



**Mi Universidad**

**TESIS**

*Nombre del Alumno: Kellmi Disaili Hernández Garcia*

*Nombre del tema*

*Parcial*

*Nombre de la Materia*

*Nombre del profesor*

*Nombre de la Licenciatura*

*Cuatrimestre*

**DESARROLLO DEL ESTRÉS A CAUSA DE LA CARGA ACADEMICA EN  
ALUMNOS DE SEXTO Y OBTAVO SEMESTRE DE LA LICENCIATURA DE  
MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE EN  
COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.**

## **Dedicatoria**

## **Índice:**

Introducción:

**Título: DESARROLLO DEL ESTRÉS A CAUSA DE LA CARGA ACADÉMICA EN ALUMNOS DE SEXTO Y OCTAVO SEMESTRE DE LA LICENCIATURA DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Podemos decir que la importancia de la medicina humana se debe a que es la única profesión que atiende y protege la salud de las personas antes de nacer y al morir, por ello los estudiantes son preparados para poder llegar al perfeccionismo. El estrés en estudiantes es ampliamente reconocido a nivel mundial debido a sus demandas académicas y emocionales de esta carrera, algunos factores que contribuyen al estrés incluyen la carga de trabajo, la presión por alcanzar altos estándares académicos, las competencias entre compañeros y la exposición al sufrimiento humano en entornos clínicos, las largas horas de estudio y practicas clínicas, entre otros factores.

Estudios realizados en diferentes países, se ha encontrado que un alto porcentaje de estudiantes de medicina humana experimentan niveles elevados y estrés, lo que puede tener un impacto negativo en su bienestar físico y mental.

Es importante que las instituciones educativas y los profesionales de la salud tomen medidas para abordar el estrés en los estudiantes como ofrecer programas de apoyo de apoyo psicológico, fomentar un ambiente de estudio colaborativo y de apoyo mutuo, promover hábitos de vida saludables y enseñar técnicas de manejo del estrés.

Los niveles de estrés tienen un efecto negativo en las funciones cognitivas y en el aprendizaje llevándolos a desarrollar el al síndrome de Burnout, que ha demostrado ser muy común no solo en estudiantes sino también en profesionales de la medicina, llegando a un 45% en Europa.

Este síndrome esta caracterizado por despersonalización, cansancio emocional y una baja percepción de logro personal académico. Lo que está asociado a una deficiencia en la atención de los pacientes y a cometer errores médicos.

Se ha demostrado en un estudio en Suiza que en los estudiantes de medicina no solo aumenta el estrés sino también la depresión, y que esta es más prevalente en mujeres, lo que concuerda con alta tasa de depresión en mujeres en la población general.

En México la licenciatura en medicina recibe distintos nombres según la universidad que se curse. La duración de la carrera de medicina generalmente es de 6 años en total, sin embargo, en el norte del país también se pueden encontrar universidades que la imparten a lo largo de 7 años.

Es importante mencionar que el último año en toda escuela o facultad de medicina en México consiste en realizar un servicio social obligatorio, el cual es independiente a la universidad en la que se esté cursando la carrera y su plan de estudio: es decir, todos los médicos en formación deben rendir bajo las mismas condiciones el año de servicio social, según el tipo de plaza que obtengan.

En México existen más de 420,000 profesionistas dedicados a la medicina y cada año aumenta la matrícula de esta carrera, de modo que se encuentra en el octavo lugar de las carreras con más egresados. Actualmente, existen 178,996 estudiantes de la carrera de medicina en las universidades de todo el país. Sin embargo, también son muchos los aspirantes que quedan fuera, ya que su nivel de admisión es de 22.1% en las universidades, tomando en cuenta de lo competitivo que es ingresar a la carrera debido a que los estudiantes deben dedicarse en tiempo completo a sus estudios, posteriormente a que la mayoría de las materias requiere clases prácticas, proyectos, investigaciones de enfermedades, fármacos, entre otros.

La mayoría de los planes curriculares de las universidades para la licenciatura de medicina, los egresados deben completar un año de internado o pregrado en donde durante este año, los estudiantes ejercen como médicos en clínicas u hospitales a los que hayan sido asignados, cubriendo turnos y guardias externas. Al concluir el internado, los egresados deberán cumplir con un año más de servicio social en un centro de salud, clínica u hospital en cualquier lugar del país.

En Chiapas, existen varias opciones para estudiar la licenciatura en medicina. Tanto instituciones públicas como privadas ofrecen programas con diferentes duraciones y objetivos.

