña et al., 2012) proponen una visión en la que definen al estrés como un intercambio entre el entorno y el sujeto, considerando las cualidades de la estimulación (interna o externa) y las características del individuo que le permiten hacer frente a dicha estimulación, todo esto en un contexto que sea capaz de darnos una explicación más completa del fenómeno.

Richard Lazarus fue un psicólogo estadounidense nacido en Nueva York. Para él, el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno. Buceta y Bueno (2001) lo explican de la siguiente forma:

Se asume que el estrés está determinado por la interacción entre *situaciones potencialmente estresantes* (situaciones que tienen la propiedad de provocar estrés, aunque no necesariamente lo provoquen) y *características personales relevantes* (aquellas que en interacción con las situaciones potencialmente estresantes aumentan la probabilidad del estrés. (p.20)

Se puede entender que no son los estresores los que provocan necesariamente el estrés y tampoco las características del sujeto son totalmente

determinantes; para explicar qué media la interacción entre el ambiente y el sujeto, Lazarus propone el concepto de *evaluación cognitiva*, el cual hace referencia a un proceso en el que las personas valoran el significado de lo que está ocurriendo a su alrededor, esto relacionado a su bienestar personal.

Lazarus propone tres tipos de evaluaciones (Bulacio, 2004):

1. *Evaluación primaria*: Se produce en cada encuentro que se tiene con una demanda interna o externa; esta evaluación puede ser de amenaza, daño, desafío o beneficio.
2. *Evaluación secundaria*: En ésta, el individuo hace una evaluación de los recursos con los que cuenta para afrontar la demanda (ya sea interna o externa) que se presentó en un primer momento. Esto es, los recursos de afrontamiento con los que cuenta, los cuales incluyen: las habilidades personales, el apoyo social y los recursos materiales.
3. *Reevaluación*: Esta valoración hace referencia a los procesos de retroalimentación (feedback) que ocurren conforme se desarrolla la interacción entre el individuo y su entorno. Dicha valoración permite que se corrijan valoraciones previas.

Después de realizar las primeras dos valoraciones, el individuo concluye si las demandas del medio sobrepasan o no sus recursos de afrontamiento, cuando esto sucede entonces se produce el estrés.

Según Belloch, Sandín y Ramos (1995; como se citó en Bulacio, 2004) este modelo de estrés consta de siete etapas:

1. *Demandas psicosociales*: Se refiere a los agentes externos causales primeramente del estrés, aquí se incluyen los agentes (estresores) ambientales. Y se pueden dividir en dos tipos:
  - a) *Sucesos vitales*: Desastres naturales, enfermedades, divorcios, víctimas de violencia, etcétera.

- b) *Sucesos diarios*: Contrariedades cotidianas como tráfico, discusiones familiares o no tener dinero.
2. *Evaluación Cognitiva*: Ambos tipos de sucesos implicarán una demanda para el organismo, las cuales deben ser valoradas por éste. Dependiendo del resultado de su valoración se producirá o no la respuesta de estrés.
  3. *Respuesta de estrés*: En un primer momento la respuesta de estrés se presenta con alteraciones fisiológicas (neuroendocrinas, y las asociadas al SNC), posteriormente se presentarán las respuestas psicológicas, tales como las respuestas emocionales.
  4. *Estrategias de Afrontamiento*: Son todos aquellos esfuerzos conductuales y cognitivos que el individuo utiliza para hacer frente a las demandas que valoró como generadoras de estrés. En el capítulo dos se abordará más a fondo este tema.
  5. *Variables disposicionales*: Incluyen variables como el tipo de personalidad, factores hereditarios, raza, sexo, etcétera.
  6. *Apoyo social*: Este tipo de apoyo amortigua el efecto de las demandas consideradas como estresantes.
  7. *Estatus de Salud*: Se trata del resultado del proceso de estrés. El estado de salud, tanto fisiológico como psicológico, depende del funcionamiento de las fases anteriores.

Como ya se había mencionado con anterioridad, para fines de este trabajo, será el modelo de estrés propuesto por Lazarus y Folkman en el cual nos basaremos, debido a que lo consideramos uno de los más completos, además que se han hecho diversas investigaciones obteniendo buenos resultados basados en esta perspectiva. El modelo de Lazarus y Folkman sobre el estrés es uno de los más aceptados dentro de la disciplina psicológica.

### 1.3 Estresores o fuentes de estrés

Los estresores o fuentes de estrés son aquellas causas o situaciones que la persona percibe como demandas, amenazas, o que exigen un rápido cambio en cualquier ámbito, lo cual puede producir estrés, sin embargo la presencia y el impacto de éste depende (tal como se mencionó anteriormente) de la valoración que las personas hacen de la situación, así como de los recursos con los que cuenta para poder enfrentarlo.

Existe una gran variedad de situaciones estresantes que pueden presentarse de distintas maneras; Buceta, Bueno y Mas (2001) los describen de la siguiente forma:

Este tipo de situaciones o eventos muchas veces suelen ser de gran importancia, y basta con que aparezcan una sola vez, para la provocación de estrés; aunque muchas veces pueden tratarse de sucesos importantes pero que necesitan de una exposición duradera para provocar una reacción de estrés. En otras ocasiones son varios sucesos menores, pero que conjuntos y sumando su pequeño o gran impacto estresante, pueden provocar la presencia de estrés prolongado y severo (p.22).

Labrador (1993 como se citó en Bulacio, 2004), menciona diversas características que hacen que una situación o evento específico se convierta en estresante, tales como:

- a) Novedades o cambios en distintas situaciones: Pueden convertirse en estímulos amenazantes, ya que podrían generar nuevas demandas a las cuales hay que adaptarse.
- b) La duración excesiva de la situación de estrés: Supone que entre mayor sea el tiempo de la situación estresante, los efectos en la persona serán más nocivos.
- c) Gravedad o impacto del estresor: Este dependerá de la cantidad de objetivos de la persona que estén siendo amenazados.

- d) Factores temporales: Implican tanto la cercanía como el tiempo que la persona tenga para anticipar el estímulo amenazante.
- e) Probabilidad de que ocurra la situación: Mientras la persona esté más próxima al acontecimiento, está causando mayor estrés.
- f) Incertidumbre: Mientras la persona tenga un elevado grado de incertidumbre, mayor estrés causará la situación.
- g) Ambigüedad: Cuanto más vaga sea la situación, más poder estresante tendrá.

Buceta et al., (2001) señalan que pueden distinguirse dos tipos de estresores. El primero hace referencia a los *Estresores Psicosociales*, los cuales describen situaciones o estímulos estresores por la interpretación cognitiva, o por el significado que la persona les concede; y los segundos pertenecientes a los *Estresores Biológicos*, que son aquellas situaciones que como tal producen en el organismo cambios bioquímicos que disparan el estrés, independientemente de la interpretación cognitiva de la persona. Ambos pueden resultar tanto de estímulos o situaciones externas como internas, las cuales pueden ser agradables o amenazantes.

Referente a los estresores psicosociales Buceta et al. (2001) refieren que podemos distinguir diferentes tipos en el ámbito natural como lo son: 1) *Sucesos vitales* intensos y extraordinarios, como cambios en la vida personal (casarse, sufrir un accidente), o en ciertos casos cuando la persona experimenta acontecimientos traumáticos que pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte del propio sujeto, estos sucesos pueden dar lugar a cierto tipo de estrés como el agudo que ocurre al primer mes tras el trauma o lesión, y el estrés postraumático, presente un mes después de la experiencia traumática; 2) *Sucesos estresantes* cotidianos, son aquellas demandas irritantes y perturbadoras para la persona, presentes en su ambiente y quehacer cotidiano (tráfico, fumar, discusiones con distintas personas); y 3) *Situaciones de tensión*

*crónica mantenida*, en donde cada situación logra generar un estrés intenso y duradero como enfermedades, mal ambiente laboral o familiar entre otras.

Es importante señalar que existen estresores que, ya sea en razón de cada persona o de su contenido, pueden ser la causa más frecuente de estrés. Fernández (2001) apunta que el trabajo es uno de los estresores más frecuentes en las personas, el cual implica sobrecarga cuantitativa y cualitativa como lo es el cambio ocupacional, la monotonía, la carga de trabajo, el ambiente laboral; así mismo propone un segundo factor que es el ruido, ya que en cada una de las actividades realizadas por el sujeto es necesario un alto o bajo grado de concentración y si el ruido no se elimina termina agotando el sistema del sujeto provocando estrés; lo mismo sucede con la luz, su color y su frecuencia, sobre la superficie donde el sujeto esté presente, ya que demasiada o poca luz suponen trabajo adaptativo suplementario y un gran esfuerzo que provocará presencia de estrés y un agotamiento en el sistema del individuo.

Así mismo, Bensabat (1987, como se citó en Naranjo, 2009) indica que las angustias, fobias y obsesiones son causas de estrés, normalmente su origen es inconsciente y va aunado a antiguos traumatismos físicos o psico-afectivos, así como los trastornos mentales, depresiones y neurosis, que son a la vez una fuente de estrés y resultado de situaciones causantes de éste. La frustración, temor, recelo, insatisfacción sentimental, ausencia de motivación, pueden ser otras causas que dan origen a una tensión psicológica constante como el estrés.

Con lo descrito anteriormente se puede señalar que en el caso del organismo humano, existen demandas y condiciones que pueden provenir del entorno tanto físico como el social en el que se encuentra involucrado; éstas pueden ser tan variadas que se requiere de una clasificación. Elliot y Eisdorfer (1982, como se citó en Buendía y Mira, 1993), distinguen cuatro categorías de eventos estresantes que conducen a reacciones de estrés como malestar emocional, psicológico y físico, estos son los siguientes:

- *Estresores agudos*: Limitados en el tiempo; donde el estímulo estresante está presente en un periodo corto de tiempo, como la visita a algún médico por ejemplo.
- *Secuencias estresantes*: Cuando los eventos estresores se presentan de forma consecutiva, como un divorcio, la muerte de un ser querido, etcétera.
- *Estresores intermitentes crónicos*: Donde el estímulo se presenta cada cierto tiempo y el sujeto está consciente de su aparición, como ocurre con los exámenes académicos.
- *Estresores crónicos continuos*: Cuando el estímulo está presente por periodos largos de tiempo, causa en el sujeto un agotamiento a su sistema, tal como sucede con las enfermedades debilitantes, o las discusiones sociales prolongadas.

Si bien es cierto que la mayoría de los estresores son negativos, Buceta et al., (2001), indican que no sólo existen factores que tienden a producir estrés, sino que también están aquellos que mitigan los efectos negativos del estrés, como lo son el apoyo social (ya sea familia, pareja o amigos), así como la presencia de situaciones positivas dentro de la vida cotidiana como las manifestaciones de amor, buenas noticias de cualquier índole, un buen descanso etcétera. (Kanner et al. (1981, como se citó en Buceta et al., 2001), que actuarán como amortiguadores de cualquier efecto negativo del estrés; Folkman, Schaefer y Lazarus (1979, como se citó en Buceta et al., 2001) mencionan que también existen aquellos recursos utilitarios de las personas como el dinero, distintos servicios sociales, e infinidad de programas de entrenamiento, que pueden facilitar la resolución de cada situación; aunque no siempre están disponibles para todas las personas, ya que sus recursos no son los mismos.

Además, es importante señalar que no todas las situaciones, ni todos los factores estresantes son negativos; también pueden causar estrés de forma positiva ciertas circunstancias como un buen resultado en una prueba académica, lo que

podría generar estrés por mantener el buen nivel en las siguientes pruebas, por ejemplo. Todo depende de la forma en que se perciban diversos factores estresantes, lo que producirá un impacto diferente en las personas.

#### **1.4 Respuesta de estrés**

Buendía y Mira (1993), puntualizan que el estrés implica una transacción del organismo con su entorno, caracterizado por una descompensación entre las demandas que el ambiente plantea y los recursos disponibles del individuo en el momento justo para hacerle frente a dichas demandas. Es claro que los estresores no afectan de la misma forma a todas las personas, esto tiene que ver con algunas características determinadas tanto del estresor como del sujeto. Sandin (2003) propone algunas características que están relacionadas con la forma en que los estresores afectan al sujeto: 1) la percepción del estresor; 2) la capacidad del individuo para controlar la situación; 3) La preparación del individuo en la sociedad para enfrentar los problemas, y; 4) la influencia de los patrones de conducta aceptados en la sociedad.

Estas condiciones que conforman tanto al individuo como al estímulo estresor, permitirán que se presente una respuesta de estrés en el organismo, que dadas las diferencias de un individuo y de otro, no será igual en todos, pero que sí permitirá que el sujeto reaccione para hacer frente a dicho estímulo.

El cerebro es el órgano clave en la respuesta de estrés, por el procesamiento de información que lleva a cabo y la evaluación de cierto estímulo que pueda ser o no perjudicial para su integridad. Todas las repuestas de estrés tienen el objetivo fundamental de preservar la homeostasis, es decir, mantener una condición interna del organismo compensando los cambios en su entorno, sin embargo estas respuestas pueden ser adaptativas o perjudiciales, ya sea manteniendo o perjudicando dicho equilibrio, surgiendo así la enfermedad como factor estresante (Reynoso y Méndez, 2012; P.30).

Sin embargo, no solo se podría considerar al estrés como un proceso fisiológico, sino, también como una derrota del individuo ante el ataque de distintos

estímulos sobre un cerebro sin entrenamiento e incapaz de procesar sus efectos en él, ya sea a corto o largo plazo.

Reynoso y Méndez (2012), indican que “se le denomina respuesta de estrés a ciertas manifestaciones psíquicas de angustia que son acompañadas de alteraciones hormonales e inmunológicas que en conjunto provocan cambios tanto comportamentales como corporales” (p.32), es decir, que cuando se habla de respuesta de estrés se hace referencia a dos aspectos importantes como lo son: las respuestas fisiológicas y las respuestas psicológicas, ambas interconectadas, e incluso interdependientes (Sandin, 1995; Lazarus, 1993, como se citó en Burga, 2009), lo cual indica que ambas se presentan de forma simultánea y que una puede determinar a la otra y viceversa.

El modelo de Iluber (1980, como se citó en Burga, 2009) considera que las distintas reacciones de un sujeto frente a una situación de estrés, se pueden clasificar en tres niveles de reacción o de comportamiento:

- a. Nivel motor: Abarca todos los músculos del cuerpo que están bajo control voluntario. Reaccionan con una tensión muscular que repercute en todo el cuerpo.
- b. Nivel neurovegetativo: Comprende las reacciones del sistema nervioso vegetativo y de los órganos relacionados a éste. Los órganos reaccionan con un funcionamiento más intenso, aumenta la circulación, el ritmo cardiaco, la sudoración, entre otras reacciones que escapan del control del individuo.
- c. Nivel subjetivo -cognitivo: Incluye los procesos de pensamiento y percepción, todo lo que se puede decir acerca de sí mismo y de cómo se percibe el mundo de las representaciones simbólicas. Se reacciona con emociones que provocan malestar, con perturbaciones de atención y memoria. Se presentan también respuestas de ansiedad, depresión, fatiga, insatisfacción, entre otras.

De acuerdo con la respuesta de estrés, Buceta et al., (2001), distinguen dos niveles de activación en el individuo: 1), el primero hace referencia a un nivel de activación general a consecuencia del estrés (Aumento de la activación general), como una respuesta en la que se ven implicados el sistema nervioso central y el neurovegetativo, aumentando el estado de alerta y atención, centrada en estímulos relacionados con la situación en proceso, que dará lugar a cierta tensión muscular e incremento en su tasa cardíaca; 2), el segundo nivel se refiere a situaciones en la que el estrés provoca una disminución de la activación general en el organismo, sin embargo, sus efectos suelen ser peligrosos, ya que el que un individuo se muestre pasivo ante ciertas situaciones, no quiere decir que no sufra de estrés, sino que para el individuo este tipo de comportamientos son reflejo de estrés a consecuencia de situaciones que él es incapaz de manejar.

Siguiendo con los niveles de activación en el organismo, dentro de cada uno existen distintas manifestaciones presentes en él, como:

- *Aumento de la activación general:* Se pueden agrupar bajo tres conceptos; motivación, ansiedad y hostilidad (Buceta et al. 2001); la motivación está presente cuando la persona dispone de recursos para tener bajo control la situación estresante, sobreesforzándose en encontrar y manejar tales recursos con el fin de controlar, buscar alternativas y solucionar el problema; la ansiedad tiene que ver con el miedo o la inseguridad, lo cual hace que la persona evalúe la situación estresante de manera equivocada, escape de la misma, se inmude en lugar de actuar o actúe impulsivamente; por último, la hostilidad implica insatisfacción, disgusto, enfado, agresividad entre otras, pero al estar controlada puede propiciar buenas condiciones para tener un mejor rendimiento ante cada situación.
- *Disminución de la activación general:* Dentro de ésta, pueden situarse dos categorías: depresión y agotamiento psicológico (Buceta et al., 2001). En el caso de la depresión predomina un estado de indefensión aprendida (cuando el sujeto haga lo que haga, no puede manejar situaciones estresantes y

reacciona pasivamente, ya que sabe que no dispone de recursos para lograrlo), y en muchos casos se siente culpable de la situación, reflejando frustración, sentimientos de inutilidad y desánimo, perdiendo el interés de controlar la situación, perjudicándolo en su rendimiento y salud; mientras que en el agotamiento psicológico, a pesar de que la persona disponga de recursos para hacer frente a la situación estresante, o se motive para afrontarla, no quiere decir que el estrés esté controlado, ya que el sobreesfuerzo para hacer un uso adecuado de estos recursos produce un desgaste y si la persona no logra recuperarse del control de cada situación, este desgaste será mayor produciéndole un agotamiento psicológico.

Por otro lado, Buceta et al. (2001), mencionan que dentro de la respuesta de estrés, se encuentran implicados distintos aspectos personales del individuo, como son los aspectos cognitivos, motores y fisiológicos que se describirán a continuación:

1. *Aspectos cognitivos*: Son aquellos que tienen que ver con la forma en la que el sujeto percibe su contexto, es decir, cómo va procesando y evaluando las situaciones que se le presentan, lo cual va a depender en gran medida en cómo éste responda, y la manera en que será afectado o no por el estrés; Labrador (1992, como se citó en Buceta et al., 2001), considera que dentro de estos aspectos existen cuatro actividades principales.

a) *Evaluación Automática Inicial*.- Son respuestas en el organismo presentes inmediatamente después de la aparición de un estímulo, definidas como una llamada de atención para el siguiente procesamiento del estímulo y como reacciones que activan los recursos centrales con los que cuenta el sujeto para dicho procesamiento, lo que coincide con un patrón de respuestas de orientación y defensa, propuesto por Sokolov (1963, como se citó en Buceta et al., 2001), donde la respuesta de orientación (RO) se presenta ante estímulos novedosos no perjudiciales para el sujeto, causando reacciones en el organismo a nivel fisiológico, cognitivo y motor, facilitando el

procesamiento de la situación y de los estímulos; por otro lado la respuesta de defensa (RD), se presenta ante estímulos intensos principalmente emocionales, y que tiene como función la de proteger al organismo preparándola para actuar en consecuencia.

b) *Evaluación Primaria*.- Dentro de esta actividad, el sujeto valora los principales puntos de la situación, y produce cambios a partir de su propia percepción, examinando si la situación puede o no afectarle, para establecer si existirán consecuencias positivas o negativas para su individualidad, y en consecuencia de esto se dará la respuesta del organismo.

c) *Evaluación Secundaria*.- En este tipo de evaluación el sujeto va a valorar todas las alternativas que tiene (habilidades, capacidades, etcétera.), ante determinada situación, estimando qué es lo que debe hacer, y hasta donde es capaz de llegar con cada uno de los recursos, es decir, cómo y de qué dispone la persona para afrontar la situación.

d) *Selección de la Respuesta*.- A partir de las primeras evaluaciones, el sujeto elige entre las posibles respuestas, dependiendo la demanda, las cuales pueden ser específicas o generales de acuerdo a la situación; aunque muchas veces puede no existir ninguna respuesta y él debe decidir si atreverse a elegir entre una nueva respuesta o permanecer pasivo ante la situación.

2. *Aspectos motores*: Estas pueden ser respuestas de enfrentamiento, huida, evitación o pasividad, las cuales determinarán la forma de activación del sujeto y los recursos a utilizar, dependiendo del tipo de respuesta que dé el sujeto ante cada situación, implicarán cierta activación fisiológica, de la cual se liberarán recursos para que el sujeto pueda realizar intensas conductas motrices si es preciso. Sin embargo, también existen ciertas conductas motrices que debilitan los efectos del estrés como los hábitos de comportamiento sanos (el no fumar, el ejercicio, una alimentación

balanceada y actividades recreativas), que favorecen un buen estado físico para el sujeto resistiendo de los efectos negativos del estrés.

3. *Aspectos fisiológicos*: Cada situación de estrés provocará en el sujeto un aumento general de la activación del organismo, distinguiéndose tres ejes de actuación en la respuesta a nivel fisiológico:

- a) *Eje neuronal*.- Se activa de forma inmediata ante todas las situaciones, activándose el sistema simpático y parasimpático, así como el sistema nervioso somático, provocando un exceso de tensión muscular e incluso de algunos órganos que podrían producir distintos trastornos como infartos al miocardio, entre otros, de forma poco continua.
- b) *Eje neuroendocrino*.- Este eje es lento respecto a su activación, ya que necesita de persistentes situaciones estresantes; éste se activa por ciertas glándulas suprarrenales y la secreción de adrenalina que ayuda a aumentar la actividad adrenérgica produciendo efectos en la presión arterial, riesgo sanguíneo a la piel, riñones y otras más. La activación de este eje ayuda y prepara al sujeto para una gran actividad corporal con la que pueda responder, luchar o escapar de cualquier situación estresante, sin embargo se facilitará la aparición de problemas cardiovasculares.
- c) *Eje endocrino*.- Eje en el cual el sujeto responde con la liberación de glucosa corticoides, que favorecen la retención de sal y líquidos en riñones, así como un incremento en depósitos de glucógeno en el hígado, los cuales desarrollan problemas de hipertensión, secreción de testosterona, etcétera, que incrementan a su vez la tolerancia al dolor en situaciones de estrés. También está implicada la hormona de crecimiento, aumentando el metabolismo y el desgaste general del sujeto provocando igualmente hipertensión; lo que quiere decir que el sujeto estará preparado y consciente de que no dispone de estrategias para responder ante dicha situación y únicamente le queda resistir y soportar el estrés.