Entre las instituciones públicas de Chiapas que cuentan con programas de medicina se encuentran la universidad Autónoma de Chiapas, la Universidad Intercultural de Chiapas y la Universidad del Sur. Por otro lado, entre las opciones de universidades privadas se encuentran la Escuela de Medicina Alternativa, el Instituto de Estudios Superiores de Chiapas y la Universidad Pablo Guardado Chávez.

Los objetivos de cada programa varían, pero la mayoría busca formar a médicos capaces de realizar diagnósticos, tratamientos y prevención de enfermedades. Además, algunos programas incluyen módulos de investigación y prácticas profesionales en hospitales o clínicas.

Algunas diferencias de estas universidades son los costos, por lo general las universidades públicas pueden ser más baratas que las privadas, para la admisión es mucho más selectiva; la calidad no siempre es cierto que las universidades privadas sean de mayor calidad que las públicas.

Debemos tomar en cuenta la valoración de la reputación y el ranking de cada universidad; la flexibilidad, en las universidades privadas pueden ofrecer más flexibilidad en cuanto a horarios, modalidades de estudio y planes de estudio personalizado.

En Comitán de Domínguez tenemos la única escuela que es la Universidad Del Sureste, que cuenta con la licenciatura de medicina humana, tomando en cuenta que son 6 años de la carrera de la cual incluye el año de servicio y de internado. Tomando en consideración que los alumnos egresados de la carrera de medicina humana en la Universidad Del Sureste tienen un buen perfil profesional y una alta flexibilidad de horarios, modalidades y oportunidades de trabajo laboral al concluir con el servicio y el internado que se debe considerar para concluir la carrera.

La situación actual dentro de las actividades académicas es altamente diversa en cuanto a la institución y el aprendizaje en los alumnos, en especial a



estudiantes de la licenciatura de medicina humana; mediante las actividades académicas que se generan en su proceso de aprendizaje, actividades extra académicas que les desarrollan más estrés, pues están designadas a realizarse fuera de clases como (investigaciones, tareas, exposiciones, resúmenes, trabajos en plataforma, etc.,)

El exceso de actividades ha llegado a perjudicar tanto a los alumnos como a sus círculos sociales y familiares que evitan al estudiante a no tener relación como era antes de iniciar la licenciatura. De igual manera las prácticas educativas, el internado y servicio social han influido en los alumnos hasta el punto que desarrollen estrés.

El perjuicio del estrés en los estudiantes es altamente preocupante, por la decisión que optan para poder manejar esta situación, que son decisiones dañinas para su salud, estado emocional, relación social, familiar y otras interacciones. No saber manejar el estrés pueden ocasionar accidentes, poniendo sus vidas en peligro, teniendo un rendimiento bajo educativo.

Considerando al estrés como un fenómeno adaptativo de las personas, la manera en que cada estudiante transita su paso por la etapa universitaria en especial los últimos cuatro semestres hacen que sus rutinas de vida cambien.

Cuando los estudiantes no cuentan con los recursos necesarios para afrontar o neutralizar la situación estresante que surgirá ante el estrés académico.

Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción) pero, por el contrario, aquellos que no puedan manejar correctamente estas situaciones

experimentaran insatisfacción personal, consumo de sustancias nocivas o patologías.

Los estudiantes de la licenciatura en medicina humana son considerados grupos sometidos a actividades estresantes por periodos cortos; la exigencia académica, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, el lugar del internado, los tiempos de entrega de los trabajos y tareas, que hacen que independientemente los estudiantes de sexto y octavo semestre vivan en un ambiente estresante.

Todas estas actividades exigen de los alumnos grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente.

Esta condición también se manifiesta durante el proceso de aprendizaje, sobre todo cuando la forma de afrontar los problemas no es la más adecuada y puede ocasionar otros cambios físicos y psicológicos que repercuten en el rendimiento escolar del estudiante.

Es de suma importancia el conocimiento de los niveles de estrés ya que estos conllevan a que los estudiantes desarrollen ansiedad, nerviosismo, pérdida de cabello, alteración del sueño, hambre excesivo o disminución de apetito. Cada estudiante puede llegar a desarrollar diferentes síntomas, pero esto se basa en el manejo que ellos pueden llegar a tener.

La intervención psicológica no puede ser optado por todos los estudiantes, ya que muchos de ellos no tengan la economía suficiente para poder pagar las terapias, el tiempo que tienen solo para las actividades académicas o simplemente la falta de interés, aunque esto es muy fundamental para el aprendizaje y el desarrollo interpersonal del alumno, sobre todo también para las relaciones afectivas.

## PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Qué patologías puede producir el estrés?
3. ¿Cómo se manifiesta el estrés ante los alumnos?
4. ¿Qué causa el estrés en los alumnos?
5. ¿Cómo actúan los alumnos con estrés y que hacen para manejarlo?
6. ¿Cómo pueden influir las actividades escolares en los alumnos?
7. ¿Cómo intervenir con alumnos con estrés?
8. ¿Cuál es la importancia de la intervención con alumnos con estrés?
9. ¿Qué actividades se pueden implementar para el manejo de estrés a alumnos?
10. ¿Cuál es la importancia de la intervención psicológica en estrés?
11. ¿Cuáles son los niveles de estrés?
12. ¿Cómo identificar el estrés?
13. ¿Cómo puede influir el estrés en la vida cotidiana del estudiante?
14. ¿Quiénes pueden intervenir para la estimulación con el estrés?
15. ¿Cuáles son los tipos de estrés?
16. ¿Qué rol juega la sociedad con los alumnos con estrés?
17. ¿Qué rol juega la familia con los alumnos con estrés?
18. ¿Qué posibilidades tienen los alumnos para obtener intervención psicológica?
19. ¿Cuáles son las sustancias utilizadas para la disminución del estrés?
20. ¿Cuáles son las consecuencias de las sustancias que se utilizan para la disminución del estrés?

## **Objetivo general**

Probar como el estrés académico puede perjudicar en la vida personal y en el aprendizaje escolar de los estudiantes de la licenciatura humana

## **Objetivo específico**

- Apoyar a los estudiantes a manejar el estrés
- Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de medicina de la UDS
- Identificar síntomas asociados a posibles patologías en estudiantes de medicina humana
- Establecer métodos y actividades en los estudiantes para el manejo del estrés

## **Justificación:**

### **Social:**

El estrés académico en estudiantes de medicina humana se centra en la importancia de asegurar que los futuros profesionales de la salud estén bien preparados, saludables y capacitados para brindar la mejor atención posible a la sociedad. Se basa también en la necesidad de reconocer y abordar un problema que afecta la formación y la salud tanto física, mental y emocional. En ello también influyen los impactos en la salud y bienestar, la calidad de la atención médica que a futuro presentarán, el bienestar laboral y académica que es fundamental en su desarrollo de profesión.

Tomando en cuenta que el estrés académico llega a perjudicar al núcleo familiar del estudiante, las relaciones afectivas y con la sociedad, por eso tomamos en cuenta que la salud mental y el equilibrio de la estabilidad es fundamental para el estudiante, ya que se rompen fuertes vínculos por un exceso de cargas y de estrés académicos.

### **Relevancia teórica:**

S.Freud teorico que habla que cuando un impulso del ID es la parte instintiva de nuestra psique,solo le importa las necesidades y deseos sin pensar en las consecuencias, una de ellas seria el tomar sustancias para gestionar el estrés ,esto amenaza con irrumpir en la conciencia, el ego parte reguladora que trata de buscar la manera de satisfacer las necesidades y deseos,(tomando en cuenta que existe el superyo,que suele ver como la parte critica de la psique) el ego responde con mecanismos de defensa, generando ansiedad.

De igual manera se puede llegar a generar histeria en los alumnos con estrés que es un trastorno tambien llamada trastorno por somatizacion, es aquella patologia en que la persona tiene una preocupacion cronica por sintomas fisicos que no tienen ningun origen identificable y despertar el area inconsciente (ello), es la relación más intensa e irracional, una de las tres entidades que explica el psicoanalisis,

Algunas de las teorías que respaldan la comprensión del estrés académico incluyen:

La teoría del estrés: en esta teoría se habla sobre el estrés académico que surge de la percepción de que las demandas académicas superan los recursos disponibles para hacerles frente. Los estudiantes de medicina a menudo enfrentan una carga académica significativa, lo que puede generar esta percepción de desequilibrio.

Teoría del afrontamiento: esta teoría se enfoca en las estrategias que las personas utilizan para manejar el estrés. Los estudiantes de medicina humana deben emplear estrategias efectivas de afrontamiento para lidiar con la presión académica, la competencia y el perfeccionismo que a menudo caracterizan su formación.

Teoría del aprendizaje: esta teoría examina cómo los estudiantes adquieren, procesan y retienen la información. El estrés puede afectar negativamente el proceso de aprendizaje al interferir en la atención, la memoria y la motivación de los estudiantes.