Por otro lado, también existe un tipo de recurso de afrontamiento del estrés dentro de cada individuo, que se refiere al apoyo social, que puede definirse en dos vertientes: el apoyo social recibido y el apoyo social percibido (siendo este último más significativo para el sujeto) de los familiares, amigos y de la sociedad en general. Sin embargo, Sandin (1995, como se citó en Buceta et al., 2001) indica que se ha observado que la presencia de apoyos sociales puede amortiguar las experiencias estresantes, así como contribuir a una disminución de estrés por distintas vías: 1) reduciendo el carácter amenazante de las situaciones estresantes; 2) aumentando la motivación de las personas para superar dichas situaciones; 3) incrementando la confianza en los recursos percibidos; y 4) controlando el estrés cuando éste se produce.

En general se puede decir que debe existir una tendencia a evaluar la realidad de cada una de las situaciones o eventos estresantes presentes en el individuo, y de los recursos de forma más amplia y objetiva; lo cual ayudará a reducir la probabilidad del estrés y de su impacto en el individuo. Esto no quiere decir que haya una ausencia de estrés, ya que el individuo puede percibir cierta situación como amenazante y/o escasos recursos para enfrentarse a ella; sin embargo, si la persona tiene un mejor conocimiento de lo que sucede y logra tener un control ante la situación estresante, sabrá a qué enfrentarse y cómo hacerlo.

En conclusión, los estresores por sí mismos no producen una respuesta de estrés específica en el sujeto, como si fuera una función de causa y efecto, sino que dentro de esta función se deben considerar las características físicas del estresor, las características personales del sujeto y los mecanismos mediadores con los que cuenta; de esta forma se puede explicar de manera más amplia cómo se lleva a cabo un proceso de estrés.

## **1.5 Consecuencias del estrés**

Martínez y Díaz (2007, como se citó en Naranjo 2009), señalan que “el problema que subyace del estrés, radica en los requerimientos de la sociedad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre

la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas” (p.2).

Naranjo (2009) menciona que todas las personas necesitamos aprender a prevenir y controlar el estrés; para no poner en peligro la salud y la tranquilidad propia; ya que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo puede disfrutar de un estilo de vida satisfactorio; sin embargo, las acciones que el sujeto realiza para afrontar cualquier situación de estrés pueden ser adecuadas o no, dependiendo de las consecuencias, determinando si estas conductas vuelven a utilizarse o no, por lo cual es importante considerar las consecuencias a corto y largo plazo.

Es importante señalar que el estrés puede influir en desarrollo de alguna patología en cualquiera de los órganos o sistemas del cuerpo, y puede ser causa directa de enfermedades y factor de riesgo en otras (Peiró, Silla y Salvador, 1996). Así mismo, el estrés se relaciona con distintas alteraciones de la salud y comportamientos habituales que suelen deteriorar el funcionamiento, bienestar y calidad de vida de las personas que lo presentan. Además Buceta et al. (2001), señalan que el estrés deteriora el funcionamiento del organismo, ocasionándole experiencias negativas como la disminución en su rendimiento tanto personal como profesional, restándole energía, o empeorando su estado de ánimo.

No existe una única respuesta ante situaciones estresantes, así como las consecuencias tampoco van a ser las mismas, aunque hay infinidad de enfermedades y trastornos físicos y psicológicos que pueden afectar a las personas que viven situaciones de estrés. En lo que respecta a lo fisiológico, puede provocar trastornos cardiovasculares (hipertensión arterial, taquicardias o enfermedad coronaria); respiratorios (asma bronquial o hiperventilación); gastrointestinales (úlceras pépticas, colitis ulcerosa y estreñimiento); dermatológicos (sudoración excesiva y dermatitis), musculares (tics, temblores, contracturas) y sexuales (impotencia sexual, eyaculación precoz, coito doloroso y alteraciones del deseo); así mismo, en lo que concierne a lo psicológico, se pueden presentar alteraciones

como miedos, fobias, depresión, conductas obsesivas y compulsivas y alteraciones del sueño (Hernán, 2011).

Por tanto, el estrés, como Barraza (2006) indica, es una de las manifestaciones más características de la vida moderna y una de las causas principales de mortalidad y agotamiento del organismo, lo cual puede llegar a provocar un desequilibrio en la persona, manifestándose en ella una serie de indicaciones a las que nombraremos consecuencias del estrés, las cuales están directamente relacionadas con su gravedad y con el grado de estrés que se presente, éstas se pueden presentar en distintas situaciones y son de diversos tipos como las consecuencias físicas, sociales, psicológicas y laborales, sin olvidar que las consecuencias del estrés no afectan sólo al individuo que lo padece, también alcanzan a las personas que le rodean, como la familia, compañeros de trabajo, amigos, y a los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve.

A continuación se hará una descripción de las consecuencias que puede presentar el individuo:

**1.5.1 Físicas:** El individuo, al enfrentarse al estrés, puede presentar consecuencias que afectan su organismo como insomnio, fatiga, dolor de cabeza, problemas de digestión, temblores de cuerpo, etcétera.

“La activación psicofisiológica sostenida, lleva a un abuso funcional, posteriormente a un cambio estructural y a la precipitación de eventos clínicos en personas que padecen enfermedades crónicas o tienen predisposición para ello; algunas de las alteraciones que pueden ser consecuencia de la respuesta inadaptada del organismo ante uno o varios agentes estresantes pueden ser; trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, sexuales y musculares.” (Del Hoyo, 2004, p.9)

**1.5.2 Psicológicas:** Al afrontar el estrés; el individuo presentará consecuencias a nivel psicológico, lo cual tendrá graves efectos en el rendimiento de su día a día, afectando varias áreas de su vida, dentro de estas derivaciones

podemos encontrar síntomas como tristeza, angustia, bloqueo mental, olvidos, inquietud, etcétera. Del Hoyo (2004) señala que los efectos del estrés pueden provocar una alteración en el funcionamiento del Sistema Nervioso que puede afectar al cerebro, por lo que cualquier alteración a nivel fisiológico en éste va a producir alteraciones a nivel conductual, ya que el cerebro es el órgano superior que conduce al individuo; sin embargo, si estos efectos se mantienen, pueden provocar trastornos psicológicos, tales como trastornos de personalidad, de alimentación, de sueño, entre otros.

Es probable que estos efectos deterioren la calidad de las relaciones personales y familiares, del individuo, lo que puede provocar la ruptura de las mismas, perjudicando su salud, su ambiente social, así como su autoestima y desarrollo personal.

**1.5.3 Sociales:** El estrés presente en largos periodos de tiempo, altera las relaciones sociales de las personas en todos los ámbitos de su vida y las actividades que antes les resultaban gratificantes, van perdiendo su capacidad reforzante o de recompensa. Este puede afectar de manera directa si no se afronta adecuadamente, causando consecuencias diversas, que pueden ser desde la irritabilidad, alejamiento de la dinámica familiar o social, violencia hasta la desintegración familiar y de pareja, etcétera. Las consecuencias sociales pueden llegar a provocar la poca sociabilización, la fractura de vínculos afectivos, desinterés ante actividades físicas, recreativas, entre otras.

**1.5.4 Laborales:** Nighswonger (1999, como se citó en Padilla, Peña y Arriaga, 2006), señala cuatro factores laborales: 1. vigilancia constante o amenazas; 2. esfuerzo en el trabajo, el cual es muy demandante y no se tiene el control; 3. desequilibrio entre esfuerzo y recompensa recibida; y 4. el soporte social negativo por parte de los compañeros y jefes; que pueden llegar a causar en el individuo consecuencias en el sistema cardiovascular, hipertensión. De igual forma éstas pueden aparecer por contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, donde el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al

contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicósomáticos que pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psicofisiológicos, al igual que una marcada insatisfacción laboral (Peiró et al., 1996).

Las consecuencias del estrés como Catalan (2010) indica son múltiples; pero tienen una gran influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento; es elemental indicar que el estrés puede influir de forma negativa sobre la salud por varias vías, como: 1) cambios de hábitos relacionados con la salud; 2) alteraciones producidas en el sistema fisiológico; y 3) por cambios cognitivos que afectan la conducta y las emociones.

Fernández (2001) indica que pareciera que el estrés es únicamente consecuencia de la sobreestimulación y la respuesta cerebral, sin embargo no debe dejar de lado el papel de las neuronas, que son células vivas que necesitan activarse, tolerando muy poco la debilidad, el vacío y la poca comunicación, e incluso llegan a autoestimularse por la repetición de estímulos; convirtiendo la vida y el ser humano en una categoría cristalizada o muerta. Por lo que se debe considerar que la vida y las neuronas gobiernan el quehacer cotidiano y si se frena su actividad se presenta el estrés; siguiéndole cada una de las consecuencias presentes en este capítulo afectando al individuo de distintas maneras.

En conclusión se puede observar que las consecuencias del estrés provienen específicamente de cierta ansiedad que causa el ambiente al individuo, esto por llegar a cumplir las demandas que exige, y las cuales concluyen en alguna afección orgánica y/o psicológica del organismo y por ende dificultades en cada ámbito en el que el individuo se desenvuelve.

## **1.6 Estrés académico**

Es lógico pensar que el estrés es un proceso actual que el individuo vive constantemente, debido a que, como se mencionaba anteriormente, va a estar

implicado en procesos de adaptación y de aprendizaje. Según el diario CNN expansión (2013), en México el 75% de los empleados sufren de estrés laboral, lo que posiciona a nuestro país en el primer lugar a nivel mundial en el que se presenta este tipo de estrés, seguido por China con un 73% y por Estados Unidos con un 59%. En una investigación realizada por la APA se encontró que 39% de las personas entre los 18 y 33 años son afectados por estrés; un 36%, lo enfrenta en rangos de edad de entre 34 y 43 años; 33% en personas de entre 44 y 66 años y; un 29% en personas mayores de 67 años.

Tomando en consideración estas estadísticas, es importante resaltar el lugar que ocupa nuestro país en el padecimiento del estrés laboral; esto supone que las condiciones laborales en las que se encuentran los trabajadores en México no son adecuadas, al igual que sus recursos de afrontamiento. Pero y ¿Qué hay de los jóvenes estudiantes que día a día están en constante actividad y cambio?; según un estudio realizado por UNIVERSIA Chile (2014), la población que más afectada está por el estrés, son los jóvenes de entre 18 y 33 años, justo la edad en que se encuentran en sus estudios de nivel superior y la etapa de la inserción al ámbito laboral, que brinda una razón más para entender como está funcionando el estrés en los estudiantes durante el curso de la Licenciatura.

Un punto de gran trascendencia es que la educación en México determina cada vez más a los individuos y a la sociedad en sí, ya que el que una persona cuente con estudios a cualquier nivel, le va abrir las puertas en cada uno de los ámbitos en los que se desenvuelva; y a mayor grado de educación, mayores comodidades y oportunidades se le presentarán; entendiéndose así que los individuos que se encuentran en este periodo se esforzarán para lograr una mejora en su calidad de vida.

García & Escalera (2011) mencionan que el individuo asumirá cada uno de sus roles, dentro de su formación académica contribuyendo así, a su propio aprendizaje, desarrollando conocimientos significativos y perdurables para su futuro; los cuales le permitirán desarrollar distintas habilidades y capacidades como el investigar,

trabajar en equipo, habilidades de comunicación y el buen uso de la tecnología permitiéndole organizar de forma más eficiente tareas y actividades. A pesar de esto y, como ya se mencionó anteriormente, diversas investigaciones en el área educativa (Linn y Zeppa, 1984, Dziegielewski, 2004, Jogaratnam y Buchanan, 2004, como se citaron en Martín, 2007) han demostrado que uno de los factores que afecta el desempeño académico de los estudiantes es el estrés, donde Barraza (2005, como se citó en García & Escalera, 2011), menciona que hay un alto porcentaje de alumnos del nivel medio superior (86%) que reconocen la presencia de estrés en su vida y que lo atribuyen al exceso de responsabilidades por cumplir, a las obligaciones escolares y a la sobrecarga de tareas y trabajos.

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés - en términos de Orlandini (1999 como se citó en Barraza, 2006), el tema traumático -, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, familiar, laboral, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés académico, militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. Por consiguiente, si el estrés se origina en un contexto educativo, se le denominará estrés académico, incluyendo el que ocurre tanto en el estudio individual, como en el aula escolar, y está presente desde que el individuo se acerca a etapas preescolares, hasta la educación universitaria.

Cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión (lo que se denomina estrés académico); el cual implica la adaptación del individuo a distintas situaciones que ocurren durante su vida y periodo de estudios; sin olvidar que él puede actuar de forma positiva, logrando realizar sus actividades escolares con un gran nivel de concentración, sin la necesidad de llegar a un cansancio físico o psicológico; o de forma negativa, obstaculizando un responder o actuar adecuado del individuo, haciendo que éste llegue a altos grados de cansancio y poca concentración ante las situaciones que se le presenten.

Ahora bien, Putwain (2007 como se citó en García, Pérez, Pérez & Natividad, 2012) menciona que diferentes autores destacan la falta de precisión conceptual y

terminológica de la investigación sobre el estrés académico, encontrando frecuentemente la utilización indistinta de términos como estrés, ansiedad general, preocupación por los estudios o ansiedad ante los exámenes. Sin embargo y como punto importante dentro de esta definición se puede decir que “El estrés académico puede definirse simplemente como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” (Polo et al., 1996, como se citó en García et. al, 2012 p.59). Por otro lado, Berrio y Mazo (2011) mencionan que el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Respecto al estrés académico, García et al. (2012) mencionan que cuando el estudiante detecta que los requerimientos de una situación exceden sus recursos y capacidades, comienza a sentirse estresado; si para el individuo este sentir es muy alto, sus pensamientos serán poco positivos y sus emociones negativas, y en consecuencia su esfuerzo y su productividad disminuirán. Pero si el estudiante confía en responder con eficacia, la probabilidad de alcanzar su meta se incrementará; y así sus pensamientos y emociones serán más positivos durante todo el proceso de estrés ante cualquier situación.

En este sentido, Caldera & Pulido (2007), mencionan que el estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo, hablando en términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes, en cualquier nivel educativo, sin embargo conforme este nivel aumenta, las actividades, responsabilidades y obligaciones aumentan también. Por otro lado, Herrera, Rodríguez & Valverde (s/f), indican también que el estrés se entiende como una sobrecarga para el individuo, la cual dependerá tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontarla, por lo que cuanto mayores sean las demandas y menores sean los recursos del individuo, la sobrecarga será mayor; entendiendo el estrés académico como un problema de salud, que puede influir negativamente en el rendimiento, y si se consigue intervenir en éste, se podría lograr una disminución de pensamientos de preocupación y así impedir el deterioro del rendimiento en los alumnos.

Existe una definición de estrés académico, que plantea Barraza (2006, como se citó en Berrio & Mazo, 2011) desde el modelo sistémico cognoscitivista, definiéndolo como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, presente principalmente cuando el alumno se ve sometido a distintas situaciones que implican cierta demanda y que bajo su propia valoración son estresantes, o cuando estos mismos provocan cierto desequilibrio manifiesto en una serie de síntomas; y en consecuencia porque este desequilibrio implica en él, el realizar acciones de afrontamiento.

Polo, Hernández y Poza (1996, como se citó en García & Escalera, 2011) señalan que el estrés académico es aquél que se produce en el ámbito educativo y afecta a los estudiantes de cualquier nivel formativo; definiéndolo como una respuesta no específica del organismo a los distintos estresores académicos que afectan el rendimiento de los estudiantes.

Pero ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés o estresores que afectan el rendimiento del estudiante? Existen distintas fuentes de estrés y estresores que perjudican el rendimiento de los estudiantes, sin embargo, los alumnos pueden percibir de manera diferente cada uno de ellos, ya que su origen y cultura varían dependiendo de sus situaciones de vida y patrones de socialización, un ejemplo de esto es lo que mencionan De Anda, Bradle & Collada (1997, como se citó en García & Escalera, 2011) que cuando los padres socializan al niño en el logro educativo y ocupacional, los estresores académicos no afectan su desempeño, es decir los individuos se vuelven buenos procesadores de distintos niveles de estrés.

Partiendo de cómo afectan los estresores a cada uno de los individuos, Barraza (2007, como se citó en Barraza, Martínez, Silva, Camargo & Antuna, 2011) reconoce que los principales estresores académicos son:

- Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, tareas o de trabajos escolares.
- Realización de un examen.

- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las distintas obligaciones escolares.
- Trabajos que piden los profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- La evaluación de los profesores.
- Presentar cierto número de trabajos en un lapso corto de tiempo.
- Desconocimiento de las herramientas y los materiales de la asignatura.

Martín (2007) indica que un punto de gran trascendencia dentro del estrés académico, es que éste va afectar a variables muy diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser experimentadas de formas distintas por los alumnos, y que por consecuencia traerán consigo efectos tanto en el plano conductual, como cognitivo y fisiológico.

1. *Plano Conductual*: Dentro del primer plano, Hernández, Pozo & Polo (1994 como se citó en Martín, 2007) estudiaron cómo el estilo de vida en estudiantes se va modificando, según sean los periodos tanto de exámenes, trabajos o todo aquello enfocado a las tareas escolares; donde sus hábitos se convertirán en insalubres como (el exceso en el consumo de cafeína, tabaco, o sustancias psicoactivas), que pueden llevar a la aparición de trastornos de salud en los individuos.
2. *Plano Cognitivo*: Este plano hace referencia a, como Smith y Ellsworth (1987, como se citó en Martín, 2007) comprobaron que, tanto patrones emocionales como los de valoración de la realidad, varían desde un periodo previo a la realización de exámenes o trabajos, hasta el momento de conocer las calificaciones o los resultados de cada uno.
3. *Plano Fisiológico*: Respecto a este plano, se puntualizan los problemas de salud que el estrés trae consigo, por ejemplo, Kiecolt-Glaser (1986, como se

citó en Martín, 2007), mencionan que la supresión de células T y de la actividad de las células durante periodos de exámenes o situaciones percibidas como estresantes, se incrementan.

En conclusión, en cualquier ámbito en el que el individuo se desenvuelva, las acciones que realice tendrán ciertos resultados; Barraza (2006) indica que “El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que se nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales” (p.116). Un tipo de sistema donde el individuo está inmerso por un gran periodo de tiempo son las instituciones educativas, ya que el individuo desde los primeros años puede estar en contacto con este tipo de instituciones como estancias infantiles; y conforme se va desarrollando éstas van cambiando por primaria, secundaria, preparatoria o bachillerato y universidad; estos grados escolares y su constante cambio, traerán consigo distintos tipos de eventos estresantes así como demandas y exigencias educativas.

Con lo dicho anteriormente Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera (2011), mencionan que para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas y cardíacas, complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre; este tipo de interés por parte de la institución ayudará a la misma a identificar, canalizar y darle seguimiento a los individuos afectados. En este sentido, podemos decir que tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por el estrés académico presente en cada una de sus actividades; sin embargo y reiterando el interés del estudio únicamente estará enfocado en el estrés académico de estudiantes universitarios.

### **1.6.1 Estrés en población universitaria**

Una de las poblaciones que se ve más afectada por este tipo de estrés son los estudiantes universitarios; de hecho, se ha encontrado que los estudiantes de nivel superior presentan mayores niveles de estrés general que otro tipo de poblaciones como los adultos mayores (Hernández y Romero, 2010).

Esto, por una parte, se debe a la etapa del ciclo vital en la que se encuentran, debido a que la mayoría de los estudiantes al ingresar a la universidad se encuentran en la etapa conocida como adolescencia tardía que abarca de los 15 a los 19 años, a pesar de que los cambios más significativos ya han tenido lugar en el individuo, aun dentro de este rango de edad se siguen presentando cambios, tanto a nivel corporal como psicológico, acentuando casi de forma completa su personalidad.

Siendo una etapa caracterizada por cambios y por la reafirmación de la personalidad, el ingreso a la Universidad marca un cambio importante en la vida de los estudiantes, ya que el ambiente universitario es completamente diferente al conocido por ellos:

Las condiciones de la salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad pueden verse afectadas en la medida en que las exigencias académicas, dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que acompañadas con el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre los compañeros, los cambios en los horarios de alimentación y los cambios en el ciclo sueño-vigilia, pueden alterar esas condiciones de salud (Montoya, Gutiérrez, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010, p.8).

Se ha demostrado que el conjunto de actividades académicas propias de la Universidad se posicionan como una fuente importante de estrés y ansiedad para los estudiantes, de tal forma que pueden influir sobre su bienestar físico y psicológico, su salud y su rendimiento (Aranceli, Perea y Olmeño, 2006, como se citó en Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008).

El estrés tiene efectos importantes sobre la salud de los estudiantes. Se han encontrado cambios en los hábitos de los individuos en periodos de estrés elevado, tales como presencia de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína y/o fármacos, alteraciones en el sueño, en la ingesta de alimentos (Martín, 2007) y en disminución de la actividad física (Guarino, Gavidia, Antor y Caballero, 2000).

También se han encontrado relaciones significativas con la salud mental. Estudios han asociado altos niveles de estrés con un mayor reporte de problemas de salud mental en general (Feldman et al., 2008) y riesgo de presencia de depresión en particular (Guarino et al., 2000), afectando de forma mayor a la población femenina (Montoya et al., 2010; Feldman et al., 2008).

Es importante señalar que existen diferencias significativas en los niveles de estrés, de estudiantes de nuevo ingreso y estudiantes más avanzados dentro de la carrera. Los estudiantes de nuevo ingreso presentan mayores niveles de estrés que los estudiantes avanzados (Polo, Hernández y Poza, 1996). Esto posiblemente se debe, por un parte, al cambio de ambiente, ya mencionado, que representa la universidad; los estudiantes de nuevo ingreso aun no cuentan con las habilidades necesarias, ni las estrategias de afrontamiento adecuadas para hacer frente a los eventos potencialmente estresantes.

Polo et al. (1996) lo explican:

Los estudiantes (de nuevo ingreso) se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno... la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, un gran número de esos nuevos estudiantes carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. (p.163)

Entonces, por una parte, se entiende que los estudiantes de nuevo ingreso no cuentan con estrategias necesarias para lograr el éxito académico dentro del ambiente universitario y, por otra parte, no se debe dejar de lado el hecho de que los estudiantes avanzados, aparte de contar con habilidades, se encuentran en una etapa diferente del ciclo vital, a saber, la madurez temprana, en la cual ya se han establecido los cambios presentados durante la adolescencia, y la madurez física y mental se encuentran en su máxima expresión. Estos cambios también pueden

influir en la forma de afrontar las situaciones potencialmente estresantes de la universidad.

De igual forma, también se han encontrado diferencias importantes respecto a la carrera que se elige. En este sentido, la población universitaria a la que más se le ha prestado atención es a los estudiantes de medicina (Román, Ortiz & Hernández, 2008; Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón & Monge, 2001; Díaz, 2010), esto debido a la intensa carga académica que posee dicha licenciatura. Estudios han demostrado que, en Latinoamérica, cerca del 67% de los estudiantes de medicina padecen niveles de estrés moderado (Román et al., 2008), además de que hay diferencias dependiendo de qué tan avanzado se esté en la carrera, presentando más estrés los alumnos de los primeros semestres que de semestres más avanzados (Celis et al., 2001).

Dentro del área de las ingenierías, investigaciones han demostrado que el nivel de estrés de los alumnos es elevado, sobre todo en ingeniería electrónica industrial; encontrando también una diferencia importante entre hombres y mujeres, siendo estas últimas más afectadas por el estrés académico (Martín, Trujillo & Moreno, 2013).

Para los estudiantes de psicología, los resultados son un tanto contradictorios. En algunos casos, los estudiantes presentan niveles muy bajos de estrés, aunque con una diferencia sutil respecto al género y al grado de la carrera (Caldera, Pulido & Martínez, 2007), diferencias similares a las ya explicadas en este capítulo. Por otro lado, Martín (2007) encontró que los estudiantes de psicología y de otras carreras, presentaban niveles relativamente bajos durante el curso, pero que en épocas de evaluación aumentaban de forma considerable, siendo más alto en los estudiantes de la carrera de psicología. Esto último resulta interesante, debido a que se había planteado la hipótesis de que los alumnos de psicología, debido a que tienen mayor información respecto al estrés y las estrategias de afrontamiento, presentarían niveles menores de estrés académico.

Respecto al ambiente institucional, se han realizado pocas investigaciones que estudien la influencia de esta variable en la aparición de estrés en estudiantes universitarios. En las investigaciones realizadas no se ha encontrado una diferencia clara en los niveles de estrés presentes en los estudiantes de universidades públicas y privadas (Gufanti, 2011; Martín, Jiménez & Fernández, 1997); aunque si se han presentado diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas (Martín, 1997) y en los niveles de apoyo social percibido (Gufanti, 2011).

Siguiendo esta línea, se ha demostrado que, dentro del ambiente universitario, las situaciones que pueden generar mayores niveles de estrés, son las situaciones de evaluación (Guarino et al., 2000). Obteniendo mayores puntajes las situaciones: realización de exámenes (Martín, 2007; Polo et al., 1996; Feldman et al., 2008; Montoya et al., 2010), y aquellas situaciones que no necesariamente implican evaluación sino que hacen referencia a una carga de trabajo mayor al tiempo disponible para realizarla, tales como: carga académica, presentaciones orales (Montoya et al., 2010; Polo et al., 1996), excesiva cantidad de material para estudiar y falta de tiempo para estudiar (Feldman et al., 2008; Polo et al., 1996).

Si bien es cierto que el ambiente universitario trae consigo diversas situaciones que pueden percibirse como estresantes; se han encontrado estrategias que ayudan a los estudiantes a sobrellevar dichas situaciones y superarlas con éxito. Estas estrategias son utilizadas por los estudiantes de forma selectiva; esto es, que ellos eligen las estrategias a utilizar dependiendo de la situación particular (Castaño & León, 2010; Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro & Freire, 2010), por ejemplo, las estrategias que utilizan los estudiantes durante los periodos de evaluación no serán necesariamente las mismas que utilicen en los no evaluativos.

Dichas estrategias de afrontamiento se ven mejor desarrolladas en los estudiantes avanzados, aunque el género también influye de forma significativa en las estrategias utilizadas (Cabanach, Fariña, Freire, Gonzáles & Del Mar, 2013) La más utilizada en el caso de las mujeres es el búsqueda de apoyo social, ya sea de parte de su familia, amigos o profesores; encontrándose que a mayor apoyo social

percibido, se presentan niveles de estrés menores (Feldman et al., 2008; Cabanach, et al., 2010; Cabanach et al., 2013); y en el caso de los hombres, predominando las estrategias de evaluación positiva y planificación (Cabanach et al., 2013).

En el siguiente capítulo se abordará con mayor detalle las estrategias y los estilos de afrontamiento, siguiendo, como ya se ha mencionado anteriormente, la propuesta de Lazarus y Folkman.

## 2. AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

### 2.1 Definición de afrontamiento

En el capítulo anterior se hizo una revisión a fondo del estrés y sus componentes, así como la historia del concepto y su desarrollo dentro de la psicología; en este capítulo se realizará una revisión sobre el afrontamiento, proceso totalmente ligado al concepto de estrés y bastante estudiado dentro de la disciplina psicológica.

El desarrollo del concepto de afrontamiento comenzó a tomar gran importancia a partir de 1970, con las publicaciones de Lazarus y Folkman; sin embargo, aunque el concepto propiamente no había sido tan utilizado anteriormente, ya su significado estaba siendo trabajado en la escuela psicoanalítica en los llamados “mecanismos de defensa del ego”.

Para Marrero (2002) los mecanismos de defensa operan de manera inconsciente y actúan impidiendo la expresión de un impulso indeseable, canalizando su expresión o distorsionando la realidad a modo de evitar la ansiedad moral. Se entiende entonces que dichos mecanismos son características propias de la persona, que se van construyendo y consolidando conforme los individuos superan cada etapa del desarrollo. En otras palabras, son rasgos de la personalidad de cada individuo, por lo que representan una parte de la estructura del sujeto que no puede ser modificable, sino que simplemente puede hacerse consciente.

Posteriormente con los trabajos de Lazarus y Folkman, el significado del afrontamiento tomó otra dirección, tratando de superar este concepto psicoanalítico, entendiendo entonces al afrontamiento como un proceso más que como un rasgo de la personalidad. Sin embargo, como ha ocurrido con otros tantos conceptos dentro de la psicología, la definición del mismo no ha quedado completamente clara; es así como se pueden encontrar diversas definiciones sobre este concepto, Soriano (2002) las cita de la siguiente forma:

Todas las actividades cognitivas y motoras que una persona enferma emplea para preservar su organismo e integridad física para recuperar su reversibilidad de mejoría y compensarla ante la limitación de cualquier irreversibilidad de la mejoría (Lipowski, 1970); Afrontamiento es la adaptación ante cualquier tipo de dificultad (White, 1974); Afrontamiento es lo que hace un individuo ante cualquier tipo de problema percibido para conseguir alivio, recompensa o equilibrio (Weissman y Worden, 1977); Conductas instrumentales y capacidades de solución de problemas de las personas que conllevan las demandas de la vida y las metas. Comprende la aplicación de habilidades, técnicas y conocimientos que una persona ha adquirido (Mechanic, 1978); Cualquier respuesta ante las tensiones externas que sirve para prevenir, evitar o controlar el distrés emocional (Pearlin y Schooler, 1978; p. 73).

Como se puede observar, estas definiciones dan prioridad a cierta característica dentro del proceso, por ejemplo, algunas indican que el afrontamiento hace referencia a conductas observables, capacidades o conocimientos, y otras están centradas en el objetivo del afrontamiento, lo que Cannon (1932, como se citó en Valerio, 2012) nombraba como homeostasis o equilibrio.

Krohne (1986) indica que, aunque haya una variedad de definiciones, el concepto de afrontamiento engloba ciertas características, las cuales se mencionan a continuación:

1. El afrontamiento hace referencia a un proceso: Por tanto, éste no es un rasgo propio de la personalidad, sino que, como todo proceso, incluye una serie de fases cuyo fin es confrontar el malestar que produce el estrés.
2. El afrontamiento incluye conductas observables y procesos cognitivos: Esto implica que no es una simple respuesta que se presente en el individuo, sino que es más bien un acto, lo cual coloca al sujeto en un rol activo dentro del proceso.
3. El afrontamiento está centrado en las demandas: Ya sean internas o externas del individuo, que en su experiencia resultan agobiantes o que exceden sus capacidades.

4. El afrontamiento tiene un objetivo principal: Eliminar la diferencia existente entre las demandas del ambiente y las capacidades del individuo.
5. Existe una diferencia entre el proceso de afrontamiento, las estrategias utilizadas y las disposiciones que determinan la elección de una determinada estrategia: El grado de eficacia de una estrategia determinada dependerá de la interacción entre las características de la situación y del tipo de estrategia utilizada.

Siguiendo esta línea se encuentra la definición que proponen Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Soriano, 2002), la cual incluye estas premisas y brinda una idea clara de lo que implica este proceso, estos autores lo definen como *“los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.”*(p. 74) Esa definición supone tres componentes básicos de los postulados de Lazarus; el primero, como ya se había mencionado en el capítulo anterior de estrés, es aquel en donde existe una interacción entre el individuo y el entorno, y de esta interacción se va a generar un cambio en el individuo no sólo a nivel conductual, sino también a nivel cognitivo, esto debido a que el entorno genera algo en él, lo afecta o lo mueve de una forma determinada, sin embargo, no es el entorno únicamente quien determina dicha interacción, lo cual nos lleva al segundo componente importante, en el cual la persona es un sujeto activo, que está participando en dicha interacción y no sólo como simple receptor, él le está brindando un significado a la información que está recibiendo del entorno, la está *evaluando* y asimilando, propiciando entonces una respuesta, o acto en este caso, lo que conecta al tercer componente; en el que existe una reacción en el individuo, que no necesariamente se puede observar, sino que existe un resultado, un cambio, un aprendizaje que evoca determinados pensamientos en el individuo y, así mismo, comportamientos que lo llevan a mejorar o adaptarse a la interacción que tiene con el entorno.

En este sentido, se debe tener en consideración que, si bien no determinan el afrontamiento, las características de cada individuo y las del contexto en el que se desenvuelve influirán directamente en la efectividad o no del mismo.

En el caso de la persona, es claro que hay ciertos rasgos de la personalidad que podrían hacer más “vulnerable” a un individuo de ser más perceptible a los efectos del estrés, o bien, ciertos rasgos que podrían aumentar su capacidad de adaptación frente a los estímulos estresantes. Un ejemplo de esto, son los estudios realizados sobre la personalidad resistente; Según Kobasa (1982, como se cita en Montero, 2010), “los individuos con personalidad resistente se enfrentan de forma activa y comprometida a los estímulos estresantes, percibiéndolos como menos amenazantes. Estas personas, en lugar de enfermar a causa del estrés, aprovechan las circunstancias difíciles como una oportunidad para progresar” (p.1). Estas personas tienen tres características importantes:

- a) Compromiso: Implicarse en lo que se está haciendo, creer en ello y creer en uno mismo.
- b) Control: Considerar que la persona es quien domina los eventos y no ellos a la persona.
- c) Reto: Visualizar los cambios como una oportunidad de crecimiento y no como una amenaza inminente.

Esto no implica necesariamente que estas características no se puedan trabajar o adquirir con el tiempo, como se maneja en otros enfoques, sino que se pueden desarrollar para lograr que el afrontamiento sea más efectivo.

Respecto a las características del entorno, existen algunas que pueden influir en la efectividad del afrontamiento. Krohne (1986) menciona que una de ellas es la capacidad que se tiene de controlar la situación, es decir, que tanto puede el individuo manejar la situación, cuando la persona experimenta más control sobre ella es más probable que el afrontamiento sea más sencillo; la segunda hace referencia a la novedad del estímulo estresor, será más difícil reaccionar frente a un

estímulo desconocido que frente a uno con el cual ya hemos lidiado anteriormente, aún más si ha sido de forma exitosa.

Holmes y Rahe (1967, como se cita en Lazarus, 1999) desarrollaron una escala en la cual incluyeron un listado de los estresores más comunes, fueran estos negativos o positivos para la vida de un individuo, tales como la muerte de un familiar, un divorcio, salir de vacaciones, embarazos, etcétera; con esta escala pretendían medir el nivel de estrés que provocan estos sucesos vitales en la vida de las personas, sin embargo Lazarus (1999) encontró que no sólo los sucesos vitales podrían tener efectos sobre la salud de los individuos, sino que había sucesos cotidianos que podrían causar molestias tales como el tráfico, peleas con personas, etcétera. Es por esto, que se determinó que no eran los estímulos (estresores) en sí los que producían la respuesta de estrés, aunque si eran una parte importante del proceso.

En este sentido, Lazarus (1999) menciona que uno de los principales problemas para el estudio del afrontamiento son los malentendidos que se han generado a partir de su concepción: el primero de ellos es separar el proceso de afrontamiento de las características personales del individuo, lo cual es totalmente inapropiado debido a lo que se revisó anteriormente,; en segundo lugar, la creencia de que sólo se puede utilizar una estrategia de afrontamiento dependiendo de la situación (ya sea centrada en la emoción o centrada en situación) siendo que pueden aplicarse ambas en una misma situación y que, pueden ser complementarias e incluso una puede facilitar la presencia de la otra.

Por último, a pesar de que se ha tratado de separar la definición de afrontamiento del concepto original de la escuela psicoanalítica, Lazarus (1999) menciona que no puede verse al afrontamiento únicamente como proceso, también es necesario identificarlo como estructura, ya que ambas visiones son complementarias y brindan un mejor entendimiento de un fenómeno tan complejo como el afrontamiento de estrés.

## **2.2 Modelos de afrontamiento**

Al igual que en el estudio del estrés se desarrollaron modelos para entender su funcionamiento, en el caso del afrontamiento ocurrió algo similar; creándose diferentes modelos desde las diversas escuelas psicológicas, todos con la finalidad de dar una explicación más certera sobre este proceso. En este apartado se revisarán brevemente algunos de los modelos propuestos por diversos autores y que han influido en el estudio del afrontamiento.

### **2.2.1 Enfoque biológico:**

Tal como ocurrió con el concepto de estrés, el aspecto biológico también influyó en la forma de entender el proceso de afrontamiento, siendo así que se retomaron los estudios de Darwin sobre la selección natural para explicar cómo es que algunos individuos sobrevivían a determinados estímulos ambientales y otros fracasaban y perecían ante los mismos estímulos. Benítez (2009) señala que hay tres características básicas que explicarían la teoría de la selección natural:

- a) La existencia de una variación entre los individuos de un mismo grupo o población.
- b) Que exista una relación entre la variación presentada en dichos individuos y en su capacidad de sobrevivir (adaptarse a las condiciones del medio).
- c) Que dicha variación pueda ser heredada a los individuos de la especie para asegurar su supervivencia.

Estas variaciones permitían al organismo adaptarse a su entorno y así sobrevivir, al mismo tiempo que los cambios evolutivos presentados en sí mismos podían ser heredados a futuras generaciones para preservar la supervivencia de la especie.

Moos y Schaefer (1993) indican que estas variaciones tienen dos factores importantes, un factor interno que produce la diversidad necesaria para el progreso (tal como los picos de los pinzones estudiados por Darwin o el crecimiento del cerebro humano a través de su evolución), y un factor externo que se refiere a la

modificación del ambiente haciéndolo más favorable para el desarrollo o la reproducción (como el uso del fuego para cocinar los alimentos o el comienzo de la agricultura). En el hombre, ambos factores eran importantes para su desarrollo y supervivencia.

En este sentido, el afrontamiento se puede entender como un proceso necesario para lograr la adaptación del individuo a su medio, contemplando tanto sus características biológicas como sus habilidades para cambiar el entorno a su favor. Desde esta perspectiva, la importancia del afrontamiento estaría basada en el nivel de adaptación que lograran los individuos y, en consecuencia, en la supervivencia de su especie.

### **2.2.2 Modelos psicodinámicos:**

Dentro de los modelos psicodinámicos que explicaron el proceso de afrontamiento (aunque no propiamente expresado con este concepto) se encuentra el propuesto por Freud quien consideraba que el comportamiento humano estaba determinado por la forma en que el individuo reducía sus tensiones internas generadas por las pulsiones sexuales y agresivas; según Moos y Schaefer (1993), Freud creía que el ego (Yo) era el encargado de resolver los conflictos entre las pulsiones internas y las restricciones externas. Es decir, el individuo tenía que buscar los medios para reducir la tensión generada por no poder expresar sus impulsos debido a las restricciones sociales.

Más tarde, Anna Freud desarrollaría el término “mecanismo de defensa” para nombrar a esos medios. Adserá (2009) cita los mecanismos de defensa como una actividad del Yo que se realiza generalmente de forma inconsciente y cuyo objetivo es proteger al individuo de su energía pulsional y disminuir su tensión interna. De esta forma, los mecanismos de defensa podrían ser entendidos como las estrategias que el individuo utiliza para hacer frente a su entorno y así disminuir la tensión que surge a raíz de la interacción que tiene dentro de su cultura.

Se han encontrado diversos mecanismos que utilizan los individuos, Vels (1990) define algunos de los más comunes:

- a) Negación: Refutar algún hecho o aspecto de la realidad porque resulta doloroso para el individuo, de modo que actúa como si este hecho no existiera o como si no hubiera ocurrido.
- b) Represión: Eliminar de la consciencia los pensamientos y sentimientos que generan culpa o malestar por ser contrarios al sistema de valores de la persona.
- c) Regresión: Reactivar conductas de etapas anteriores de la vida porque no se sabe cómo lidiar con las situaciones actuales.
- d) Desplazamiento: Se direcciona una emoción o sentimiento a un objeto que no puede responder aunque éste no haya influido en la presencia de dichas emociones.
- e) Proyección: Atribuir a otras personas deseos, pensamientos o emociones propios del individuo pero que es incapaces de reconocer.

Por otra parte, dentro de la misma teoría psicodinámica existen corrientes que se oponen a la afirmación de que los eventos ocurridos en la infancia determinan totalmente la personalidad del adulto. Erick Erikson pertenece a la corriente que considera que los recursos de afrontamiento (que influyen directamente en la elección de las estrategias) se van adquiriendo de forma gradual en cada etapa de la vida, mismos que menciona en su teoría de desarrollo psicosocial en la que describe ocho etapas que representan retos o crisis de la vida, que permiten que los individuos desarrollen nuevas habilidades para enfrentar las crisis siguientes, de tal forma que, si no puede pasar una de las etapas, fallarán al enfrentarse a las siguientes, Bordignon (2005) las enlista de la siguiente forma:

- a) Confianza-Desconfianza: Se desarrolla desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses de edad y tiene que ver con el vínculo que se genera con la madre.

- b) Autonomía-Vergüenza y ayuda: De los 18 meses a los tres años, cuando el niño va generando un control propio sobre su cuerpo. Puede convertirse en un individuo autónomo o puede sentir vergüenza de su falta de control.
- c) Iniciativa-Culpa: De los 3 a los 5 años, el niño se desarrolla intelectualmente, comienza a sentir curiosidad por conocer más e interactuar con otras personas. Si estas interacciones son castigadas entonces generan culpa en el niño.
- d) Laboriosidad-Inferioridad: De los 6 a los 12 años, desarrollo de habilidades motrices, los niños comienzan a crear cosas por sí mismos. Demeritar entonces los esfuerzos del niño, crearían en él un sentimiento de inferioridad.
- e) Búsqueda de identidad-Difusión de identidad: Se desarrolla en la adolescencia, ocurre un desapego de los padres y una búsqueda por la propia identidad.
- f) Intimidad-Aislamiento: De los 21 a los 40 años, la persona busca relacionarse de forma más íntima con los demás; de no conseguirlo se sentirá aislado.
- g) Generatividad-Estancamiento: De los 40 a los 60 años, surge una búsqueda de equilibrio entre la productividad y el estancamiento.
- h) Integridad del yo-Desesperación: De los 60 años hasta la muerte, la persona debe aceptar que no es tan productiva como solía serlo, afrontar la muerte de seres queridos y prepararse para la propia.

Estos modelos psicodinámicos intentan explicar cómo se desarrollan las estrategias para lidiar con las tensiones internas y cómo se construyen los recursos personales necesarios para hacerles frente a las crisis que se presentan a lo largo de la vida. La característica fundamental que une estas dos teorías es la idea general de que dichas características, una vez formadas en el individuo, no pueden ser modificables, sólo pueden hacerse conscientes y de esa forma el individuo puede alcanzar una mejor calidad de vida.

### **2.2.3 Modelos de estilos cognitivos:**

Valadez, Bravo y Vaquero (2012) indican que los modelos de estilos cognitivos se centran en explicar cómo un patrón de afrontamiento basado en los estilos perceptivos y/o en las características personales del sujeto determinarán la forma en que evitan o enfrentan distintas situaciones potencialmente estresantes, en este apartado se podrían incluir los siguientes modelos:

- a) *El modelo multifactorial de control percibido* propuesto por Bryant (1989): En este modelo se menciona que existen dos tipos de control percibido, el control primario que hace referencia al nivel de control que tiene el individuo sobre las situaciones y, el control secundario, que se refiere al nivel de control que se tiene sobre las respuestas que se dan a los eventos; estos dos tipos de control van a estar influidos por las experiencias negativas o positivas que el sujeto haya tenido o que perciba en las consecuencias de sus acciones. En función a la percepción de estos tipos de control, Bryant (1989) determina cuatro tipos de autoevaluaciones que los individuos hacen respecto a la habilidad que tienen para controlar, estos son los siguientes:
1. Evitar resultado negativos: Implica cierto control sobre la situación, percibido a partir de experiencias negativas.
  2. Soportar resultados negativos: Se refiere al control percibido sobre la respuesta y basado en experiencias negativas.
  3. Lograr resultados positivos: Implica un control positivo percibido sobre las situaciones
  4. Disfrutar los resultados positivos: Se refiere a la percepción de control positivo sobre las respuestas.

A partir de estas autoevaluaciones el individuo podrá afrontar de forma positiva o negativa los estímulos o situaciones potencialmente estresantes.

- b) *El modelo transaccional de las relaciones diádicas del apoyo* propuesto por Schwarzer & Leppin (1991): En el modelo propuesto por estos autores se posiciona al apoyo social como una variable que influye de manera positiva

en la conservación de la salud en los individuos y en el afrontamiento de los procesos de enfermedad; los autores explican una taxonomía del apoyo social, dividiéndolo en:

1. Integración social: Hace referencia a la cantidad de relaciones sociales que tiene un individuo, lo que determina el tamaño de su red social, se incluyen en número de amigos y familiares que tiene el individuo así como la frecuencia del contacto que mantiene con ellos.
2. Apoyo social cognitivo: Es un apoyo social percibido anticipadamente, es decir, la cantidad de apoyo que se percibe como disponible en caso de que llegue a necesitarse.
3. Apoyo social conductual: Hace referencia al apoyo que recibe el individuo de los demás respecto a su comportamiento, ya sea apoyo emocional, instrumental o material; y la evaluación del confort generado por dicho apoyo.

En conclusión, se pueden distinguir diferentes partes que componen el apoyo social y, se puede agregar además que, están relacionadas con la personalidad, el estrés, el afrontamiento y el proceso de enfermedad de los individuos.

#### ***2.2.4 El afrontamiento desde la teoría de la acción***

Fierro (1997) propone un nuevo modelo de afrontamiento basado en la teoría de la acción, en la que se coloca al individuo como un actor cuyas acciones individuales tienen un impacto en la cultura en la que se desarrolla.