**Metodologica:** los estudiantes de medicina con cargas académicas tienden a desarrollar estrés, ansiedad e incluso complicaciones con su entorno.

Los estudiantes de medicina, desarrollan alergia emocional, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, irritabilidad, pérdida de cabello, salpullido en la parte superior del cuello, dolores de cabeza, aumento o pérdida de apetito, ansiedad, crisis nerviosa, herpes, inquietud, caspa, temor a no poder cumplir con sus obligaciones, baja motivación para actividades académicas o rutinarias, angustia, ganas de llorar frecuente, tristeza, desánimo, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (quedarse blanco), somnolencia o insomnio, dolor de estómago, bruxismo, dolor de espalda,

**Institucional:** en la universidad del sureste nos dan el privilegio de poder tomar en cuenta un tema en especial y a nuestro gusto, y es de agrado poder investigar sobre el estrés que se genera en las instituciones y en las carreras en especial en la carrera de medicina humana donde también maestros e instituto han llegado a la misma conclusión que los estudiantes llegan a generar estrés por el cargo académico, las tareas, trabajos, proyectos, exámenes e incluso las calificaciones que le dan más importancia para que puedan tener un lugar específico para realizar el internado.

**Personal:** el tema sobre el estrés se toma en general pero no se le da la importancia necesaria, desde mi perspectiva personal considero una especial atención en la carga que los alumnos no están acostumbrados a tener, esto ayudaría a que los alumnos tengan en cuenta que la salud mental es fundamental para el desarrollo del aprendizaje, el desarrollo afectivo y social, tomando en cuenta que existen estrategias que no dañaran la salud, el núcleo o el aprendizaje, las personas con las que pueden llegar a solicitar ayuda.

## **Hipótesis**

Los estudiantes con carga de actividades académicas tienden a consumir sustancias nocivas a la salud.

## **Metodología de la investigación:**

### Paradigma conductista

Surge el concepto gracias a gran parte de las aportaciones de Burrhus Frederic Skinner (1904-1989). Esta escuela estudia y analiza el comportamiento humano a partir de los estímulos y respuestas que conforman el ambiente físico, biológico y social del organismo.

Sus objetivos prácticos son predecir y controlar la conducta de los individuos. Asimismo, el conductismo trata de entender cómo se generan y establecen estas conductas.

Las características del conductismo son:

- Las relaciones causales se originan gracias a los estímulos con los que interaccionan las personas.
- Las conductas o formas de comportamiento se componen de respuestas objetivamente analizables.
- Aborda el condicionamiento, o lo que se entiende a su vez por el aprendizaje que surge tras el estudio de los estímulos y las respuestas.
- Hace uso de la experimentación y observación directa.
- Acoge el término refuerzo, cualidad por la cual una persona puede llegar a reproducir una determinada conducta.
- El castigo es el concepto opuesto al refuerzo, por lo que es la consecuencia de que una determinada conducta no vuelva a reproducirse.

Para el conductismo, la conducta humana no se rige por los pensamientos ni el instinto de las personas, sino por el entorno y los estímulos en él presentes.

Cabe destacar que este paradigma ha tenido sus mayores intervenciones en el campo de la educación, concretamente en los procesos de aprendizaje.



El estrés académico de la licenciatura humana se desarrolla por una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, tales como el exceso de tareas, prácticas, exámenes y sobre todo el tener en mente que el servicio social y el internado dependen de las calificaciones que obtengan durante todos los ciclos escolares, y al no obtener un promedio de 9.0 tienden a ir a hospitales fuera de su lugar de origen, trayendo consigo mismas preocupaciones, gastos, separación de familia

### **Técnicas de recolección de datos:**

- Inventario de depresión (encuesta)

El test de depresión de Beck es una prueba muy utilizada en las prácticas clínicas por ser muy sencilla de aplicar y fiable. Puede determinar el tipo de depresión y estrés, y tiene un gran poder para valorar la intensidad del trastorno depresivo y estrés que está padeciendo el paciente. Aunque esta herramienta tiene más de 50 años, ha experimentado varias modificaciones y adaptaciones. Una de las adaptaciones más importantes fue la aplicada en el año 2011, cuando fue publicada su versión en español, convirtiéndose en una herramienta indispensable para diagnosticar tanto a adolescentes como a personas adultas. De igual manera, este test ha pasado por varios tipos de filtros y transformaciones para ser adaptado al diagnóstico exacto de trastornos depresivos agrupados en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V). Es el test usualmente utilizado en cualquier entorno vinculado a la psicología clínica, neuropsicología y forense.