Fierro (1997) menciona que su modelo comparte ciertas similitudes con el propuesto por Lazarus y Folkman (1984); sin embargo, él enmarca ciertas diferencias que son dignas de mencionar: una de ellas es el papel que juega el estrés dentro del modelo. El estrés entonces será entendido como una conducta aferente, esto es, que se presentará fuera del sujeto y éste va a interiorizarlo posteriormente; el autor indica que el estrés puede ser definido como una experiencia, esto debido a que son consideradas como conductas aferentes, ya que éstas no dependen únicamente de las acciones del individuo sino que pueden

sucedan con nula o mínima intervención del sujeto. El estrés entonces se entenderá como una experiencia que le ocurre al sujeto y cuyos resultados y aprendizajes van a interiorizarse para hacerle frente en un futuro.

Siguiendo esta línea, el afrontamiento será entendido como una conducta eferente, es decir, una conducta que se inicia de dentro del individuo y que va a repercutir en su entorno (de dentro hacia afuera). Fierro (1997) remarca constantemente que el afrontamiento, si bien implica aspectos cognitivos en su desarrollo, debe estudiarse como una acción comportamental que va a influir en el entorno en el cual se desarrolla el sujeto; más que procesos cognitivos, el afrontamiento implica acción, acción para lograr culminar una tarea, una meta o un objetivo; logrando así un cambio dentro y fuera de sí mismo.

Siendo así, el afrontamiento solo puede tener dos vertientes:

- a) Afrontamiento logrado: Si el afrontamiento se realiza de forma adecuada va a derivar en el bienestar del individuo que implicará salud y adaptación para el mismo.
- b) Afrontamiento malogrado: Si el afrontamiento se realiza de forma inapropiada entonces se obtendrán resultados contrarios al afrontamiento logrado, esto es, un malestar que va a derivar en una enfermedad que se entenderá como una inadaptación del individuo a su entorno.

En conclusión, este modelo define al estrés y al afrontamiento como procesos continuos e interrelacionados, lo que implica que la presencia de uno genera el inicio de otro y así sucesivamente, además que los define como conductas cuyo origen y finalidad son opuestas, en la figura 1 se muestra de forma gráfica:

Figura 1. Relación conceptual en el modelo de Fierro (1997).



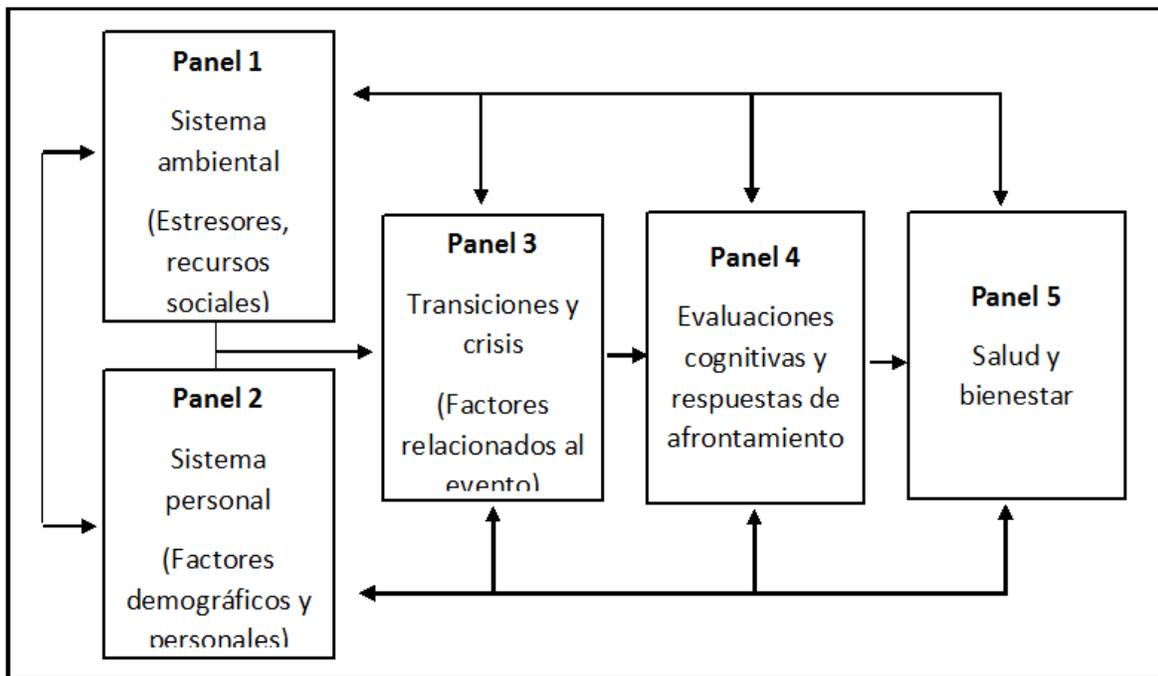
Fuente: Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En Hombrados, M. (comp.) *Estrés y Salud*. Pp. 9-38. Valencia: Promolibro.

### **2.2.5 Modelos transaccionales**

Lazarus y Folkman (1984) no han sido los únicos autores que han estudiado el afrontamiento desde una perspectiva transaccional, esto es, como una interrelación entre ambiente y el sujeto.

Moos y Schaefer (1993) desarrollaron un modelo diferente que intentaba explicar el afrontamiento de una forma más amplia, ellos lo representaron de la siguiente manera:

Figura 2. El modelo conceptual de estrés y proceso de afrontamiento de Moos y Schaefer (1993).



Fuente: Moos, R. & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes. En: Goldberger, L. y Breznitz, S. (Eds), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Capítulo 13. Pp.234-257 Nueva York: Free Press.

Las flechas bidireccionales que aparecen en el esquema indican que el proceso de afrontamiento es transaccional y que cada uno de los paneles centrales (3, 4 y 5) es afectado por los dos primeros y viceversa. Los paneles están interconectados y se retroalimentan recíprocamente entre ellos. Por tanto, se puede entender que los recursos personales de afrontamiento afectan los estresores y las transiciones que ocurren en la vida del individuo, así como las evaluaciones y el proceso de afrontamiento que las personas suelen usar para hacerles frente.

En el panel 1 se incluyen las características del ambiente en el que se mueve el individuo, los estresores que de ahí se derivan y los recursos sociales con los que cuenta.

En el panel 2 se incluyen los recursos personales de afrontamiento con los que cuenta el sujeto, aquí se agregan rasgos propios como el desarrollo del yo,

niveles de autoeficacia, optimismo y sentido de coherencia, estilos de pensamiento y estilos de afrontamiento.

El panel 3 hace referencia a las crisis y transiciones que se enfrenta el sujeto a lo largo de su vida, estas dependerán del medio en el que se encuentre y de los recursos personales con los que cuente para hacerles frente.

En el panel 4, Moos y Schaefer (1993) retoman las evaluaciones cognitivas propuestas por Lazarus y Folkman (1984), la primera evaluación en la que el sujeto evalúa si la situación es amenazante o no para él y, la segunda evaluación en la que se revisan los recursos que tiene para hacerle frente. Además, en este mismo panel, incluyen el proceso de afrontamiento propiamente, en el que unen las dos características que se estudian en dicho proceso: la respuesta de afrontamiento (la orientación y actividades del sujeto en respuesta al estresor) y el método de afrontamiento que emplean (cualquier respuesta que conlleve un esfuerzo cognitivo o conductual); obteniendo así cuatro tipos básicos de procesos de afrontamiento:

- Enfoque cognitivo de afrontamiento (*Cognitive approach coping*): Este proceso incluye un análisis lógico y reevaluación positivas de la situación, lo que implica acciones como utilizar experiencias pasadas que podrían ayudar a la resolución de la situación, plantearse alternativas de acción y posibles consecuencias, reestructurar la situación para encontrar características favorables.
- Enfoque conductual de afrontamiento (*Behavioral approach coping*): Implica tomar acciones concretas que permitan lidiar con la situación y sus posibles secuelas.
- Afrontamiento de evitación cognitivo (*Cognitive avoidance coping*): Este proceso comprende respuestas enfocadas a minimizar la gravedad de una crisis y sus consecuencias, así como a aceptar que las circunstancias no pueden ser cambiadas.
- Afrontamiento de evitación conductual (*Behavioral avoidance coping*): En este proceso se intentan buscar recompensas alternativas que replacen

aquellas pérdidas, como buscar actividades alternativas que provoquen satisfacción y reduzcan la tensión.

El panel 5 constituye el resultado de todo el proceso, la salud y el bienestar se convierten en variables que dependerán del proceso de afrontamiento que empleó el sujeto y, al mismo tiempo, serán las variables que determinarán dicho proceso.

Para Fierro (1997) el modelo de Moos y Schaefer (1993) hace referencia a un afrontamiento positivamente funcional y adaptativo ante eventos estresantes que han llegado a constituir una crisis vital en el individuo.

El modelo de Lazarus y Folkman (1984) se incluye dentro de esta vertiente, sin embargo, debido a la importancia que tiene este modelo para la investigación, se revisará a mayor profundidad en el siguiente apartado.

### **2.3 El modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman: El afrontamiento como proceso**

Como se mencionó anteriormente, la forma de estudiar el afrontamiento cambio cuando empezó a considerarse como un proceso y, como es bien sabido, todo proceso incluye una secuencia de pasos que tienen como finalidad lograr un objetivo, en este caso, lidiar y vencer de forma efectiva el estrés.

Hasta el momento se han revisado algunos de los componentes de dicho proceso, tales como las características personales que influyen en la elección de la estrategia a utilizar y que determinan la percepción del estímulo, también las características del ambiente y de los estímulos que podrían considerarse como estresantes (estresores) así como la afeción en el bienestar del individuo, y por último su reacción; tanto a nivel conductual como físico; las cuales ocurren cuando el sujeto se enfrenta a los estresores. Sin embargo, hace falta mencionar un componente básico, aquel que determinará su comportamiento y que reafirma al mismo como un sujeto activo dentro del proceso de afrontamiento, esto es lo que Lazarus (1999) denominó evaluaciones cognitivas, las cuales para Chang (s. f.) corresponden a:

La interpretación cumplida con respecto a una interacción específica y que da como resultado un juicio evaluativo de ella. En esta interpretación intervienen factores tanto del individuo (compromisos y creencias) como del entorno, desde el punto de vista formal: novedad, incertidumbre, factores temporales, como inminencia, duración y ambigüedad (p. 11).

Las evaluaciones cognitivas cumplen el papel de mediadores dentro del proceso de afrontamiento, estas evaluaciones determinarán si el sujeto percibe o no como amenazante al estímulo y, de igual forma, determinará como actuará frente al mismo. En las palabras de Lazarus (1999) "Cuando la relación existente entre la persona y el ambiente es combinada con el proceso subjetivo de evaluación, estamos hablando de un significado relacional, que está centrado en el significado que le da la persona a dicha relación" (p. 121).

Guerrero y Vicente (2001) definen cuatro etapas dentro del proceso de afrontamiento:

1. *Evaluación automática*: Esta evaluación se da en un primer momento, cuando aparece el estímulo, en donde el sujeto recibe la información y hace una rápida valoración de si se trata de un estímulo amenazante para él. Labrador (1996, como se citó en Guerrero y Vicente, 2001) indica que "esta evaluación es rápida, predominante, afectiva y no consciente" (p. 54). Por tanto, la respuesta dependerá de las características del estímulo: novedoso, inesperado o amenazante.
2. *Evaluación primaria*: Esta segunda evaluación es mucho más profunda e implica un análisis controlado de la información del exterior en términos de demanda de la situación. Se evalúa si la situación que se presenta es irrelevante, positiva o negativa, al igual que se analizan las consecuencias de la misma.

Lazarus y Folkman (1984) distinguen tres tipos básicos de valoración del estímulo: irrelevante, benigna o positiva y estresante; las evaluaciones estresantes pueden ser de tres tipos:

- a) De daño o pérdida: Cuando se percibe la situación de esta forma, se entiende que no se puede hacer nada al respecto; ya que es una situación que no influye en el control del individuo y que necesariamente implica una pérdida para el mismo, tal es el caso de la muerte de un ser querido o el robo de un auto.
  - b) Amenaza: En este caso se perciben como situaciones que potencialmente podrían causar algún daño al individuo sino se hace algo para afrontarlas o evitarlas. Suelen ser situaciones que ponen en riesgo el bienestar físico y/o emocional del sujeto.
  - c) Desafío: Aquí se percibe a la situación como una oportunidad para crecer o para lograr un determinado objetivo. En lugar de percibir la situación como amenazante se percibe como una oportunidad para mejorar. En este sentido, percibir la situación como amenaza o desafío va a determinar en gran medida el tipo de respuesta que presente el individuo, ya que al percibir una situación como amenazante el individuo preverá algún tipo de daño o pérdida, en tanto que si se percibe como un desafío, el individuo verá la posibilidad de dominar la situación y obtener una ganancia. Ambas formas de ver la situación tendrán consecuencias diferentes sobre el individuo y su salud.
3. *Evaluación secundaria*: En esta última evaluación se hará un análisis profundo de la información en función de los recursos que el sujeto posee para hacer frente a la situación. Se valorarán las capacidades propias, lo que la persona puede o no hacer ante dicha situación y si se dispone de las conductas necesarias para hacerle frente. En esta evaluación, las características propias de las personas juegan un papel importante ya que las consecuencias del estrés dependerán de la vulnerabilidad o resistencia de la persona. Lazarus (1999) menciona que es más probable que se presenten periodos de ansiedad más fuertes cuando se tienen pocas capacidades para realizar un afrontamiento efectivo.
4. *Afrontamiento*: Una vez realizado el análisis de las demandas de la situación y de los recursos con los que se cuenta para poder afrontarlas continua la

parte en que se decide la conducta que se llevará a cabo para hacer frente a dicha demanda, si los comportamientos utilizados para afrontar la situación son eficaces y traen consigo efectos positivos, estos tenderán a repetirse en próximas situaciones.

Es importante señalar que no existe una fórmula que indique qué comportamiento será efectivo en una determinada situación, de hecho, diversas estrategias de afrontamiento pueden ser útiles para lograr un mismo objetivo, es por esto que las evaluaciones son tan importantes, dado que gracias a ellas se podrá determinar la estrategia a utilizar a partir del análisis de la situación en general y de las características personales en particular.

Además, Lazarus (1999) menciona que existen condiciones antecedentes que influyen directamente en las evaluaciones cognitivas, las cuales se enlistan a continuación:

1. *Variables ambientales:*

- a) Demandas: Consisten en las presiones implícitas o explícitas de la sociedad que obligan a tener ciertos comportamientos y actitudes que puedan considerarse correctas. Existen múltiples demandas expresadas como convenciones sociales que influyen en las metas y las creencias que tienen los individuos, que generan dificultades al momento de lidiar con ellas y que son causas directas de la presencia de estrés en los individuos.
- b) Restricciones: Diferente a las demandas sociales, en las que se espera que una persona actúe de una forma preestablecida, las restricciones hacen referencia a lo que las personas no deben hacer, e incluso son castigadas si llegarán a realizarse; éstas se han utilizado en gran medida para controlar comportamientos violentos, obligando al sujeto a ocultar este tipo de comportamientos y a optar por otros que estén permitidos.
- c) Oportunidades: Las oportunidades son el tercer componente de estas variables, surgen en un momento afortunado o dependen de que el sujeto

sea capaz de reconocerlas cuando se presentan; se puede facilitar la llegada de una oportunidad si la persona se prepara con anticipación, ya que se pueden tomar las oportunidades de trabajo o en general de la vida si se tiene el conocimiento y las habilidades necesarias. Las oportunidades marcarán la forma de pensar y actuar de las personas para que pueda aprovecharlas en el momento correcto o bien, dejarlas pasar si es que no se toman las decisiones adecuadas.

- d) Cultura: La cultura es el ambiente en el que se desarrolla el sujeto y varía dependiendo del lugar en el que se encuentre, ésta será la que determine las tres variables anteriores y además influirá en la construcción de los esquemas cognitivos de cada individuo, como sus valores, sus motivaciones y sus metas. Por tanto, la cultura afectará en su estrés, afrontamiento, valoraciones cognitivas y emociones que se lleguen a presentar.

## 2. *Variables personales:*

- a) Metas: Las metas que una persona quiere alcanzar son importantes porque determinarán la forma en que se comporte, e influirá en gran medida en las emociones que él sienta. Cuando alguien siente que está haciendo algo que lo acerca más a la meta que se planteó, las emociones que tendrá serán positivas en comparación de cuando siente que está haciendo algo que lo aleja de su meta. Esto influye directamente en la forma en que el sujeto evaluará las situaciones y el afrontamiento que decida realizar.
- b) Creencias sobre sí mismo y sobre el mundo: Las propias valoraciones generalmente se ven influenciadas por las creencias que se tienen de sí mismos y sobre lo que los rodea, las expectativas de lo que va a pasar, lo que se espera, lo que se teme, el precio que se tiene que pagar por alcanzar una meta o por fallar; todo esto son creencias con las que se tiene que lidiar y que influirán completamente en el proceso de afrontamiento.

- c) Recursos personales: Los recursos personales hacen referencia a lo que los sujetos son capaces o no de hacer, se incluyen variables como el nivel de inteligencia, el dinero, habilidades sociales, educación, apoyo social y familiar, atractivo físico, salud y energía, entre otras. Se cree que los individuos ya nacen con estos recursos, sin embargo, algunos de ellos se pueden adquirir a lo largo de la vida y, pueden ser de gran ayuda al momento de lidiar con las situaciones de estrés.

Adicionalmente a estas variables, Lazarus (1999) indica que el nivel de *arousal* tendrá un papel importante en el desarrollo del afrontamiento. Gould y Krane (1992) definen el *arousal* como “una activación fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (p.120). Por tanto, se puede entender el *arousal* como el nivel de activación que se presenta en el organismo al entrar en contacto con el estímulo estresante y puede estar presente en una o en todas las etapas del afrontamiento. Lazarus (1999) menciona que el *arousal* puede influir de forma negativa o positiva en el proceso de afrontamiento; por ejemplo, cuando se presenta una situación inesperada en la que el individuo no cuenta con un periodo de tiempo amplio para prepararse entonces un nivel de activación alto podrá permitirle reaccionar de forma efectiva ante dicha situación. Sin embargo, si el individuo se encuentra en una situación en la que existe un tiempo considerable para prepararse antes de la presentación del estímulo estresor, entonces es más recomendable prepararse de forma adecuada y disminuir el nivel de activación para evitar reaccionar de forma impulsiva.

En conjunto, estas variables se consideran como moduladores dentro del proceso de afrontamiento, ya que pueden influir y ser determinantes en cada una de las etapas del mismo; por lo tanto, como ya se ha mencionado anteriormente, se tiene que hacer un estudio total para que se pueda delimitar los factores que están interviniendo en un proceso de afrontamiento y cómo están interactuando en una situación específica. Las generalizaciones y la búsqueda de respuestas causa-efecto no darán ningún resultado para el estudio de este fenómeno.

## 2.4 Estilos de afrontamiento

Como ya se mencionó en el capítulo anterior, el individuo pasa por diferentes etapas para lograr afrontar las situaciones estresantes que se le presenten en su interacción con el entorno; estas etapas lo llevarán a actuar de forma incierta, lo cual puede depender tanto de la situación, como de la experiencia, aprendizaje, etcétera, hacía las mismas; por lo que se debe entender que cada persona va a actuar de forma invariable ante una misma situación; a lo que podemos llamar estilos de afrontamiento. Sin embargo, y para lograr entender las funciones que cumplen los estilos de afrontamiento, es necesario establecer una distinción entre ellos; debido a que estos son considerados variables cognitivas susceptibles de evaluación y modificación con un objetivo en común, el de mejorar la calidad de vida; además de ser considerados como un factor mediador en relación a la adaptación de cierta enfermedad o situación estresante o vinculados a resultados físicos y psicológicos en la salud de cada sujeto.

Urzúa y Jarne (2008) señalan que los estilos de afrontamiento se han considerado como un importante elemento mediador en la reacción de cada persona ante determinadas situaciones relacionadas a la salud, existiendo así un acuerdo en la asociación entre las situaciones estresantes que vive, con el estilo de afrontamiento.

Para Fernández Abascal (1997, como se citó en Castaño y León 2010), los estilos de afrontamiento “se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a distintas situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias así como de su estabilidad temporal y situacional” (p. 246), por lo que se debe considerar que cada persona actúa de acuerdo a su experiencia, es decir, que no solo es importante tener en cuenta la situación estresante que se presente, sino diferenciar cada una de las características que esté presente, tanto fisiológicas, psicológicas como emocionales.

En este sentido, los estilos se pueden considerar como disposiciones que llevan al sujeto a pensar y actuar de una forma específica ante diferentes situaciones, siendo estas, formas habituales y relativamente estables que tiene una persona para manejar el estrés; sin embargo, estos determinarán que recursos utilizará, para enfrentar el estrés y permitirán distinguir los factores disposicionales que influyen para que una persona haga frente o no a determinado evento estresante.

Taylor (2003, como se citó en Valadez, Bravo y Vaquero, 2012), señala que los estilos de afrontamiento son la tendencia que tienen las personas a responder de determinada manera ante distintos eventos estresantes, caracterizados por la forma en que la persona se comporta, sin embargo, estos desempeñan un papel importante en el afrontamiento de eventos estresantes, él los define como: el estilo evitativo, minimizador y confrontativo o vigilante.

Por otro lado Guevara, Hernández y Flores (2001) mencionan otro tipo de clasificación de estilos de afrontamiento: como el represor (referente a la negación de ciertas situaciones) y el sensibilizador (relativo a estar alerta o expansivo ante distintas situaciones).

Siguiendo con la misma línea, Carver, Scheier y Weintraub (1989, como se citó en Martín 2014), indican una clasificación similar a las descritas anteriormente como son : el activo o confrontativo (donde las personas buscan información directa ante la situación presente), pasivo o minimizante (referente a la tendencia de algunas personas a no poder o intentar actuar ante la situación estresante), y el estilo evitativo (donde las personas evitan en cualquier momento enfrentarse a situaciones estresantes); estos estilos de afrontamiento pueden ser funcionales o no dependiendo de las demandas del ambiente, por ejemplo, el estilo activo podría ser el más efectivo ante un suceso o evento estresante ya que se requiere la movilización del sujeto, es decir, que este actué de una forma específica para inhibir la situación estresante o los efectos del estrés; por otro lado el estilo pasivo tendría efectos positivos en aquellas situaciones que se escapan de su control, esto es, que

aunque el individuo actué de alguna forma, esto no va a repercutir en la presentación del estresor o sus efectos.; por otro lado el estilo evitativo, puede brindar buenos resultados ante un evento estresante que se presente solo en un corto plazo.

Aunado a esto, Urzúa y Jarne (2008) hacen referencia a ciertos estilos de afrontamiento, identificados como los más discutidos y vinculados a la calidad de vida de los individuos de acuerdo a su forma de afrontar cada situación, estos son el estilo activo y el evitativo, por lo que se debe tener en cuenta que el que una persona tenga preferencia hacia un estilo de afrontamiento para cierta situación, dependerá mucho de su estado y calidad de vida.

Carrobles, Remor y Rodríguez (2003, como se citó en Contreras, Esguerra, Espinosa y Gómez 2007) mencionan otra clasificación de estilos de afrontamiento que incluyen a los activos y pasivos, y los describen de forma más detallada: los primeros estilos representan esfuerzos realizados por el individuo para lograr enfrentar y continuar con su vidas a pesar del dolor; lo que conlleva a una confrontación de sus propias emociones, logrando así un mejor nivel de vida, mayor bienestar y estados afectivos positivos; los estilos pasivos, implican una gran pérdida de control sobre la situación, y están relacionados con un aumento en la severidad del dolor, conduciendo a un severo deterioro personal y provocando dependencia a otros.

Es importante mencionar que los estilos de afrontamiento, como señalan Fernández- Abascal y Palmero (1999, como se citó en Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre 2006) pueden focalizarse en el problema, en la emoción o en la valoración de la situación. El estilo dirigido al problema estará orientado a manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza; y al estar dirigidos a la emoción, el estilo se orienta a reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación, lo que permite analizar los esfuerzos cognitivos que pueden darse de manera activa (movilizarse para dar distintas soluciones a la situación), pasiva (no hacer nada directamente ante la situación) o evitativa

(evitando y huyendo de la situación presente así como los resultados o consecuencias de la misma). Por lo que estos tres tipos de estilos de afrontamiento se tomarán en cuenta para la investigación, ya que son los que permiten identificar algunas de las características y reacciones que cada individuo puede tener ante determinadas situaciones estresantes, y son aquellos que determinan las distintas estrategias a utilizar dependiendo de la situación.

Estas clasificaciones hacen referencia a la forma en que los sujetos responden frente a una situación percibida como estresante, en la cual ponen en juego todas las herramientas con las que cuentan, incluyendo diversas estrategias que pueden resultar, según Girdano y Everly (1986) en adaptativas o inadaptativas; las primeras se definen como aquellas que reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, mientras que las inadaptativas consiguen reducir el estrés a corto plazo pero tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo. Es por ello que una persona debe contar con distintas estrategias de afrontamiento para lograr enfrentar las situaciones estresantes de forma efectiva; a continuación se describirán más a fondo.

## **2.5 Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento constituyen un fenómeno ampliamente estudiado desde la disciplina psicológica, ya que son identificadas como una importante variable mediadora entre la adaptación del individuo a eventos altamente estresantes; sin embargo, es importante mencionar que el afrontamiento incluye acciones como tolerar, minimizar, admitir o incluso no tomar en cuenta los eventos que no se pueden controlar; a pesar de ello, las estrategias de afrontamiento adoptadas dependerán de varios factores mencionados anteriormente; tales como la evaluación que el individuo realiza sobre la situación o el evento estresante, la disponibilidad de recursos y las experiencias previas y las características de cada individuo.

Durante el proceso de vida y a lo largo de ésta, el ser humano busca adaptarse de manera continua a distintos cambios a los que se ve expuesto, tratando de llegar a un equilibrio entre su organismo y el medio ambiente, lo cual está relacionado con lo que

Benavente, Quispe y Callata (2010) mencionan con respecto al origen de ciertas disposiciones personales ante distintas situaciones de estrés, que le permitirán llegar a un equilibrio durante el proceso de dicha situación y que son necesarias para afrontarlas. Sin embargo, debido a que cada individuo es diferente, cada uno utiliza distintas estrategias o formas de afrontamiento, que no deben confundirse con los estilos, las diferencias se mencionarán a lo largo del capítulo.

Londoño et al., (2006) mencionan que el concepto de estrategias de afrontamiento ha sido trabajado en el campo de la salud mental y la psicopatología:

Relacionándolo con el estrés, las emociones y la solución de problemas, consideradas como conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación y donde la utilización de determinada estrategia de afrontamiento va a depender de la situación en sí, la evaluación cognitiva, el control percibido, las emociones y/o la activación fisiológica (p.329).

Cabe mencionar que el afrontamiento, como lo señalan Canabach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010), es un proceso orientado y contextual que va dirigido a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes e interviene por las distintas valoraciones que tienen los individuos en torno a las demandas a las que se enfrentan y a los recursos con los cuales logra abordarlas.

Lazarus (1966, como se citó en Castaño y León, 2010) formuló su teoría sobre el afrontamiento iniciando un campo de investigación que en la actualidad contempla varias áreas de interés entre las que destacan las estrategias de afrontamiento que utilizan diferentes grupos así como su utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés (p. 245).

Partiendo de este concepto, Canabach et al. (2010) mencionan que el afrontamiento tendría dos funciones: 1) la regulación de emociones estresantes y; 2) la modificación de la situación problema entre la persona y el ambiente

causante de estrés; en este sentido, Lazarus (1993, como se citó en Canabach et al. 2010) diferenció dos tipos de estrategias básicas de afrontamiento:

- Estrategias de afrontamiento centrado en el problema: dirigidas a actuar sobre la situación problemática o estresante con objeto de solventar problemas o dificultades implicadas de la situación.
- Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción: que buscan modificar el modo en el que la persona interpreta o valora las distintas situaciones estresantes a las que se enfrenta.

Siguiendo con la misma vertiente, y como se mencionó anteriormente Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Buendía y Mira 1993), definen las estrategias antes mencionadas como las más comunes entre los individuos ante situaciones estresantes experimentadas y en las que estará basada la investigación.

Sin embargo, es importante señalar que existen infinidad de estrategias variantes a las que Lazarus y Folkman propusieron como lo señalan Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, como se citó en Canabach et al. 2010), tales como:

- Confrontación (dirigida al enfrentamiento de situaciones que requieren del uso de estrategias asertivas, que pueden implicar conductas un tanto agresivas)
- Escape-evitación (acción encaminada a huir o evitar situaciones problemáticas)
- Planificación (implica llevar a cabo un análisis y plan de dicha situación)
- Búsqueda de ayuda o apoyo social (implica tener cierto contacto social para entender y así facilitar la solución de cierta situación)
- Distanciamiento (alejamiento o renuncia a la fuente de cierta situación problemática)
- Aceptación de responsabilidades (conciencia de las situaciones reales)

- Autocontrol y la reevaluación positiva (reinterpretación de las situaciones vividas, tratando de ver la situación desde una perspectiva más favorable).

Estas estrategias son retomadas del instrumento usado en la investigación, el cual evalúa una serie de situaciones en las que se ve inmiscuido el estrés, donde la confrontación y la planificación son estrategias centradas en la situación problemática, y las restantes hacen referencia a la regulación emocional que el individuo realiza sobre la situación estresante.

Por tanto, las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto ocupa para hacer frente a situaciones estresantes, aunque éstas no siempre garantizan la solución a la situación, si sirven para generar, evitar o disminuir la misma, beneficiando y fortaleciendo a cada individuo. McCubbin, Cauble y Patterson (1982, como se citó en Macías, Orozco, Valle y Zambrano 2013), advierten que los procesos de afrontamiento no sólo se presentan individualmente, sino, también como mediadores sociales y así lograr recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de los de su alrededor.

Adicional a los dos tipos de estrategias definidas por Lazarus, diversas investigaciones han detectado que un posible mediador de las situaciones estresantes vividas así como dentro del proceso de afrontamiento, es el apoyo social. Sandin (2003) menciona que en las situaciones de estrés entran en juego tanto habilidades, capacidades como recursos personales y sociales, incluyendo en este último rubro a la familia, los amigos, entre otros; pero no solo eso, de igual forma existen mecanismos mediadores que influyen en la forma en que el estímulo va a afectar al sujeto: el afrontamiento del estrés y el apoyo social, ambos están relacionados de tal forma que este último podría considerarse como un tipo de estrategia de afrontamiento de estrés, sin embargo, son fenómenos distintos y claramente diferenciables.

A pesar de que en muchos casos la poca valoración de estos recursos y habilidades para manejar las distintas situaciones estresantes del individuo, se

relacionan con una carencia de los mismos; y aunque estos recursos y habilidades se emplean indistintamente, es importante diferenciarlos ya que las habilidades son recursos, pero no todos los recursos son habilidades; y la ausencia tanto de recursos apropiados como habilidades eficaces para afrontar situaciones estresantes, entorpece la solución de éstas, de un manejo adecuado de las mismas o el aliviar su impacto perjudicial.

En conclusión y, como señalan Martínez, Piqueras e Inglés (s.f.) el esfuerzo tanto cognitivo como conductual que debe realizar el individuo ante el manejo de situaciones internas y externas a él, y que exceden sus recursos requiere de la elección de distintas estrategias para poder hacer frente a las mismas; por lo que es de suma importancia tomar en cuenta la apreciación que se tiene hacia los estresores, las emociones implicadas y los esfuerzos realizados para afrontar ciertos estresores; donde el término estrategias de afrontamiento hará alusión a procesos utilizados en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento; es por esto que las estrategias que se utilicen para afrontar el estrés serán definitivas para la solución de las situaciones estresantes y para el bienestar tanto físico como psicológico de cada individuo.

### **3. ANÁLISIS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNAM – UNITEC.**

#### **3.1 Objetivos**

##### *Objetivo General*

El objetivo de la investigación fue comparar los niveles de estrés académico y general, así como la forma de afrontamiento de estrés, entre los estudiantes de la licenciatura de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), y la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec).

##### *Objetivos específicos*

Determinar la confiabilidad de los tres instrumentos utilizados en la investigación: Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (*A-CEA*), Escala de estrés percibido versión Española (*EEP*) y el Inventario SISCO de Estrés Académico.

Comparar la percepción de estrés general entre los estudiantes de la UNAM y los estudiantes de UNITEC.

Comparar la percepción de estrés académico entre los estudiantes de la UNAM y los estudiantes de UNITEC.

Comparar las estrategias de afrontamiento del estrés de los estudiantes de la UNAM y los estudiantes de UNITEC.

Examinar la relación entre la percepción de estrés general y estrés académico en estudiantes universitarios.

Comparar la percepción de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas entre los estudiantes de acuerdo al año que se esté cursando de la carrera.

Examinar la relación existente entre el género, la percepción del estrés general, estrés académico y la forma de afrontamiento de los estudiantes de ambas universidades.

### **3.2 Metodología**

#### *Participantes:*

El tipo de muestreo mediante el cual se seleccionaron a los participantes fue no probabilístico intencional o de conveniencia; la muestra estuvo constituida por un total de 390 estudiantes universitarios, de los cuales 200 pertenecían a la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), cursando el primero, segundo y tercer año de la carrera de Psicología; así como de 190 estudiantes de la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec), con las mismas características. Dentro de la investigación se tomó en cuenta un criterio de inclusión, éste fue, que los alumnos estuvieran cursando ya sea primero, segundo o tercer año de la carrera de psicología, sin importar edad, ni género.

#### *Instrumentos:*

Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007)<sup>2</sup>, constituido por 31 ítems distribuidos en un ítem de filtro, dicotómico (si-no) que permitió determinar si el encuestado era candidato o no a contestar el inventario. Un ítem, en un escalamiento tipo Likert, que permitió identificar el nivel de intensidad de estrés académico; ocho ítems, en escala Likert, que señalan en qué frecuencia las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; quince ítems, en la misma escala, que establecen la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; y seis ítems, con la misma escala, que destacan la frecuencia de uso de ciertas estrategias de afrontamiento.

Dentro de este inventario (SISCO), el autor señala haber obtenido una confiabilidad por mitades de .87 y un alpha de Cronbach de .90; validándolo a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis

---

<sup>2</sup> Véase Anexo 2

de grupos; afirmando que todos los ítems forman parte del constructo *estrés académico*.

De igual forma, se utilizó la Escala de estrés percibido en su versión española de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)<sup>3</sup> la cual está constituida de 14 ítems, que miden el grado en que durante el último mes las personas se han sentido molestas o preocupadas por algo o, por el contrario, han percibido que las cosas les iban bien, o se han sentido seguras de su capacidad para controlar problemas personales. Esta escala incluye preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes, las puntuaciones obtenidas oscilan entre 0 y 56, donde a mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

La versión utilizada dentro de la investigación, señala una adecuada fiabilidad (consistencia interna,  $\alpha=.81$ ). Es importante aclarar que cada ítem tiene un patrón de respuesta politómica de cinco opciones:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) De vez en cuando
- 4) A menudo
- 5) Muy a menudo

Finalmente se utilizó la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010)<sup>4</sup>; basada en el modelo de Lazarus y en los cuestionarios realizados por él y Folkman; la cual, está constituida por 23 ítems que se agrupan en tres factores: 1) Reevaluación Positiva, referida a una forma de afrontamiento activo dirigida a crear un nuevo significado de la situación del problema; 2) Búsqueda de apoyo, agrupada tanto de los intentos de búsqueda de consejo e información sobre cómo resolver el problema, como del apoyo y comprensión para la situación emocional causada por el problema; y 3) Planificación, referida a estrategias de afrontamiento dirigidas a modificar o controlar

---

<sup>3</sup> Véase anexo 2

<sup>4</sup> Véase anexo 2

la situación, el afrontamiento se dirige al análisis de la dificultad y al subsiguiente desarrollo y supervisión de un plan de acción para su resolución.

Los resultados obtenidos y señalados por los autores de la misma, muestran un alpha de Cronbach total de .89, además cada uno de los factores evaluados está por encima de  $\alpha=82$ .

*Procedimiento:*

La participación de los sujetos en la presente investigación fue completamente voluntaria, aclarándoles que se conservaría en el anonimato los datos de cada uno; para la aplicación de la batería de instrumentos utilizados en la investigación, el investigador se desplazó a cada Universidad, con el fin de entregar a cada grupo o participante los tres instrumentos utilizados. Se acudió a las aulas, solicitando el permiso del profesor para la aplicación de los instrumentos ya señalados, explicando a los participantes el objetivo general de la evaluación, en qué consistía y la forma de responder de cada uno de los instrumentos. En caso de no poder aplicar en las aulas, se invitó personalmente a los estudiantes que estaban fuera de las mismas, ya sea en áreas verdes, biblioteca, o lugares de esparcimiento; explicando el objetivo general, y la forma de responder los mismos.

Al término de la aplicación, se verificó que se hubieran contestado todos los ítems; en caso de que alguno faltara por responder, se les indicó que lo completaran. Una vez finalizada su participación se les dio las gracias, así como un correo electrónico por si llegara a surgir el interés de conocer sus resultados. Posteriormente se analizaron los datos con ayuda del programa SPSS versión 20.

### **3.3 Resultados**

El total de la muestra estuvo constituida por un 51.2% de estudiantes de la UNAM Campus FES Iztacala (Universidad pública), mientras que el otro 48.8% lo conformaron estudiantes de la UNITEC Campus Ecatepec (Universidad privada); todos los encuestados fueron estudiantes de la carrera de Psicología; contando con

un 26.9 % del total de la muestra perteneciente al primer año de la carrera, un 42.8% al segundo año y un 30.3% al tercer año.

La muestra total estuvo constituida por 108 varones (27.6%) y 283 mujeres (72.4%); cuya edad fluctuó de 17 y 46 años de edad, contando con una media del total de la muestra de 20.76 años; siendo la media de edad de la universidad pública de 20.51 años, y de la universidad privada de 21.03 años.

Como primer paso en el análisis de resultados se realizó la prueba de Alfa de Cronbach, para comprobar la confiabilidad de cada uno de los instrumentos. Se realizaron análisis descriptivos de la muestra con la medida de tendencia central con respecto a la edad, género y los puntajes obtenidos de cada instrumento.

De igual forma se efectuaron análisis de diferencias de medias para grupos no relacionados, para identificar las posibles diferencias entre la percepción de estrés y sus estrategias de afrontamiento en las dos muestras; esto a través del análisis ANOVA y Prueba t.

Adicionalmente, se exploraron correlaciones entre los resultados obtenidos en cada instrumento y las variables de género y año de estudio, de igual forma se analizaron las correlaciones entre los resultados de la Escala de estrés percibido, y los datos obtenidos del Inventario SISCO de estrés académico.

### **3.3.1 Confiabilidad de instrumentos**

Los resultados de los instrumentos utilizados dentro de la investigación muestran una confiabilidad alta; como ya se mencionó anteriormente se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) para medir el estrés académico percibido de todos los estudiantes, que tiene una consistencia interna alta de ( $\alpha=.86$ ); de igual forma, se utilizó la Escala de estrés percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), para detectar el nivel de estrés general de cada sujeto, dando como resultado un  $\alpha=.82$ . Finalmente se utilizó la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010); la cual obtuvo una consistencia interna de  $\alpha=.92$ .

Estos resultados demuestran que las tres escalas son aptas para medir estos tres fenómenos en la población estudiada.

### 3.3.2 Análisis por tipo de Universidad

#### a) Análisis descriptivo

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de los datos proporcionados por los instrumentos utilizados con el fin de conocer cómo se distribuían los resultados entre los dos tipos de Universidades. En el inventario SISCO se analizaron por separado los datos obtenidos en la pregunta 2, ya que mide el nivel de estrés percibido por los alumnos, comparando el porcentaje de respuestas obtenidas por cada tipo de Universidad, los resultados se muestran en la Tabla 1.

Como se puede observar, en dos de los cinco niveles de estrés académico percibido por los alumnos (*medio bajo* y *medio alto*) no existe una diferencia marcada entre ambas Universidades; sin embargo se evidencian diferencias dentro de los niveles: *Poco*, con una diferencia de 2.5% siendo mayor el puntaje de los alumnos de la FES Iztacala; y *Medio*, con una diferencia de 10.5% predominando nuevamente los alumnos de la Universidad pública; y *Mucho*, siendo mayor el porcentaje de los alumnos de UNITEC por 4.6% sobre los alumnos de FES Iztacala.

En este sentido, se identifican distintos niveles de estrés académico percibido entre los alumnos de ambas Universidades, aunque la mayor parte de la muestra se encuentra en un nivel *Medio* de estrés, es importante resaltar que los estudiantes de la FES Iztacala presentan mayor estrés en un rango de poco y medio con respecto a los alumnos de UNITEC.

**Tabla 1.** Percepción del nivel de estrés académico por tipo de Universidad

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje Universidad Pública</b>	<b>Porcentaje Universidad Privada</b>
<b>Poco</b>	3.5	1.0
<b>Medio bajo</b>	8.5	8.9
<b>Medio</b>	45.5	34.0
<b>Medio alto</b>	33.5	33.5
<b>Mucho</b>	9.0	13.6
<b>TOTAL</b>	100	97.9
<b>Datos perdidos</b>		2.1
<b>TOTAL</b>	100.0	100.0

Siguiendo con la misma línea, se realizó el análisis de frecuencia total en función de los rangos de 1-5 respecto a las sub-escalas del inventario SISCO para identificar con qué frecuencia los alumnos reaccionan ante distintas situaciones, así como la frecuencia con la que utilizan las estrategias afrontamiento sugeridas en el instrumento.

Los valores de cada rango fueron los siguientes:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

En la Tabla 2 se puede observar el rango en el que cae la moda total de la muestra respecto a cada sub-escala del inventario SISCO. En las cuatro primeras sub-escalas la Universidad pública está por encima de la universidad privada por un punto, lo que permite identificar que los alumnos de la FES Iztacala perciben con mayor frecuencia ciertas situaciones escolares como potencialmente estresantes, presentando con mayor frecuencia reacciones de tipo físico, psicológico y

conductuales; sin embargo en la sub-escala de *estrategias de afrontamiento* ambas universidades obtienen la misma puntuación; por lo que se puede asumir que las dos universidades ocupan con la misma frecuencia las estrategias sugeridas por el inventario para afrontar situaciones que perciben como amenazantes.

**Tabla 2.** Frecuencia de las sub-escalas en Inventario SISCO (Moda).

Universidad	Situaciones potencialmente estresantes	Respuestas Físicas	Respuestas Psicológicas	Respuestas Conductuales	Estrategias de Afrontamiento
Fes Iztacala	3	3	3	2	2
UNITEC	2	2	2	1	2

Respecto a este mismo Inventario, se analizó la media de cada uno de los ítems rubro por rubro, para lograr identificar que situaciones causan más nerviosismo e inquietud a los alumnos de cada universidad; así como las diferentes reacciones que tienen ante las mismas.

Los resultados mostraron que en el nivel de Frecuencia, los alumnos presentan un mayor puntaje dentro de los ítems F3 (*Personalidad y carácter del profesor*), F5 (*Trabajos que piden los profesores*) y F6 (*No entender los temas abordados en clase*), lo cual indica que antes esas situaciones los alumnos se sienten más inquietos y nerviosos, sin embargo en el ítem F5 la media está por encima de 3.5 en ambas universidades, en este sentido se puede identificar que ante los trabajos escolares que los profesores piden, los alumnos presentan mayor inquietud y nerviosismo; además al analizar cada media se puede observar que los alumnos de UNITEC presentan menores niveles de estrés ante dichas situaciones.

En referencia a las distintas reacciones que presentan los alumnos, se identificó que las reacciones físicas de la FES Iztacala son de mayor nivel que los de la UNITEC; sin embargo en el ítem RF6 (*Somnolencia o mayor necesidad de dormir*) ambas universidades arrojan una media mayor a 3, lo que implica que más del total de la población de cada universidad reacciona de esa manera física ante

distintas situaciones inquietantes; dentro de las reacciones psicológicas, la mayoría de los ítems están por debajo de 3, no obstante en RP3 (*ansiedad, angustia o depresión*), los alumnos de la UNITEC presentan una media mayor a 3, por lo que antes ciertas situaciones ellos se sienten ansiosos, con angustia y/o depresión, además en RP4 (*Problemas de concentración*) los alumnos de FES Iztacala están por encima de 3, por lo que les cuesta más concentrarse ante distintas situaciones que les provocan inquietud.

Siguiendo con los rubros de SISCO, los resultados de las reacciones comportamentales no arrojan diferencias visibles en ninguna de las universidades, únicamente en el ítem RC3 (*Desgano para realizar las labores escolares*), donde la media de la FES Iztacala está por encima de 3, siendo un nivel más alto de reacción que la UNITEC, lo cual quiere decir que ante ciertas situaciones inquietantes los alumnos de la FES Iztacala se sienten con menos ganas de realizar cada una de sus actividades escolares a diferencia de alumnos de la UNITEC; en relación al último rubro de este inventario (*estrategias*), se observa que E1 (*habilidad asertiva*), E2 (*elaboración de planes para las diferentes tareas a realizar*) y E6 (*verbalización de la situación que preocupa*) ambas universidades presentan una media mayor a 3, por lo que se puede identificar que ambas muestras utilizan este tipo de estrategias con mayor frecuencia para enfrentar situaciones que les causan preocupación; además es importante señalar que dentro de estas estrategias las que menos utilizan ambas muestras y que su media está por debajo de 2 es E4 (*Religiosidad “oraciones o asistencia a misa*).