La evaluación del test es muy sencilla, se ajusta a la suma del total de los 22 ítems. Esta suma está comprendida entre 0 y 63 y se comparan en 4 categorías básicas procedentes de los resultados alcanzados

- Sitios web

Es un espacio virtual donde la información, el contenido y los servicios se presentan y se hacen accesibles para los usuarios a través de un navegador web. Puede ser utilizado para diversos fines, como compartir información, vender productos, brindar servicios o simplemente entretener.

- Enciclopedias

Las enciclopedias forman parte importante de los recursos informativos y divulgativos a disposición de cualquier individuo, es decir, son obras que cualquier persona puede consultar para aprender sobre un tema o un asunto, y que, por ende, juegan un rol fundamental en la preservación y circulación del conocimiento,

- Libros

El fin de la ansiedad

Arregla tu desmadre

**Método:** mixto

es una metodología de investigación que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa. Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que no te podría dar cada uno de estos métodos por separado.

Al hacer una investigación mixta se utilizan diversos métodos y fuentes de datos para examinar un mismo fenómeno. La triangulación permite identificar aspectos de un fenómeno con mayor precisión al abordarlo desde distintos puntos de vista.

El éxito de la triangulación requiere un análisis cuidadoso del tipo de información que proporciona cada método, incluyendo sus puntos fuertes y débiles.

**Tipo de investigación:** Documental

Técnica de investigación cualitativa que se encarga de recopilar y seleccionar información a través de la lectura de documentos, libros, revistas, grabaciones, filmaciones, periódicos, bibliografías, etc.

En esta investigación logramos las técnicas aplicadas para poder obtener mas información relevante para nuestro tema, tomando en cuenta que utilizamos fotos como evidencia del test aplicado, sitios web para buscar palabras e información que nos serviría para poder recolectar los datos necesarios, libros

con el tema de estrés para poder conocer más de cómo se da, cuáles son los síntomas y cómo poder tratarlos en especial para los psicoterapeutas, que técnicas podíamos tomar para que nuestro lector de este apartado sea conocedor de ellas.

Las bibliografías son utilizadas aquí para darle más valor a nuestra información y darle el interés e importancia

**Ubicación de investigación:**

**Materia:** El manejo de estrés

**Campo de estudio:** Proyecto enfocado en alumnos de la licenciatura de medicina humana.

**Área:** Personal de salud mental, para el proceso de intervención psicoterapéutica en técnicas de relajación.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **2.1 Antecedentes**

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante. Por tal razón Martínez y Díaz sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización.

Dicha dificultad para identificar el significado del término estrés se evidencia desde tiempo atrás, pues en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los "estímulos estresores" o "situaciones estresantes", y durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales características.

De allí la importancia de retomar la génesis (principio) del concepto.

Así pues, el término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como "Síndrome General de Adaptación".

Posteriormente, cuando realizó su posdoctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicio físico extenuante con ratas, comprobando elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas.

A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como "estrés biológico" y después simplemente "estrés".

De esta manera, Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que, además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como "la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona"

Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes. Por ejemplo, *los enfoques fisiológicos y bioquímicos* resaltaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona.

Las *orientaciones psicosociales*, por otra parte, han puesto el acento en el estímulo y en la situación que genera el estrés, enfocándose en factores

externos. En contraste, otras *tendencias mediacionales o transaccionales*, han hecho énfasis en definir el estrés de forma interactiva. Atribuyen al sujeto la acción decisiva en el proceso, al explicar que el estrés tiene su origen en la evaluación cognitiva que hace la persona al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno.

Asimismo, hay otra perspectiva, que se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo, denominado *distrés*, o positivo, denominado *estrés*.

Cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla de *estrés*. Inversamente, cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, entonces se produce *distrés*.

En cambio, los modelos más recientes sobre estrés, denominados *modelos integradores multimodales*, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital.

Estos modelos presentan una visión comprensiva más amplia sobre el tema. Por ello, aunque la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos.

Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo.

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento.

Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse *estrés académico*, *estrés escolar*, *estrés de examen*, entre otros sinónimos.

A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a Barraza:

- Una centrada en los estresores.
- Una enfocada en los síntomas.
- Las definidas a partir del modelo transaccional.

Lo anterior permite concluir que "en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio" y que, por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar.

Tal como se afirmaba al inicio, el escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés.

"Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano".

De ahí que, en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad.

Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

A pesar de que el estrés en el ámbito educativo universitario es un campo muy nuevo de estudio en psicología, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Los estresores pueden ser también estímulos positivos que aparecen de una forma muy repentina, masiva o intensa y frente a ella uno puede reaccionar de manera adecuada, o por lo menos cree no poder hacerlo. Como se ha demostrado en los últimos años son precisamente los pequeños enojos diarios, los responsables por el desarrollo de efectos dañinos a consecuencia del estrés.

Los estresores pueden ser generados por nosotros mismos, podemos estresarnos con nuestros propios pensamientos; aparte de la intensidad y la duración. Esto significa que la dosis de estrés está definida por frecuencia, tipo, duración, intensidad y evaluación individual.

Las señales tempranas del estrés usualmente son fáciles de reconocer, pero el efecto del estrés y su relación con las enfermedades crónicas son más difíciles



de ver porque las enfermedades crónicas necesitan de mucho tiempo para desarrollarse y aparecen por una suma de factores, una de ellas el estrés.

## **2.2 El estrés una aproximación teórica como problemática de salud**

Los síntomas psicológicos no se ven, pero se sienten; esto se podría decir de la angustia. En este rubro se pueden incluir:

- El miedo
- Nerviosismo
- Los trastornos de ansiedad-angustia
- Inseguridad
- Cansancio-fatiga
- Insatisfacción
- Problemas sociales
- Insomnio
- Frustración
- Irritabilidad
- Pérdida de autoestima
- Pérdida de entusiasmo
- Preocupación
- Pérdida de concentración y memoria
- Olvidos

La ansiedad y la depresión están presentes cuando existe el estrés. Muchos de los estudiantes que protestan ante actos injustificados, posteriormente presentan los dos síntomas por las repercusiones de su “imprudencia”.

La depresión entonces, es el principal manifiesto del estrés psicológico. Los estudiantes presentan síntomas físicos, los cuales son más evidentes.

Ellos enuncian la presencia de boca seca, trastornos digestivos, temblores, infecciones.

Se relaciona con el agotamiento (BURNOUT), porque es el agotamiento relacionado con el estudio, lo que ocasiona despersonalización y bajo desempeño.

Los síntomas de conducta también están presentes, como los son:

- Las actitudes viciosas
- Dificultad para tomar decisiones
- Cambio de carácter
- Dificultad para relacionarse con los demás
- Alteración del ánimo.

Los rezagos estresantes, los concebimos como las repercusiones posteriores, los cuales provocan más daño que el mismo inicio del estrés.

Es cuando un estudiante reacciona a través de los diferentes manifiestos porque ha sobrevivido al suceso, posea pensamientos o recuerdos persistentes. Pero su presencia no sólo es para el estudiante que ha vivido la amenaza, sino el que lo ha presenciado o el que imagina que puede haberle pasado a él.

Así, se dice que:

“... por el estrés me da gastritis, así como colitis. Conozco a personas que han llegado a tener parálisis facial por presionarse o tener algún problema y no tener la facilidad de resolverlo”.

De esta forma, los estudiantes emplean diversos mecanismos para superar y prevenir el estrés. Hay mecanismos que producen consecuencias negativas como la evasión del problema, idealización de la situación (interpretación de los acontecimientos como a uno le gustaría que fuera y no como realmente son), aislamiento social y autocrítica excesiva.

Al respecto, los entrevistados dicen:

“... la presión que ejercen los profesores, en ocasiones se puede dar por el corto plazo que dan para la entrega de algún trabajo, y otras tantas veces es ocasionado por la falta de organización de nuestra parte, en general, el estrés está presente, pero ahora yo trato de tranquilizarme sola....

Por el contrario, las estrategias que influyen a enfrentar el problema, la comunicación, el respaldo por parte de terceros y manifestación de las emociones, constituyen todo un enfoque positivo que reduce el estrés.

La vida diaria está orientada al rendimiento, nos exige casi toda nuestra energía. Por eso es importante administrarla de la mejor manera, evitando así la sobrecarga. Ay que dejar en claro que también el estrés nos puede provocar enfermedades en la salud tales como:

- Hiperventilación (respiración rápida y corta)
- Pérdida de apetito
- Trastornos del sueño
- Fatiga crónica
- Incremento en el ritmo cardíaco (taquicardia)
- Náuseas
- Problemas de digestión o diarrea
- Mareos
- Sensación de tener apretado el pecho
- Problemas de memoria y concentración
- Bajo rendimiento
- Sensación de tener la mente “vacía” o bloqueo mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) establece la necesidad de estar saludable, cuya responsabilidad no sólo radica en el sistema de salud sino también en el individuo.

Aquellos eventos de la vida que resultan estresores, demandan reajustes para recuperarse por alterar el desequilibrio en la relación ambiente-persona (Folkman, Lazarus, ; Gruen, R. y DeLogis, 1986), con sus correspondientes consecuencias dañinas que repercuten en las relaciones interpersonales, expresión afectiva, los aspectos conductuales y los cognitivos.

Esto dificulta el cumplimiento de metas, así como la preservación de la salud, la cual se compone de una satisfacción subjetiva y un valor positivo de cada individuo, mientras que se determina por variables de tiempo, espacio y contexto social (2015) , que en función de la cultura, experiencia y características propias del individuo podrán ser evaluadas como estresantes.

El estrés es un síndrome específico conformado por cambios inespecíficos inducidos por demandas, respuestas fisiológicas de carácter hormonal generadas al activarse los ejes hipotálamohipófiso-cortico-suprarrenal y simpático-médula-suprarrenal, elevación de corticoides y reacción a estímulos inespecíficos (Selye, 1950); es la conducta ante demandas que superan el afrontamiento que se percibe, se trata de amortiguar, se soporta y se mantiene, tornándose crónico y habitual.

El estrés perturba la homeostasis, la cual se produce cuando el organismo se desajusta e implica una alteración no adaptativa del equilibrio sostenida tiempo después de quitarse el estímulo perturbador, manifestando modificaciones biológicas, funcionales y orgánicas, visibles y cuantificables.

Por tanto, se considera que el estrés está presente en el organismo y medio ambiente.

Al conceptualizarse al estrés como producto de la relación dinámica persona-ambiente (1986) están presentes recursos mediadores que inciden en la relación ambiente persona, como las características individuales y el apoyo de terceros, por lo que es necesario determinar el significado psicológico que se le atribuye al estrés, a las experiencias estresores, sus eventos detonantes, el impacto

biopsicosocial, estrategias cognitivo-conductuales, entre otras variables, ya que el estrés es multifactorial.

En este sentido, favorece la alteración, interferencia o perturbación del funcionamiento del individuo (homeostasis y rutina comportamental), cuya transformación se genera por estimulación externa o interna.

El estrés es físico o psicológico, oscila entre agudo y persistente, puede ser reciente (sucesos vitales), crónico (problemas, amenazas, conflicto relativamente duradero), diario o asociado a un evento menor; en función a la evaluación que se realiza bajo la influencia de motivaciones, compromisos, creencias, expectativas, novedad, inminencia, predictibilidad, duración, cronicidad, biográfica, incertidumbre, ambigüedad.

La evaluación anticipada al estresor generará incertidumbre relacionada al grado de control que se tiene, o podrá ejercerse, en función a la situación percibida y a la experiencia ante situaciones similares o iguales. Por ello, el estrés es una experiencia única que se comparte con otros en función a experiencias particulares, implicaciones, ideología, así como a la situación socio-política y cultural presente.

Paralela o subsecuentemente a la evaluación de peligro, la respuesta hipófisis-adrenal y sus mecanismos internos de retroalimentación facilitan la presencia de cambios fisiológicos (Domínguez, B. y Pérez, S. L. , 1996), por lo que es importante aplicar medidas que amortigüen su impacto biopsicosocial. Si bien el estrés limita la capacidad de salir adelante, gozar de la vida (incrementar el bienestar) y aprender de la experiencia desequilibrante que genera y mantiene estados de estrés; las estrategias de afrontamiento para su manejo, la resiliencia, los recursos y las potencialidades individuales permitirán enfrentar conflictos de la vida, sin caer en la paralización; tolerando así el sufrimiento, logrando trabajar y disfrutar sin miedo de vivir y generando salud mental.

En la ley general de salud en México, la Secretaría de Gobernación plantea que la salud mental es “el estado de bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

### **2.3 El estrés académico y sus tensiones en la escuela**

El mundo actual apuesta a grandes cambios, con ritmos de vida eminentemente acelerados, mayor demanda de competencias y especialización.

El actual plan y programas en la formación de docentes y la posibilidad de ser consideradas en un nivel de licenciatura han permitido una dinámica y activismo al interior de la formación porque contiene reformulaciones en los objetivos, metas y estrategias. Los formadores de docentes se han convertido en los precursores de este movimiento, mal entendido, como pragmatista, utilitarista y materialista. Están exigiendo a los estudiantes mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas.

Precisamente las contrariedades y exigencias que cotidianamente deben enfrentar en este proceso están sometiendo al estrés y a sus posibles consecuencias negativas. No son fáciles los tiempos que les ha tocado vivir; existe una cantidad de acontecimientos que suceden día a día en el mundo académico de su formación; muchos de ellos dramáticos y dolorosos.