Adicionalmente, en el inventario SISCO los alumnos de la FES Iztacala reportaron otro tipo de respuestas en aquellos ítems que tenían opción de colocar alguna frase adicional a las mencionadas. En la Tabla 3 y 4 se reportan las respuestas brindadas por los alumnos de la FES Iztacala y UNITEC respecto a tres apartados 1) Con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones, 2) Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones, al estar preocupado o nervioso y 3) Con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar situaciones que te causan preocupación o nerviosismo.

Los datos que muestran las Tablas 3 y 4 evidencian que los alumnos de UNITEC presentan más respuestas fisiológicas que los estudiantes de Iztacala, además de que indican tres estrategias de afrontamiento adicionales que utilizan para hacer frente al estrés, mientras que los alumnos de la FES Iztacala sólo indican una estrategia más y está pertenece al estilo evitativo como menciona Taylor (2003, como se citó en Valadez, Bravo y Vaquero, 2012).

**Tabla 3.** Respuestas adicionales proporcionadas por los alumnos de FES Iztacala en las preguntas abiertas del Inventario SISCO.

<b>Frecuencia de estrés</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Concentración para trabajar	1	4
Responsabilidad y compromiso del profesor	1	5
Dinero	1	5
No colaborar en prácticas	2	5
Puntualidad y asistencia	1	5
Trabajo en equipo	2	4
<b>Otras reacciones</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Jugar videojuegos	1	3
<b>Otras estrategias utilizadas</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Distracción con internet	1	4

**Tabla 4.** Respuestas adicionales proporcionadas por los alumnos de UNITEC en preguntas abiertas del Inventario SISCO.

<b>Frecuencia de estrés</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Reprobar	1	5
Hacer tarea con dudas	1	2
Saturación de trabajos, prácticas y Servicio social	1	5
Problemas con otros compañeros	1	3
Ausencia	1	4
Poco tiempo de duración del cuatrimestre	1	5
<b>Otras reacciones</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Ataques de pánico	1	3
Irritabilidad	1	4
Granos y sarpullido	1	4
Comer más	2	3 y 4
Ganas de gritar y llorar	2	3 y 4
Ganas de vomitar	1	4
<b>Otras estrategias utilizadas</b>	<b>Alumnos que reportan</b>	<b>Nivel de frecuencia</b>
Realizar actividad física	2	4
Ir a terapia	1	5
Agendarme	1	5

De igual forma, se realizó el mismo análisis para la Escala de Estrés Percibido (EEP-14), con el fin de identificar el nivel en que, durante el último mes, los alumnos han pensado o han sentido preocupación o molestias ante distintas situaciones; los resultados obtenidos mostraron la misma puntuación de 3 para ambas Universidades, esto indica que alumnos de ambos planteles están ubicados

en una media de frecuencia respecto al total de cada población, por lo que se puede decir que muchas veces los alumnos se sienten seguros para controlar situaciones personales, profesionales etcétera, aunque también pueden llegar a experimentar nerviosismo y preocupación ante estas mismas situaciones.

Posteriormente se realizó el mismo análisis para la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico, dividida en tres factores: Reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación.

En la Tabla 5 se puede observar que en la sub-escala *Reevaluación positiva* los alumnos de la Universidad privada obtienen un puntaje mayor, lo que significa que utilizan con mayor frecuencia esta forma de afrontamiento, que implica que cambian o asignan nuevos significados a las situaciones que pueden parecerles amenazantes, sin embargo esta puntuación no es tan alta respecto a la Universidad pública; en las sub-escalas *Búsqueda de apoyo* y *Planificación* los alumnos de la Universidad pública presentan un nivel mayor, que indica que los alumnos de la FES Iztacala buscan con mayor frecuencia apoyo de personas cercanas e información de cómo resolver cierta situación, así como el utilizar la planificación para modificar o controlar dichas situaciones.

**Tabla 5.** Media obtenida en las sub-escalas en A-CEA

<b>Universidad</b>	<b>Reevaluación Positiva</b>	<b>Búsqueda de apoyo</b>	<b>Planificación</b>
<b>Fes Iztacala</b>	3.2250	2.8950	2.7100
<b>UNITEC</b>	3.2381	2.7778	2.7579

b) Análisis de prueba t para diferencia de medias

Se realizó la prueba t para determinar las diferencias que se presentan entre los estudiantes de psicología de la UNAM y la UNITEC, usando como variable el tipo de universidad.

Se analizaron los totales de cada apartado del Inventario SISCO de estrés académico; como se puede observar en la Tabla 6, en la mayoría las sub-escalas, los estudiantes de Universidad pública presentan puntajes más altos que los estudiantes de Universidad privada. Sin embargo, las sub-escalas que registran una diferencia significativa son: *Frecuencia de estrés* ( $t=4.9$ ;  $gl=389$ ;  $p<.00$ ) y *Respuestas físicas* ( $t=2.02$ ;  $gl=389$ ;  $p<.04$ ).

En este sentido, se puede asumir que los estudiantes de la UNAM presentan estrés de forma más frecuente ante situaciones planteadas por el instrumento SISCO como: *Competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores*, entre otras en comparación con los estudiantes de la UNITEC. En consecuencia, los estudiantes de la UNAM también presentan con mayor frecuencia respuestas físicas como: *fatiga, dolores de cabeza, insomnio*, etcétera en presencia del estrés en comparación con los alumnos de la UNITEC.

Respecto a la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) se puede observar un puntaje mayor para los estudiantes de la Universidad pública. Sin embargo, no se registra un puntaje que indique una diferencia estadísticamente significativa en la percepción de estrés entre los estudiantes de ambas Universidades.

Los resultados en la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) muestran que los estudiantes de la FES Iztacala presentan puntajes más altos en el empleo de estrategias de búsqueda de apoyo y planeación en comparación con los estudiantes de la UNITEC que presentan mayores puntajes únicamente en la estrategia de reevaluación positiva, aunque no se encontró una diferencia estadística significativa en ninguno de los tres apartados.

**Tabla 6.** Diferencia de medias para los tres instrumentos entre estudiantes de Universidad pública y privada

<b>Instrumento</b>	<b>Universidad</b>	$\bar{x}$	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>sig.</b>
<b>Nivel de intensidad SISCO</b>	Pública (n=200)	3.36	0.550	385	0.583
	Privada (n=187)	3.30			
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Pública (n=200)	26.4500	4.986	389	.000**
	Privada (n=191)	23.5654			
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Pública (n=200)	16.9400	2.025	389	0.044*
	Privada (n=191)	16.0419			
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Pública (n=200)	14.1950	0.437	389	0.662
	Privada (n=191)	14.0209			
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Pública (n=200)	10.5300	1.620	389	0.106
	Privada (n=191)	10.0157			
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Pública (n=200)	17.1150	1.413	387	0.159
	Privada (n=189)	16.5180			
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Pública (n=199)	27.0553	1.263	388	0.207
	Privada (n=191)	26.0681			
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Pública (n=200)	28.5550	-0.399	387	0.735
	Privada (n=189)	28.7937			
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Pública (n=200)	21.9400	0.839	388	0.402
	Privada (n=190)	21.3158			
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Pública (n=200)	20.8950	0.260	388	0.795
	Privada (n=190)	20.7421			

\*p<.05    \*\*p>.01

### 3.3.3 Análisis de género

Se realizó la prueba t para determinar las diferencias que se presentan entre los hombres y mujeres del total de la muestra, independiente de la Universidad a la que pertenecen.

Se analizaron los totales de cada apartado del Inventario SISCO de estrés académico; en la Tabla 7 se puede observar que las mujeres obtienen un mayor puntaje en todas las sub-escalas de este instrumento; sin embargo, las diferencias significativas se pueden observar en las sub-escalas de *frecuencia de estrés y respuestas físicas*, lo que indica que las mujeres tienden a *estresarse* con mayor frecuencia que los hombres ante situaciones como: *participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)*, *trabajos que piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, etc)* y que, además, presenta mayores respuestas de tipo físico como *trastornos en el sueño o fatiga crónica*, que sus compañeros.

En la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) los resultados son similares, siendo las mujeres quienes obtienen puntajes más altos en estrés general percibido a diferencia de los hombres. Aunque no existe diferencia estadísticamente significativa en este apartado.

Respecto a la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) se puede observar que los hombres obtienen mayores puntajes en los apartados de *revaluación positiva y planeación*; sin embargo, en ninguna de ellas se obtiene un resultado estadísticamente significativo. Para el factor de *búsqueda de apoyo* se obtiene una diferencia significativa ( $t=2.01$ ;  $gl=38$ ;  $p<.04$ ) lo que indica que las mujeres recurren más a la búsqueda de apoyo para hacer frente a las situaciones problemáticas en comparación con los hombres.

**Tabla 7.** Diferencia de medias entre hombres y mujeres para los tres instrumentos

Instrumento	Sexo	$\bar{x}$	t	gl	sig.
<b>Nivel de intensidad SISCO</b>	Masculino (n=107)	3.25	-0.881	385	0.379
	Femenino (n=280)	3.36			
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Masculino (n=108)	23.8704	-2.443	389	0.015*
	Femenino (n=283)	25.4876			
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Masculino (n=108)	15.5278	2.725	389	0.007**
	Femenino (n=283)	16.8728			
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Masculino (n=108)	13.7593	-1.090	389	0.276
	Femenino (n=283)	14.2438			
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Masculino (n=108)	9.9444	-1.301	389	0.194
	Femenino (n=283)	10.4064			
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Masculino (n=107)	16.7103	-0.335	387	0.738
	Femenino (n=282)	16.8688			
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Masculino (n=108)	25.8981	-1.067	388	0.287
	Femenino (n=282)	26.8298			
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Masculino (n=108)	29.6636	1.744	387	0.082
	Femenino (n=282)	28.2943			
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Masculino (n=107)	20.4206	-2.019	388	0.044*
	Femenino (n=283)	22.0954			
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Masculino (n=107)	20.9533	0.277	388	0.782
	Femenino (n=283)	20.7703			

\*p&lt;.05    \*\*p&gt;.01

Posteriormente se aplicó la misma prueba para determinar las diferencias que se presentan entre los hombres y mujeres dependiendo de la Universidad de procedencia.

En los resultados de la UNITEC mostrados en la Tabla 8, se puede observar una diferencia en la sub-escala de *Frecuencia de estrés (tiempo limitado para hacer el trabajo, no entender los temas que se abordan en clase, etc.)* del Inventario SISCO, se puede apreciar que el estrés aparece de forma más frecuente en la población femenina que en la masculina. De igual forma las *Respuestas físicas (dolores de cabeza, migrañas, problemas de digestión, etc.)* indican una diferencia significativa, siendo las mujeres quienes presentan más frecuentemente respuestas de índole físico. No se encontraron diferencias significativas en las demás sub-escalas del Inventario SISCO, aunque en todas ellas las mujeres obtienen puntajes mayores que los varones.

En la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) no se aprecia una diferencia significativa en los puntajes obtenidos, aunque de igual forma se observa un puntaje mayor en las mujeres, lo cual concuerda con los datos obtenidos en el inventario SISCO.

Por otra parte, en la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) se pueden observar puntajes diferentes, se identifica un puntaje más alto en la sub-escala de *reevaluación positiva*, siendo los hombres quienes obtienen el resultado más alto. En cambio en los apartados de *búsqueda de apoyo* y *planificación* las mujeres están por encima de los hombres. No se encontró ninguna diferencia estadística significativa en los resultados de esta prueba.

**Tabla 8.** Diferencia de medias entre hombres y mujeres de la UNITEC.

<b>Instrumento</b>	<b>Sexo</b>	$\bar{x}$	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>sig.</b>
<b>Nivel de intensidad SISCO</b>	Masculino (n=47)	3.25	-0.881	189	0.379
	Femenino (n=144)	3.36			
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Masculino (n=47)	21.659	-2.613	189	.010**
	Femenino (n=144)	24.185			
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Masculino (n=47)	14.617	-2.555	189	0.011**
	Femenino (n=144)	16.506			
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Masculino (n=47)	13.531	-0.941	189	0.348
	Femenino (n=144)	14.180			
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Masculino (n=47)	9.893	-0.283	189	0.777
	Femenino (n=144)	10.055			
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Masculino (n=46)	16.391	-0.231	187	0.818
	Femenino (n=143)	16.559			
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Masculino (n=47)	25.425	-0.694	189	0.488
	Femenino (n=144)	26.277			
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Masculino (n=46)	28.978	-0.202	187	0.84
	Femenino (n=143)	28.734			
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Masculino (n=46)	19.521	-1.724	188	0.896
	Femenino (n=143)	21.888			
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Masculino (n=46)	19.869	-1.071	188	0.286
	Femenino (n=143)	21.020			

\*p&lt;.05    \*\*p&gt;.01

En la Tabla 9 se muestran los resultados de los alumnos de la FES Iztacala, se puede observar que no hay diferencias significativas en ninguna de las sub-escalas del inventario SISCO ni en la Escala de Estrés Percibido (EEP-14), sin embargo se puede notar que las mujeres obtienen una media mayor en todos los tópicos en comparación con los hombres; tal como se observó en los alumnos de la Universidad privada, también las mujeres de la Universidad pública presentan mayores niveles de estrés percibido y presentan respuestas físicas, psicológicas y

conductuales de forma más frecuente que sus compañeros; además de que se podría deducir que emplean más estrategias de afrontamiento.

En la sub-escala *Reevaluación positiva* de la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) se observa una diferencia significativa ( $t=2.27$ ;  $gl=19$ ;  $p<.02$ ) con un predominio de la población masculina, lo que implica que los hombres optan por asignar nuevos significados a las situaciones estresantes como estrategia de afrontamiento. En las sub-escalas *Búsqueda de apoyo* y *Planeación* no se observan diferencias significativas, pero se observa una media mayor en los hombres en esta última.

### **3.3.4 Análisis por año en curso**

Se realizó la prueba ANOVA para determinar las diferencias que se presentan entre los estudiantes que cursan el primero, segundo y tercer año de la licenciatura de psicología, independientemente de la Universidad a la que pertenecen.

Se analizaron los totales de cada apartado del Inventario SISCO de estrés académico; se puede observar en la tabla que ninguno de los resultados obtenidos en este instrumento es estadísticamente significativo. En la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) tampoco se observan diferencias significativas, sin embargo respecto a los tres factores involucrados en la Escala de Afrontamiento de Estrés (A-CEA), se pueden observar diferencias estadísticamente significativas.

La Tabla 10 muestra una diferencia significativa en la sub-escala de *reevaluación positiva*, sin embargo, en las prueba post hoc no se observa ninguna diferencia significativa.

Respecto a la estrategia de *búsqueda de apoyo*, se puede encontrar una diferencia significativa entre los estudiantes de primer año con respecto a los de segundo, siendo estos últimos quienes tienen un mayor puntaje en este apartado, lo que podría significar que los estudiantes de segundo año tienden a buscar más

apoyo en los grupos donde se desenvuelven para poder afrontar las situaciones problemáticas.

**Tabla 9.** Diferencia de medias entre hombres y mujeres de la FES Iztacala

<b>Instrumento</b>	<b>Sexo</b>	$\bar{x}$	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>sig.</b>
<b>Nivel de intensidad SISCO</b>	Masculino (n=61)	3.25	-0.881	198	0.379
	Femenino (n=139)	3.36			
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Masculino (n=61)	25.5738	-1.472	198	0.143
	Femenino (n=139)	26.8345			
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Masculino (n=61)	16.2295	-1.553	198	0.122
	Femenino (n=139)	17.2518			
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Masculino (n=61)	13.9344	-0.647	198	0.518
	Femenino (n=139)	14.3094			
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Masculino (n=61)	9.9836	-1.798	198	0.074
	Femenino (n=139)	10.7698			
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Masculino (n=61)	16.9508	-0.38	198	0.704
	Femenino (n=139)	17.1875			
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Masculino (n=61)	26.2623	-0.918	197	0.36
	Femenino (n=138)	27.4058			
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Masculino (n=61)	30.1813	2.275	198	.024*
	Femenino (n=139)	27.8417			
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Masculino (n=61)	21.0984	-1.219	188	0.224
	Femenino (n=139)	22.3094			
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Masculino (n=61)	21.7705	1.568	188	0.119
	Femenino (n=139)	20.5108			

\*p<.05    \*\*p>.0

Por último, se puede observar que existe una diferencia significativa en el uso de la estrategia de *planeación* en el caso de los alumnos de tercer año con respecto a los estudiantes de nuevo ingreso. Este resultado indica que los alumnos más avanzados y con mayor experticia utilizan como estrategia de afrontamiento la planeación para lidiar con el estrés académico que presentan.

En general se puede notar que los estudiantes de primer año obtienen los resultados más bajos en los tres apartados de la prueba A-CEA.

No se encontró ninguna diferencia estadísticamente significativa en las pruebas realizadas por tipo de Universidad.

**Tabla 10.** Diferencia de medias obtenidas en los tres instrumentos entre los estudiantes de primero, segundo y tercer año de la carrera de psicología.

Instrumento	Año	F	gl	sig.	Prueba Scheffé	
					Año	sig.
<b>Nivel de intensidad SISCO</b>	Primero (n=102)	3.39				
	Segundo (n=167)	3.41	2.22	385	0.110	
	Tercero (n=117)	3.15				
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Primero (n=105)	25.666				
	Segundo (n=167)	25.209	1.56	389	0.210	
	Tercero (n=118)	24.313				
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Primero (n=105)	16.981				
	Segundo (n=167)	16.251	0.89	389	0.409	
	Tercero (n=118)	16.466				
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Primero (n=105)	14.047				
	Segundo (n=167)	14.353	0.53	389	0.589	
	Tercero (n=118)	13.881				
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Primero (n=105)	10.352				
	Segundo (n=167)	10.155	0.31	389	0.734	
	Tercero (n=118)	10.440				
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Primero (n=105)	16.285				
	Segundo (n=167)	16.922	1.36	387	0.256	

	Tercero (n=116)	17.189					
	Primero (n=105)	27.304					
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Segundo (n=166)	26.180	0.69	388	0.499		
	Tercero (n=118)	26.457					
	Primero (n=105)	27.181				Primero-Segundo	0.077
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Segundo (n=165)	29.127	3.23	387	.040*	Primero-Tercero	0.084
	Tercero (n=118)	29.237				Segundo-Tercero	0.991
	Primero (n=105)	20.104				Primero-Segundo	0.027*
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Segundo (n=166)	22.554	3.65	388	.027*	Primero-Tercero	0.313
	Tercero (n=118)	21.593				Segundo-Tercero	0.547
	Primero (n=105)	19.409				Primero-Segundo	0.089
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Segundo (n=166)	20.988	4.80	388	.009**	Primero-Tercero	0.010*
	Tercero (n=118)	21.601				Segundo-Tercero	0.541

\*p<.05    \*\*p>.01

### 3.3.5 Análisis de correlaciones

#### a) Correlaciones entre instrumentos y variables sociodemográficas

Mediante el coeficiente Pearson se determinaron las correlaciones existentes entre las variables sociodemográficas (año en curso y género) y los tres instrumentos utilizados en la investigación, dividiendo a los alumnos por tipo de Universidad. Los resultados se muestran en la Tabla 11.

En la Universidad pública se pueden observar tres correlaciones significativas: la primera es una correlación negativa baja entre el género y la sub-escala de *reevaluación positiva* de la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA) lo que implica que esta forma de afrontamiento está asociado al género

masculino; la segunda correlación involucra el año en curso y la sub-escala de estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO, se trata de una correlación positiva moderada que indica que entre más avanzados estén los alumnos, es más probable que utilicen mayores estrategias de afrontamiento frente a las situaciones consideradas como estresantes; por último se encuentra una correlación positiva baja entre el año en curso y la sub-escala de *planeación* del Instrumento A-CEA, de igual forma, indica una probabilidad mayor de que los alumnos más avanzados empleen ésta estrategia con mayor frecuencia.

Por otro lado, en la Universidad privada se pueden identificar 3 correlaciones significativas: existe una correlación positiva baja entre el género y la *frecuencia de estrés* del Inventario SISCO, lo que indica que esta variable se asocia al género femenino, además de que las mujeres también presentan una correlación positiva baja en el apartado de *respuestas físicas* del inventario SISCO, lo que indica que esta variable se asocia al género femenino; por último se observa una correlación positiva baja entre el año en curso y la sub-escala de *planeación* del Instrumento A-CEA, lo que indica una probabilidad mayor de que los alumnos más avanzados utilicen ésta estrategia con mayor frecuencia, está última coincide con los resultados de los alumnos de la Universidad pública.

**Tabla 11.** Correlación entre instrumentos y variables sociodemográficas por tipo de Universidad.

Instrumento	Correlación	U. Pública		U. Privada	
		Sexo	Año	Sexo	Año
<b>SISCO: Frecuencia de estrés</b>	Pearson	0.104	-0.123	.187*	-0.024
<b>SISCO: Respuestas físicas</b>	Pearson	0.110	-0.030	.183*	-0.046
<b>SISCO: Respuestas psicológicas</b>	Pearson	0.046	0.004	0.068	-0.041
<b>SISCO: Respuestas conductuales</b>	Pearson	0.127	0.061	0.021	-0.031
<b>SISCO: Estrategias de afrontamiento</b>	Pearson	0.027	.145*	0.017	0.014
<b>Total Escala de Estrés Percibido (EEP-14)</b>	Pearson	0.065	-0.034	0.050	-0.040
<b>A-CEA Total: Reevaluación Positiva</b>	Pearson	-.160*	0.095	-0.015	0.129
<b>A-CEA Total: Búsqueda de apoyo</b>	Pearson	0.086	0.075	0.125	0.079
<b>A-CEA Total: Planeación</b>	Pearson	-0.111	.160*	0.078	.151*

\*p<.05    \*\*p>.01

*b) Correlación entre estrés académico y estrés general*

En el estudio se planteó la posibilidad de que hubiera una correlación entre los resultados obtenidos en el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Estrés Percibido (EEP-14).

Como se puede observar en la Tabla 12, todas las correlaciones son estadísticamente significativas, por lo que se puede afirmar que existe relación entre los puntajes obtenidos en las sub-escalas del inventario SISCO y en los resultados obtenidos en la escala EEP-14.

Sin embargo, como lo muestra el coeficiente Pearson, las correlaciones en su mayoría son débiles, a excepción de los factores *respuestas psicológicas* y *respuestas físicas*, cuya correlación con el EEP-14 es moderada; lo que implica que a mayor presencia de estrés académico, es más probable que exista también estrés general y viceversa.

**Tabla 12.** Correlación entre el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

Correlación Pearson	Nivel de intensidad	Frecuencia de estrés	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas	Respuestas conductuales
<b>Total EEP-14/SISCO</b>	0.277**	0.357**	0.458**	0.513**	0.337**
<b>sig.</b>	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
<b>N</b>	386	390	390	390	390

\*p<.05    \*\*p>.01

### 3.4 Discusión

En la presente investigación la muestra fue de tipo no probabilístico intencional o de conveniencia, lo que permitió que el total de la muestra tuviera las características necesarias para participar en la misma y, de esta forma, que los datos obtenidos fueran específicos y encaminados al objetivo de la investigación; al ser un estudio exploratorio, permite realizar un análisis de los datos de forma objetiva a partir de la identificación de un problema de investigación a nivel social.

Dentro del objetivo principal de la investigación está el comparar a dos distintas muestras que cursan un mismo nivel de estudios, sin embargo, las características de las mismas son diferentes ya que una pertenece al sector privado y la otra al público. Es transcendental mencionar que el realizar estudios a nivel comparativo resulta ser un proceso típico y esencialmente humano; el cual, como señalan Fuentes y Rodríguez (2009), apoya el responder distintas interrogantes, logrando esbozar una guía para comprender y detectar las distintas soluciones a un problema concreto.

En este sentido, un estudio comparativo permite analizar cómo se están comportando dos poblaciones diferentes con respecto a un mismo fenómeno y así, explorar las variables que podrían estar influyendo ya sea para aumentar o disminuir, incluso eliminar la frecuencia de estrés (como se trabajó en este caso).

A partir de lo descrito, el principal tema de investigación detectado fue que el estrés por sí mismo es parte de la naturaleza humana, necesario para que exista el aprendizaje, para crear oportunidades de desarrollo y mejorar el rendimiento y la salud del individuo; detectado como posible causante de efectos negativos en la salud de las personas; por lo mismo el objetivo principal de la presente investigación fue comparar algunas de las posibles variables que pudieran influir en la presencia de estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas, enfocándonos hacia la población universitaria de la carrera de psicología de dos distintas instituciones, la Universidad Nacional Autónoma de México (Campus FES Iztacala), y la Universidad Tecnológica de México (Campus Ecatepec).

Es importante señalar que en primera instancia se realizó un análisis de los instrumentos utilizados en la investigación, para determinar y comprobar la confiabilidad de los mismos, ya que fueron probados en una población distinta a la seleccionada en investigaciones anteriores; dicho análisis muestra una confiabilidad alta de los tres instrumentos, demostrando que las tres escalas son aptas para medir los niveles de estrés académico, estrés general y las estrategias de afrontamiento utilizadas respectivamente en la población estudiada; además en general podemos mencionar que los resultados obtenidos marcan diferencias significativas, no en todos los instrumentos, pero si en su mayoría.

En relación al estrés académico se evidencia una diferencia significativa respecto al nivel de estrés percibido por los alumnos de la FES Iztacala, donde los niveles *Poco* y *Medio* son más altos que la UNITEC. Además de esto, se identifica una diferencia significativa en el nivel (Mucho) en la UNITEC; sin embargo, el total de la muestra de ambas universidades se concentra en un nivel *Medio* de percepción de estrés.

Es importante señalar que el estrés en los estudiantes es un proceso que se vive de forma constante, ya que siempre están expuestos a distintas situaciones completamente nuevas durante su periodo de estudios, las cuales requieren de cierto aprendizaje, que los hace estar implicados en un proceso de adaptación; por

lo que es esperado que la mayoría de la población de nivel superior, se concentre en niveles *Medio* y *Medio alto* de estrés, ya que continuamente están expuestos a situaciones nuevas y espontaneas, que requieren del aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades; lo cual coincide con lo planteado por Barraza (2005, como se citó en García & Escalera, 2011), quien menciona que hay un alto porcentaje de alumnos de nivel superior (86%) que reconocen la presencia de estrés en su vida y que lo atribuyen al exceso de responsabilidades por cumplir, a las obligaciones escolares y a la sobrecarga de tareas y trabajos; por tanto, se puede entender que entre más responsabilidades o nivel mayor de estudios, los alumnos perciben mayores niveles de estrés.

Con respecto a las distintas situaciones que generan estrés a los estudiantes, se pueden observar ciertas diferencias: en general sobresalen dos situaciones que generan mayor estrés y son *sobrecarga de tareas y trabajos escolares*, y *la evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo final, etc.)*. En el caso de la UNITEC el método de evaluación consiste principalmente en exámenes parciales que tienen un peso determinante en su calificación, además de trabajos como ensayos, resúmenes y/o mapas mentales; por su parte, en la FES Iztacala la participación oral generalmente tiene un porcentaje dentro de la calificación, además de los trabajos de investigación que se realizan en cada materia a lo largo del semestre y que, por lo general representan la mayor parte de su calificación final. A pesar de las diferencias que existen en las formas de evaluación, esto no evita que los alumnos se perciban con cierto estrés, ya que estas situaciones implican poner en desarrollo los conocimientos adquiridos a lo largo del curso, además de que su evaluación no solo será indicador de un nivel de aprendizaje, también pueden determinar la continuación de sus estudios.

Este resultado concuerda con lo que Guarino, Gavidia, Antor y Caballero (2000) mencionan respecto a que los estudiantes presentan mayores niveles de estrés en situaciones de evaluación, sobre todo en las semanas de mayor exigencia académica, además se ha reportado que las evaluaciones que mayor nivel de estrés generan son los exámenes parciales (Martín, 2007; Polo, Hernández y Poza, 1996;

Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008; Montoya, Gutiérrez, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010). Sin embargo, algunos autores aclaran que el principal problema de los estudiantes no son las evaluaciones propiamente, sino la falta de tiempo o la sobrecarga de trabajos que tienen en la temporada de evaluación (Feldman et al., 2008; Polo et al., 1996); lo cual concuerda con lo reportado por los alumnos en la investigación; siendo *la sobrecarga de tareas y trabajos escolares* la segunda afirmación con mayor puntaje en esta sub-escala.

En general los estudiantes de la FES Iztacala reportan mayores puntajes en cada situación planteada en el instrumento SISCO, ya que en la mayoría de las afirmaciones los alumnos señalaron una frecuencia mayor a tres puntos, indicando que estas situaciones les provocan estrés casi siempre; otras afirmaciones que obtuvieron puntajes altos son: *participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)* y *tiempo limitado para hacer el trabajo*, ambas guardan relación con la forma de evaluación que se trabaja en la FES Iztacala.

Estas dos situaciones también fueron revisadas en anteriores investigaciones, encontrando resultados diferentes. En el caso de participación en clase Heras (2011) reporta niveles bajos de respuesta en esta situación, esto podría ser explicado debido a que se trabajó con alumnos de medicina, los cuales son evaluados por métodos diferentes a los alumnos de psicología, en su caso, afirmaciones como *tareas, trabajos y exámenes* o *no entender temas* tuvieron los puntajes más altos.; resultados similares fueron mostrados por Tolentino (2009).

En el caso de la segunda situación, García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2012) obtienen resultados similares. Los alumnos reportan también niveles altos de estrés ante esta situación, además de situaciones como *exámenes y sobrecarga académica*. Tolentino (2009) obtiene un resultado similar con los alumnos de la Universidad de Hidalgo, ella menciona como posible explicación el hecho de que los alumnos no se pueden organizar de forma adecuada para realización de actividades, sugiriendo el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento o, en su caso, fortaleciendo y mejorando las estrategias ya

adquiridas; una de ellas posiblemente esté relacionada con la estrategia de *planeación* en la que los alumnos pueden crear cronogramas de trabajo para realizar sus actividades de forma adecuada.

Siguiendo la misma línea, dentro del Inventario SISCO, se pudieron identificar ciertas diferencias en las distintas reacciones que presentan los alumnos al enfrentarse a diferentes situaciones académicas; respecto a las reacciones físicas en ambas universidades sobresale: *somnolencia o mayor necesidad de dormir*; en las reacciones psicológicas, la universidad pública apunta a sentir más *problemas de concentración* ante ciertas situaciones, además, dentro de las reacciones comportamentales, también les predomina el *desgano para realizar las labores escolares*; en los resultados de estos tres rubros, los alumnos de la universidad pública señalan presentar con mayor frecuencia las diferentes reacciones al sentirse expuestos a situaciones que les preocupan.

Estos datos concuerdan con lo señalado por Martínez y Díaz (2007, como se citó en Naranjo 2009), identificando que “el problema que subyace del estrés, radica en los requerimientos de la sociedad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas” (p.2); ya que a mayor exigencia de las distintas situaciones académicas presentes; así como de la presentación de buenos resultados durante el curso, el individuo presentará reacciones negativas a diferentes niveles, viéndose afectada su calidad de vida.

A partir de lo dicho, se puede afirmar que el estrés tiene efectos importantes sobre la salud de los estudiantes, Martín (2007) señala que se han demostrado cambios en los hábitos de los individuos en periodos de estrés elevado, tales como presencia de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína y/o fármacos, alteraciones en el sueño, en la ingesta de alimentos, problemas a la hora de concentrarse y en disminución de la actividad física. Es decir que, a mayor nivel de estrés percibido en los alumnos al momento de estar realizando sus actividades escolares, presentarán múltiples reacciones a distintos niveles, por lo que se puede identificar que los

alumnos de la Universidad pública presentan con mayor frecuencia dichas reacciones ya que, a mayor nivel de estrés percibido en situaciones que enfrentan día a día en su vida académica, presentarán mayor frecuencia de reacciones según sea el caso, como la falta de sueño, problemas al concentrarse en las actividades a realizar, entre otras.

En relación a las estrategias utilizadas por los alumnos para enfrentar situaciones que les causan preocupación o nerviosismo, no existe ninguna diferencia significativa, sin embargo es importante señalar que en ambas universidades hacen uso de estrategias como la *habilidad asertiva*, *la elaboración de planes para las diferentes tareas a realizar* y *la verbalización de la situación que les preocupa*; la que menos utilizan es la *Religiosidad*, estos resultados muestran como cada individuo busca adaptarse a los distintos cambios a los que se ve expuesto, ya que de alguna u otra manera los aprenden como hacer frente a las diferentes situaciones que se les presentan, lo que está relacionado con lo que Benavente, Quispe y Callata (2010) mencionan, respecto al origen de ciertas disposiciones personales ante distintas situaciones de estrés, que le permitirán al individuo llegar a un equilibrio durante el proceso de dicha situación.

En capítulos anteriores se menciona que existen infinidad de estrategias, las cuales concuerdan con los resultados señalados por Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, como se citó en Canabach et al. 2010), donde la mayoría de los individuos tienden a hacer frente a situaciones estresantes con el uso de estrategias asertivas (Confrontación), y con la planificación de diferentes actividades para minimizar o eliminar dicha situación (Planificación); con esto se puede identificar que los estudiantes de niveles superiores se enfocan en el uso de estrategias que puedan prescindir la situación problemática; en este sentido, los datos coinciden con lo mencionado por Lazarus (1993, como se citó en Canabach et al. 2010) quién diferenció dos tipos de estrategias, 1) la regulación de emociones estresantes y 2) la modificación de la situación problema, enfocándonos en la segunda, ya que los alumnos tienden a prestar atención por la minimización o eliminación de dicha situación.

Como parte de los objetivos de esta investigación se analizó la relación existente entre estrés académico y estrés general presentado por los alumnos de ambas universidades; los datos obtenidos mediante el coeficiente Pearson, demuestran que las correlaciones en su mayoría son débiles moderadas, a excepción de los factores *respuestas psicológicas* y *respuestas físicas*, cuya correlación obtenida es moderada; por lo que se puede identificar que a mayor presencia de estrés académico, mayor probabilidad de que exista estrés general y viceversa; sin embargo y mediante el análisis de los datos, se puede identificar que tanto las respuestas psicológicas como las físicas pueden variar, lo cual probablemente tenga relación con las distintas situaciones a las que se ve enfrentado el individuo, variando así el nivel de estrés general, y académico percibido, dependiendo el estudiante y la situación; no obstante a esto, ambos tipos de estrés están correlacionados de forma moderada.

En este sentido, los resultados concuerdan con lo descrito por Kobasa (1982; como se cita en Montero, 2010), señalando que existen distintos factores, como la personalidad resistente de los alumnos, su red de apoyo, su historia conductual, entre otras variables, las que hacen que el individuo perciba de una u otra manera la situación a la que se enfrenta y que le causa cierta inquietud y nerviosismo.

Además, es importante identificar que existen distintas características del total de la muestra, que pueden intervenir en que los datos sean mayores en los rubros de respuestas psicológicas y/o físicas correlacionados de ambos instrumentos; como lo señala Gufanti (2011), existe un gran número de casos respecto a la población universitaria, que pueden intervenir en la percepción de estrés, así como del apoyo percibido, donde puede ocurrir que los alumnos que realizan sus estudios en una institución privada tienen la posibilidad de poder abonar una cuota mensual, contando con cierto apoyo familiar; además muchos de los estudiantes que acuden a instituciones del sector privado, no tienen necesidad económica como para trabajar; en cambio, en lo que respecta a estudiantes del sector público, por lo general son ellos quienes sostienen sus estudios, y algunos deben cumplir con la obligación de ser el sostén de una familia; por lo mismo

podemos afirmar que dependiendo de la situación que esté viviendo el individuo tanto en su contexto escolar como personal va a ser el factor que determinará los niveles de correlación entre ambos tipos de estrés, sin olvidar que siempre estarán presentes a distintos niveles con la variación del nivel de respuestas presentes, ya sea físicas, psicológicas, conductuales. Tal como se pudo observar, es posible que algunos alumnos tengan niveles mayores en ciertos tipos de reacciones, así como en el nivel de frecuencia de estrés ante ciertas situaciones; sin embargo, esto dependerá de la situación a enfrentar por el individuo.

De igual forma, se realizó el análisis para comparar la percepción de estrés académico entre los estudiantes de acuerdo al año en el que se encontraban cursando la carrera, sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas; no obstante en este último los puntajes de la media son mayores en los alumnos de primer y segundo año.

Sin embargo, es importante destacar que en el apartado de las estrategias empleadas por los estudiantes de los diferentes grados si se encontraron diferencias; respecto a la primer estrategia (*reevaluación positiva*), se puede notar que es mayormente utilizada por alumnos de tercer año en comparación con los de primero y segundo; esto quiere decir que los estudiantes más avanzados afrontan al estrés ocupando distintas técnicas, como cambiar su forma de pensar, dar un significado diferente a las situaciones problemáticas, cambiar sus ideas negativas por positivas, etcétera.

En el caso de *búsqueda de apoyo*, se observa un uso predominante en estudiantes de segundo año con respecto a los de primero, lo que implica que los alumnos que se encuentran en este momento de la carrera tienden a expresar su sentir acerca de las situaciones que se les presentan, piden consejos o buscan apoyo de familiares, amigos o profesores para lidiar con las situaciones potencialmente estresantes.

Para la estrategia de *planeación* se encontró una diferencia significativa entre los estudiantes de primer año y los de tercer año, siendo estos últimos los que

obtuvieron puntajes mayores en este apartado, lo que implica que los estudiantes más avanzados cuentan con habilidades que les permiten planificar o elaborar planes de acción que les permitan lidiar de mejor forma con las situaciones estresantes.

Con lo descrito anteriormente se identificó que en los tres tipos de estrategias los estudiantes de primer año obtuvieron las medias más bajas, lo cual es esperado debido a que los estudiantes de niveles superiores ya cuentan con cierta experticia para lograr superar situaciones que se presentan en la vida académica universitaria; por el contrario, los alumnos de nuevo ingreso, se integran a la vida universitaria con estrategias que hasta ese momento han aprendido y que les han ayudado a cumplir con las metas establecidas en la etapa del bachillerato, sin embargo, las exigencias de la siguiente etapa son distintas y ellos se ven obligados a adaptarse y generar nuevas estrategias que les permitan el éxito en este nuevo periodo. Los resultados obtenidos concuerdan con los descritos en investigaciones anteriores (Polo et al., 1996; Cabanach et al., 2013), en las que se determinó que los estudiantes avanzados tenían mayores estrategias y habilidades para cumplir con las exigencias de la vida académica universitaria.

Sin embargo, es importante notar que, a pesar de que existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento utilizadas en los estudiantes, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés presentados.

Con base en lo revisado en la teoría y los datos aportados en otras investigaciones, se esperaba que a mayor uso de estrategias de afrontamiento los niveles de estrés fueran menores, sin embargo en esta investigación no se presentó de esta forma. Este resultado es similar a lo reportado por Ortíz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013) quienes realizaron un estudio donde se analizó la presencia de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer y segundo año de la carrera de medicina, encontrando que los niveles de estrés eran similares para ambos grados de la carrera, aunque las estrategias cambiaban en el transcurso de la misma. Una explicación para estos resultados podría ser lo que Polo et al., (1996)

mencionan sobre que, conforme los alumnos van avanzando dentro del mapa curricular, las exigencias aumentan de forma considerable en proporción a las habilidades que estos van adquiriendo conforme avanzan dentro de la carrera. Por tanto, aunque los estudiantes de tercer año empleen mayores estrategias de afrontamiento, es posible que aun con ello no puedan cubrir del todo las exigencias de su nivel académico; identificando que los alumnos desarrollan nuevas estrategias conforme se les plantean nuevos retos académicos, lo cual implicaría que los alumnos no cuentan con las estrategias necesarias para afrontar las situaciones que se les presentan en cada nivel de la carrera y que, cuando logran adquirirlas pasan a nuevos niveles en los que estas estrategias no serán suficientes, por lo que deberán desarrollar nuevas.

Esta hipótesis hace referencia a una constante evolución del aprendizaje, como Vargas (1984, como se citó en Cruz y Vargas, 2001) lo mencionaba en su decálogo del estrés, donde éste puede ser necesario para que los individuos desarrollen nuevos aprendizajes y puedan crecer en el ámbito en el que se están desarrollando. Por lo que los niveles de estrés similares en las tres etapas de la carrera y las estrategias de afrontamiento utilizadas de forma diferente en cada una de ellas, podrían estar sugiriendo que si bien, con cada nivel avanzado se adquieren nuevas estrategias para el manejo de situaciones amenazantes, el aprendizaje de los alumnos se encuentra en constante evolución, lo que implicaría que cierto nivel de estrés generado dentro de las actividades académicas les está permitiendo a los alumnos avanzar dentro de la carrera y a adquirir nuevas herramientas de afrontamiento que podrían apoyarlos no sólo en el ámbito académico sino también en otras áreas de su vida.

Para cumplir el último de los objetivos particulares de esta investigación se realizó la prueba t para analizar las posibles diferencias entre hombres y mujeres, comenzando con la muestra en general y posteriormente por tipo de Universidad.

Al realizar la prueba general se encontró en el rubro de estrés académico dos diferencias importantes respecto a la frecuencia de estrés y a las consecuencias

físicas que presentaban los alumnos: en ambos apartados las mujeres muestran un nivel más alto que sus compañeros.

Esto concuerda con resultados obtenidos en investigaciones realizadas previamente en las cuales se ha encontrado que los niveles de estrés están asociados a la población femenina (Caldera, Pulido y Martínez, 2007; Feldman et al., 2008; Martín, Trujillo y Moreno, 2013; Montoya et al., 2010; García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2012). Este resultado podría influir en las diferencias que se presentaron en el apartado de respuestas físicas, en las que la población femenina también obtuvo niveles mayores que los hombres, debido a que, siendo las mujeres quienes presentan niveles de estrés más altos, se espera que presenten de forma más frecuente respuestas de estrés específicas; en este caso, las respuestas con mayor puntaje fueron: *fatiga crónica, rascarse, morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir*; esta última afirmación coincide con los resultados de las investigaciones realizadas por Feldman et al. (2008) y Montoya et al. (2010), en las que se encontró que las mujeres que presentaban mayores niveles de estrés, también presentaban índices de síntomas depresivos (entre ellos somnolencia).

Es importante mencionar que, aunque no se obtuvieron diferencias significativas en los demás indicadores de estrés, en todos ellos las mujeres obtienen resultados más altos que los hombres.

Respecto a las estrategias de afrontamiento se determinó una diferencia significativa para la estrategia de *búsqueda de apoyo*, de igual forma indica que esta variable se asocia a la población femenina. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Cabanach, Fariña, Freire, González y Del Mar (2013), en los que se encontró que las mujeres buscan más el apoyo de los profesores, amigos y familiares para lidiar o resolver las situaciones que perciben como amenazantes. Sin embargo, son contradictorios con los resultados reportados por Feldman et al. (2008) en los que se indica que el uso de la estrategia de búsqueda de apoyo en el caso de las mujeres está relacionado con un menor nivel de estrés; aunque en la

presente investigación se encontró una tendencia del uso de apoyo social como estrategia de afrontamiento en las mujeres, sus resultados en la prueba de estrés académico fueron más altos que los de sus compañeros.

Al realizar el análisis por separado para determinar las diferencias entre los estudiantes de la Universidad pública y la privada, se encontró que las alumnas en la Universidad privada presentaban las mismas diferencias significativas en los apartados de frecuencia de estrés y consecuencias físicas, tal como en la población en general, encontrando mayores niveles en las mujeres que en los hombres; aunque no fue así para los estudiantes de la Universidad pública, quienes no presentaron ninguna diferencia significativa respecto al estrés académico y estrés general.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, en la UNITEC no se encontró ninguna diferencia significativa en los resultados obtenidos en la escala A-CEA; no obstante, en la FES Iztacala se encontró una diferencia en el uso de la estrategia de *reevaluación positiva*, la cual está asociada a la población masculina, este resultado es similar a lo reportado por Cabanach et al. (2013), quienes encontraron que los hombres usaban con mayor frecuencia las estrategias de reevaluación positiva y planificación, mientras que las mujeres se inclinaban por la búsqueda de apoyo.

A pesar de que no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, en ambos casos (Universidad pública y privada), se pueden observar medias mayores en hombres respecto a las estrategias de reevaluación positiva y planeación, así como mayores medias en la estrategia de búsqueda de apoyo en el caso de las mujeres.

Diversos autores han propuesto explicaciones sobre la razón por las que el género femenino está asociado con niveles más altos de estrés. Una de estas hipótesis se basa en los patrones diferenciales de socialización de los sexos, en los que se indican que es más factible socialmente que las mujeres expresen o admitan que determinadas situaciones les provoquen estrés y un elevado impacto emocional

en comparación de los hombres que son considerados como el “sexo fuerte” (Barra, Cerna, Kramm y Véliz, 2006; García-Ros et al., 2012). En esta misma línea, Barra-Almagia (2009, como se citó en García-Ros et al., 2012) señala una mayor vulnerabilidad por parte de las mujeres a los efectos de los estados emocionales sobre la salud. Por su parte, Klerman (1977, como se citó en Matud, 2008), indica que estas diferencias podrían deberse a los valores que constituyen la “feminidad”. Klerman explica que durante el proceso de socialización las mujeres aprenden a ser indefensas, lo que produce en ellas condicionantes cognitivos opuestos a la aserción, generando así un repertorio limitado de respuestas frente al estrés. En este sentido, se puede entender que las mujeres tienen cierta vulnerabilidad para experimentar con mayor impacto las situaciones que les provocan estrés, al igual que, socialmente, tienen mayor facilidad de poder expresarlo que los hombres; por lo que se podría concluir que, los hombres pueden tener niveles similares de estrés que las mujeres pero no pueden expresarlo con la misma libertad, o bien, que las mujeres, en efecto, tienden a ser vulnerables a los efectos del estrés ya sea por estereotipos culturales o por falta de estrategias adecuadas para afrontarlo.

Otra posible explicación podría encontrarse en las modificaciones que están ocurriendo en los roles de género en la sociedad actual, con la inserción de la mujer al mundo laboral y su amplia participación actual en el ámbito profesional, las diferencias clásicas que determinaban el comportamiento de los roles de género han cambiado (Aguilar, Valdez, González-Arratia y González (2013); por lo que Barrios (2008, como se citó en Aguilar et al., 2013) indica que las mujeres deben renunciar de cierta forma a la seguridad del compromiso y el apoyo de los hombres, lo cual ha revolucionado las relaciones sociales y familiares anteriormente establecidas. Todos estos cambios y la amplitud en las actividades en las que la mujer debe o puede incursionar posiblemente tengan una influencia en la forma en que las mujeres se estén desarrollando en todas las áreas de su vida, en el ámbito profesional, familiar, laboral, individual, etcétera, lo cual puede ser una fuente de estrés importante para ellas.

## CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación podemos identificar algunas limitaciones metodológicas por el tipo de investigación utilizado. Como ya se mencionó anteriormente, este tipo de investigación tiene la ventaja de que podemos entender en mayor medida como una muestra de una determinada población reacciona a un fenómeno de estudio como el estrés. Esto permite obtener inferencias de cómo se comportan ante él, como lo experimentan y como lo afrontan, lo cual brinda un panorama amplio respecto a la presencia de estrés en este tipo de población. Sin embargo, la principal limitante que se observó fue que los casos en los que se reportaban niveles de estrés importantes quedaran eclipsados por el análisis general que se realizaba, esto es, que formaran parte de la estadística completa de la población y de alguna forma quedaran extraviados. En este sentido, se considera que es necesario realizar un análisis más amplio respecto a los casos de alumnos que reportan altos niveles de estrés, cuyas características podrían ayudar a identificar algunas otras variables que podrían influir en sus casos particulares y que, quizá, en algún momento puedan estar influyendo también en la población en general.

Por otra parte, gracias al tipo de investigación empleado se determinaron cuatro resultados importantes:

En primer lugar, retomar que los niveles de estrés reportados por los alumnos en esta investigación no son altos, y se ubican en las categorías de moderado a bajo, esto podría deberse a que en ninguna de las dos instituciones los alumnos se encontraban en periodos de evaluación, por lo que sus niveles de estrés se mantenían bajos; sin embargo, estos resultados también podrían sugerir que los alumnos viven su ciclo escolar con niveles de estrés bajos pero constantes y que, posiblemente en periodos de evaluación estos niveles suelen aumentar, tal como se ha demostrado en otras investigaciones (Polo et al., 1996).

Como segunda observación se puede notar que las únicas diferencias significativas se presentan en los apartados: frecuencia de estrés académico y

reacciones físicas, siendo los alumnos de la Universidad pública los más afectados. En este sentido, se puede inferir que los estudiantes de la FES Iztacala perciben de forma más amenazante algunas de las situaciones que se presentan en el ambiente académico, en comparación de los alumnos de la Universidad privada y, en consecuencia, padecen con mayor frecuencia reacciones de tipo físico que podrían estar ocasionándoles malestar. En general, no se observan diferencias significativas en los niveles de estrés académico y general reportados por los alumnos, a pesar de que las medias en la Universidad pública son ligeramente mayores que las de la UNITEC, no es posible afirmar que los alumnos de la FES Iztacala presentan niveles de estrés académico y general mayores que los alumnos de la UNITEC, ya que no hubo diferencias significativas en ninguno de estos apartados respectivamente.

Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en la forma en que viven el estrés; por una parte, la percepción que tiene los alumnos de las situaciones académicas, que guarda relación con la evaluación primaria que sugiere Lazarus en su modelo de estrés, sobre la valoración que tienen los individuos sobre las situaciones que se les presentan. Estos resultados sugieren que los alumnos de la Universidad pública tienden a evaluar estas situaciones como potencialmente estresantes con mayor frecuencia que los estudiantes de la Universidad privada y, por tanto, están presentando mayores respuestas de tipo físico que podrían estar afectando su salud en caso de que llegarán a presentarlos de forma constante.

En tercer lugar, los resultados obtenidos en las diferencias de género apoyan a los resultados obtenidos en investigaciones anteriores, observando que niveles altos de estrés están asociados con la población femenina. En la población en general existe una clara diferencia en la valoración de las situaciones potencialmente estresantes, las respuestas físicas presentes y una inclinación al uso de la estrategia búsqueda de apoyo por el género femenino.

Por último, se encontró también un uso diferenciado de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercer año independientemente de la Universidad a la que pertenecen, observando que los

alumnos de tercer año utilizan de forma más frecuente estrategias como *reevaluación positiva* y *planeación*, los alumnos de segundo año se inclinan por *búsqueda de apoyo* y los alumnos de primer año utilizan de manera menos frecuente que sus compañeros los tres tipos de estrategias.

Sin embargo, se puede notar que, aunque el empleo de las estrategias de afrontamiento es diferente, los niveles de estrés en los alumnos son similares.

A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se sugieren las siguientes líneas de estudio:

1. Retomando la investigación actual, se pueden identificar a los alumnos que presenten los niveles de estrés más altos y realizar otro tipo de investigación y análisis, quizá de corte cualitativo que permita comprender a fondo las variables que podrían estar influyendo en sus casos particulares. De esta forma, realizar una investigación cualitativa permitirá encontrar otras variables importantes dentro del estudio sobre estrés en los alumnos. Algunas variables adicionales que sería importante retomar son: becas académicas, estado civil, actividades extracurriculares y nivel socioeconómico.

2. Hacer un análisis más específico respecto a los factores que pudieran estar influyendo en las diferencias de los niveles de estrés reportados entre hombres y mujeres, es necesario intentar “rastrear” si los niveles de estrés en las mujeres son mayores en niveles académicos anteriores como el bachillerato o secundaria y, en este sentido, poder determinar las causas posibles de esta diferencia tan marcada. De esta forma, se podrían generar estrategias de intervención dirigidas específicamente a reducir los niveles de estrés en esta población en particular.

3. Investigar con mayor profundidad la relación del empleo de estrategias de afrontamiento por los estudiantes de los diferentes años de la carrera y los niveles de estrés presentados. Sería sustancial determinar las

razones por las que los alumnos, aunque emplean en mayor o menor medida las estrategias aquí planteadas están obteniendo niveles de estrés similares; dentro de la investigación se brinda una posible hipótesis relacionada con el constante cambio, presentación de nuevos retos y desarrollo del aprendizaje como posible explicación. Sin embargo, realizar más estudios al respecto podría mostrar un panorama más amplio respecto a este fenómeno.

4. A raíz de las diferencias encontradas por tipo de Universidad, sería importante crear programas de intervención, en la Universidad pública específicamente, que estén enfocados no sólo en el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento o el uso adecuado de las mismas, sino en la forma en que los alumnos están percibiendo las situaciones académicas que se les presentan, es decir, trabajar con esta primera valoración que ellos hacen con respecto a las mismas. Lazarus y Folkman (1984) indican que esta primera valoración determina la segunda valoración y de esta forma la acción que el sujeto realizará, al igual que sus posibles consecuencias. Es necesario apoyar a los alumnos a visualizar estas situaciones más como desafíos propios de la carrera que como obstáculos o situaciones de amenaza y esto solo se puede lograr si brindamos las estrategias tanto cognitivas como conductuales para que ellos puedan hacerles frente.

En conclusión, el estrés actualmente tiene una connotación negativa dentro de nuestra sociedad, se considera una de las principales causas de desarrollo de enfermedades. Sin embargo, es necesario notar que el estrés, en niveles bajos, es necesario para el aprendizaje, para despertar el sistema de alarma del individuo que le permite reaccionar y evitar o afrontar peligros que puedan causarle daño.

En este sentido, es importante desmitificar la concepción que se tiene de este fenómeno y de esta forma aprovechar o encausar éste de una forma positiva funcional en la vida de los individuos, de tal forma que les permita crecer y desarrollarse sanamente.

En particular, el estrés académico es un fenómeno ampliamente estudiado por los conocidos efectos que tiene sobre el rendimiento escolar de los alumnos y los índices de reprobación y deserción en las instituciones educativas. Sin embargo, el entender las causas del estrés y las consecuencias que tiene sobre el desempeño académico también podrá ayudarnos a comprender qué es lo que está pasando en los demás ámbitos en los que se desenvuelve este tipo de población. Como ya se revisó durante la investigación, cuando el estrés afecta una de las esferas de los individuos, posiblemente pueda estar afectando las otras prácticas en las que participa. Por lo tanto, no se trata de ver al estrés sólo como una causante de reprobación o deserción escolar sino como una variable que puede estar influyendo en la calidad de vida de las personas y en la que, nosotros como profesionales podemos tomar partido y comenzar a trabajar para ayudar a que estos individuos puedan vivir de mejor forma; al final, es nuestro deber como profesionales asegurarnos de que así sea.

## REFERENCIAS

- Adserá, A. (16 de agosto de 2015). *Mecanismos de defensa del Yo*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.encyclopediasalud.com/categorias/psicologia/articulos/mecanismos-de-defensa-del-yo>
- Aguilar, Y., Valdez, J., González-Arratia, N. Y González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(2), 207-224. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228336001>
- Alcántara, J. (17 de mayo de 2015). México, primer lugar en estrés laboral: OMS. *El Universal*. Recuperado de: <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2015/mexico-primer-lugar-estres-laboral-oms-1100646.html>
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. y Véliz, V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia psicológica*, 24(1), 55-61. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524106>
- Barraza (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de Licenciatura. *Revista Nueva Época*, 5(12), 33-43. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Benavente, T., Quispe, P. y Callata, L. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de enfermería- UNSA Arequipa. *Revista electrónica cuatrimestral de Enfermería (Enfermería Global)*, 19, 1-18. Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/107181/101851>

- Benítez, J. (2009). La selección natural. *Revista de divulgación científica y tecnológica de la universidad veracruzana*, 22(3). Recuperado de: <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol22num3/articulos/seleccion/index.html>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3 (2), 65-82. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2), 50-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Bryant, F. (1989). A four factor model of perceived control: avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of personality*, 57(2). 26-135.
- Buceta, J., Bueno, A. y Mas, B. (2001). Estrés, rendimiento y salud. En J. Buceta, A. Bueno y B. Mas (Edits). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Capítulo 1 (pp. 23-74). Madrid: Dykinson.
- Buendía, J. y Mira, J. (1993). Estrés, desarrollo y adaptación. En Buendía, J., Mira, J. (Edits). *Estrés y psicopatología*. Capítulo 3 (pp. 1-51). Madrid: Pirámide.
- Bulacio, J. (2004). *Estrés*. En J. Bulacio (Edit.) *Ansiedad, estrés y práctica clínica: Un enfoque moderno, humanista e integral*. Capítulo. 2 (pp. 41-52). Buenos Aires: Librería Akadia.
- Burga, A. (2009). Ajuste de un modelo de Rasch multidimensional a la escala de respuesta al estrés MNC abreviada. *Persona*, 12(1), 53-67. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147117618003.pdf>

- Cabanach, G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010) Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., Gonzáles, P. y Del Mar, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82. Recuperado de: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera\(inicial\).pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera(inicial).pdf)
- Catalan, A. (9 de Diciembre de 2012). El estrés y sus consecuencias. *Reflepciones*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://medicablogs.diariomedico.com/reflepciones/2010/12/09/el-estres-y-sus-consecuencias/>
- Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Cassidy, T. (1999). *Stress: what it is and why you should know about it*. En *Stress, cognition and health*. Cap. 1. Great Britain: Routledge.
- Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>

- Chang, G. (s. f.). Métodos de afrontamiento ante el estrés de un grupo de estudiantes de psicología: Enfoque cognitivo. *Revista Liberabit*, 3(1), Disponible en: [http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit03/german\\_chang\\_trujillo.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit03/german_chang_trujillo.pdf)
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcon, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
- Cía, A. (2002) *La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires: Polemos.
- CNNexpansión (20 de octubre de 2014) México, el país con más estrés laboral. Recuperado de: <http://www.cnnexpansion.com/economia/2013/07/02/mexico-el-pais-con-mas-estres-laboral>
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa J. y Gómez V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes en insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 169-179. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79810216>
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001) *Estrés. Entenderlo es manejarlo*. México: Alfaomega grupo editor.
- Del Hoyo, M. (2004). Consecuencias del estrés Laboral. En Del Hoyo, M. (Edit.) *Estrés Laboral*. Capítulo 3. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo. Recuperado de: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>

- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1), Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext)
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11>
- Fernández, M. (2001). *El estrés humano. Un problema individual con solución*. España: Universidad Pontificia Salamanca.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En Hombrados, M. (comp.) *Estrés y Salud*. (pp. 9-38). Valencia: Promolibro.
- Fuentes, J. y Rodríguez, V. (2009). Una revisión Bibliográfica de los estudios comparativos. Su evolución y aplicación a la ciencia de las bibliotecas. *Revista Interamericana Biblioteca Medellín*, 32 (2), 411-133. Recuperado de: <http://eprints.rclis.org/17323/1/4431.pdf>
- García, A. y Escalera, M. (2011). El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156-175. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2). 143-154, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

- Girdano, D. & Everly, G. (1986). *Controlling Stress and Tension*. 2nd Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions. En Horn, T. (Ed) *Advances in sport psychology* (pp 119-142). England: Human Kinetics Publishers.
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M. y Caballero H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8(1), 57-71. Recuperado de: <http://funveca.org/revista/PDFespanol/2000/art04.1.08.pdf>
- Guerrero, E. y Vicente, F. (2001). Síndrome de “Bornout” o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado. En: Guerrero, E. & Vicente, F. (Eds.). *Afrontamiento del estrés*. Capítulo 3 (pp. 53- 86). España: Cáceres.
- Guevara, G., Hernández, H. y Flores T. (2001). Estilos de Afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4 (1), 53-65. Recuperado de: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v04\\_n1/pdf/a03v4n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a03v4n1.pdf)
- Gufanti, S. (2011). Relación de estrés académico y apoyo social percibido en estudiantes de psicología de universidad pública y privada. Tesis de Licenciatura no publicada. Argentina: Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104102.pdf>
- Heras, G. (2011). *Factores causantes de estrés académico en estudiantes de primer año de medicina en Oaxaca*. Recuperado de: [http://www.facmed.unam.mx/sem/pdf/MemoriasJems2011/Presentaciones/Jueves/A003/16\\_30%20a%2018\\_30/PAPE2.pdf](http://www.facmed.unam.mx/sem/pdf/MemoriasJems2011/Presentaciones/Jueves/A003/16_30%20a%2018_30/PAPE2.pdf)
- Hernández, Z. y Romero, E. (2010). Estrés en personas mayores y estudiantes universitarios: Un estudio comparativo. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 56-68. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936007>

- Hernán, M. (11 de Marzo de 2011). *Estrés*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514>
- Herrera, D., Rodríguez, M., y Valverde, M. (s/f). Validación del Inventario de Estrés académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción. Chile. Universidad del Desarrollo Concepción. Recuperado de: <http://spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf>
- Krohne, W. (1986). Coping with stress: Dispositions, strategies, and the problem of measurement. En Appley, M & Trumbull, R. (edits). *Dynamic of stress: Physiological, psychological and social perspectives*. Cap. 11 (pp. 207-227). United States: Plenum Press
- Lazarus, R (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Cap 5. (pp. 101-125). United States: Springer Publishing Company.
- Lazarus,R. & Folkman,S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Londoño, H., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Macías, M., Orozco, C., Valle, A. Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martín D., Jiménez, P. y Fernández, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilos estrategias de afrontamiento (E<sup>3</sup>A). *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Martín del Campo, C. y Mercado, M. (21 de octubre de 2014). *Aspectos teóricos-prácticos sobre el estrés*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa6/stress/p7.htm>

- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 24 (1), 87-99. Recuperado de [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol25_1_7.pdf)
- Martín, J. (2014). PSICOTERAPIA ONLINE: Todo es mente. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://todoesmente.com/>
- Martín, M., Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación de estrés académico en estudiantes de grado de ingenierías industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 13(6), 56-63. Recuperado de: <http://hekademos.com/hekademos/content/view/298/32/>
- Martínez, A., Piqueras, J. e Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 14 (37), 1-24. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Marrero, E. (9 de Abril del 2015) *Sigmund Freud y el psicoanálisis*. VI. Los mecanismos de defensa. Recuperado de: <http://academic.uprm.edu/~eddiem/psic3002/id16.htm>
- Matud, M. (2008). Género y Salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 75-94. Recuperado de: <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/viewArticle/17>
- Montero, E. (julio, 2010). La personalidad resistente (Hardiness). *PDL PRO* No. 15. Recuperado de: <http://www.psicologiaclinicaydeldeporte.es/Documentos/Articulos/PdlPro/15-PersonalidadResistente.pdf>
- Montoya, L., Gutiérrez, J., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>

- Moos, R. & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes. En: Goldberger, L. y Breznitz, S. (Eds), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Capítulo 13 (pp.234-257). Nueva York: Free Press.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de la Universidad de Costa Rica*, 33(2), 171-190. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ortíz, S., Tafoya, S., Farfán, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de psicología. *Revista Med*, 21(1), 29-37. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/910/91029158003.pdf>
- Padilla, V., Peña, J. y Arriaga, A. (2006). Patrones de personalidad tipo A o B, estrés laboral y correlatos psicofisiológicos. *Psicología y Salud*, 16(1), 79-85.
- Peiró, J., Silla, M. y Salvador, A. (19 de febrero de 1996). *Control del estrés laboral*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/49160781/46/Consecuencias-del-estres-en-el-ambito-social-y-familiar>
- Piña, J., Ybarra, J. y Fierros, L. (2012). *La conceptualización del fenómeno estrés en psicología y salud: su abordaje a la luz de un modelo de adhesión*. En Galán, S. y Camacho, E. (Edits.). *Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada*. Capítulo 1 (pp. 3-16). México: Manual Moderno.
- Polo, A., Hernández, M. y Poza, C. (1996). Evaluación de estrés académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 2(2), 159-172. Recuperado de: [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21 (1), 31-37. Recuperado de: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>

- Reynoso, O. y Méndez, T. (2012). Aproximación al estudio del estrés y la depresión: Procesos psicosociales y psicofisiológicos. En Galán, S. y Camacho, E. (Edits.). *Estrés y salud. Investigación básica y aplicada*. Capítulo 3 (pp. 29-45). México: Manual Moderno.
- Rivadeneira, C., Minici, A. y Dahab, J. (20 de octubre de 2014). Algunas puntualizaciones sobre el estrés. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/algunas-puntualizaciones-sobre-el-estres/>
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7). Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157. Recuperado de: [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-65.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf)
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1991). Social Support and Health: A theoretical and Empirical Overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(1), 9-127.
- Selye, H. (1993). *History of the stress concept*. En Goldberger, L. & Breznitz. (Edits.). *Handbook of Stress. Theoretical and clinical aspects*. Capítulo 2 (pp. 7-21). New York: The Free Press.
- Silas, C. (2005) Realidades y tendencias en la educación privada en México. *Perfiles Educativos*, 109(27), 7-37. México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13211002>
- Soriano J. (2002) Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75(1), 73-85. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

- Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan (Tesis de licenciatura). Recuperado de: [http://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/esc\\_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf)
- UNIVERSIA (19 de octubre de 2014). Personas entre 18 y 33 años son los más afectados por el estrés. Recuperado de: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/02/25/1006944/personas-18-33-anos-son-mas-afectados-estres.pdf>
- Urzúa, A.-Jarne, A. (2008). Calidad de vida y estilos de afrontamiento en personas con patologías crónicas. *Interamerican Journal of Psychology*, 42 (1). Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902008000100016&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902008000100016&script=sci_arttext&tlng=es)
- Valadez, A., Bravo, M. y Vaquero, J. (2012). *Estrés laboral. Síndrome de Burnout: estrategias de afrontamiento en docentes universitarios*. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Valerio, C. (2012). *Investigación básica sobre estrés y sistema inmunitario*. En Galán, S. y Camacho, E. (Edits.). *Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada*. Capítulo 2 (pp. 7-29). México: Manual Moderno.
- Vels, A. (1990). Los mecanismos de defensa bajo el punto de vista psicoanalítico. Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España (AGC). Recuperado de: [http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos\\_de\\_defensa\\_Vels.pdf](http://www.grafoanalisis.com/Mecanismos_de_defensa_Vels.pdf)

## ANEXOS

### Anexo 2. Cuadernillo de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

### Estrés Académico

Nombres:

Delgado García Eunice Alejandra

Núm. de Cuenta: 411005430

Martínez Osorio Midory Berenice

Núm. de Cuenta: 308116689

Los siguientes instrumentos forman parte de un estudio comparativo entre la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y la Universidad Tecnológica de México (UNITEC), Campus Ecatepec, que tiene como objetivo principal, identificar las estrategias que los estudiantes emplean para enfrentarse a distintos tipos y niveles de estrés en diversas situaciones. Es de suma importancia que tus respuestas sean lo más verídicas posibles; te recordamos que los datos que nos proporciones serán totalmente confidenciales, y tu participación dentro de este estudio es completamente voluntaria.

**(SISCO)**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporción será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que estás en tu derecho de contestarlo o no.

SEXO:       EDAD:       CUATRIMESTRE:

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

Si

No

*En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) done: (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde: (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					

Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde: (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

**(EEP-14)**

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una “X” cómo te has sentido o has pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4

---

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia has sentido que tenias todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

---

**(A-CEA)**

A continuación, se te presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés. Lee detenidamente cada afirmación e indica EN QUÉ MEDIDA TÚ TE COMPORTAS ASÍ, CUANDO TE ENFRENTAS A UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

	Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.	1	2	3	4	5
2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.	1	2	3	4	5
3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el Tiempo.	1	2	3	4	5
4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mi mismo.	1	2	3	4	5
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.	1	2	3	4	5
6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.	1	2	3	4	5

7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.	1	2	3	4	5
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.	1	2	3	4	5
9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.	1	2	3	4	5
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.	1	2	3	4	5
11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.	1	2	3	4	5
12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.	1	2	3	4	5
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.	1	2	3	4	5
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.	1	2	3	4	5
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.	1	2	3	4	5

16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.	1	2	3	4	5
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.	1	2	3	4	5
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.	1	2	3	4	5
19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.	1	2	3	4	5
20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.	1	2	3	4	5
21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.	1	2	3	4	5
22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.	1	2	3	4	5
23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.	1	2	3	4	5