La crisis que constantemente sucede afecta su desempeño y amenaza su seguridad. Las 14 experiencias desagradables que enfrentan hacen que la frontera entre el balance psicológico (que permite a los estudiantes funcionar normalmente) y la ansiedad, sea muy tenue. Pero la escuela normal puede constituir un ambiente peligroso para la seguridad y de los estudiantes. Así, consideramos pertinente hablar del estrés académico, el cual denota características muy particulares; en este caso, lo ubicamos en la escuela normal,

y su enfoque se dirige a un agente educativo: los alumnos y no a los docentes, por cuestiones de la delimitación, prioridad y problemáticas actuales.

Consideramos que existe una diferencia entre el estrés de los maestros y alumnos, y coincidimos con Barraza (2005) al analizar que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

Él analiza al respecto: Se entiende por estrés académico solamente aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior.

El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar (2005).

Estudios de caso y metodología El interés del presente reporte se centra en dar cuenta del proceso que se percibe en dos escuelas normales: Normal de los Reyes Acaquilpan, y Normal número 3 de Nezahualcóyotl; ambas ubicadas en el Estado de México, en la zona Poniente y colindan con el Distrito Federal, las cuales constituyen los estudios de caso del presente trabajo. Los docentes en formación que participaron en el presente estudio constituyen la submuestra de los 120 estudiantes.

La muestra se seleccionó mediante una técnica de muestreo no probabilístico intencional, puesto que se recurrió a los estudiantes con los cuales se tiene una presencia directa en asignaturas y tutoría. Se utilizaron cuestionarios y se entrevistaron a 45 docentes en formación, a través de grupos focales, para retomar sus opiniones respecto a la presencia o ausencia de características relacionadas al tema del estrés académico.

Principales dificultades detectadas Una vez analizada la información, identificamos varias categorías para ser retomadas en la perspectiva del estrés y su presencia en el ámbito educativo en la escuela normal, principalmente referida

a la actuación de los formadores de docentes. La presencia del estrés también está en los estudiantes.

Las tensiones a las que se les someten en la vida académica provocan numerosas alteraciones a nivel físico y emocional. Cuando esas tensiones superan las capacidades de los estudiantes respecto a su control, rompe el equilibrio entre demanda y resistencia.

Cuando se han presentado algunos aspectos reconocidos como estrés se da cuando pierden el control por la más mínima cosa y cuando el trabajo académico los está agobiando. Retomamos las tres perspectivas que analiza Barraza (2005), para uno de sus estudios en el tema del estrés académico: estresores (el entorno), el nivel de estrés auto percibido (el individuo), y los síntomas (la respuesta).

## **2.4 Indefensión Aprendida y su relación con el Nivel de Estrés**

La Teoría de la Indefensión Aprendida (Seligman, 1975), postula, esencialmente, que los sujetos expuestos a estímulos aversivos incontrolables aprenden que sus respuesta y consecuencias son independientes entre sí; este aprendizaje es ocasionado por la existencia de varios déficits que se concretan en tres áreas de comportamiento: motivacional, cognitivo y emocional.

- a) El déficit motivacional se observa cuando un alumno, ante el daño eminente, o la amenaza de ese daño, (p. ej. la reprobación del semestre) acepta pasivamente el daño y no realiza acciones para escapar o afrontar esa amenaza.
- b) El déficit cognitivo puede ser ilustrado en el hecho de que el alumno, durante su trayectoria escolar, ha aprendido que sus respuestas a las demandas o exigencias escolares no tienen relación alguna con los resultados obtenidos (p. ej. el alumno puede preparar muy bien, o muy mal, una exposición y sabe que al final esto no afecta la calificación que obtenga ya que el maestro lo decide de manera caprichosa o arbitraria).



- c) El déficit emocional sucede cuando el alumno se enfrenta a una situación incontrolable que le produce un elevado estado de emocionalidad que repercute en alteraciones físicas (p. ej. ante exámenes donde el estudiar, o no, no repercute en la evaluación los alumnos pueden llegar a desarrollar una gastritis, perder peso, etc.)

De estos tres déficits es el segundo el que se considera distintivo de la Teoría de la Indefensión Aprendida, mientras que el tercero se vincula directamente a la depresión (Polaino-Lorente, A. & Vázquez, C, 1981).

A estos tres déficits se le ha integrado recientemente un cuarto déficit propio de los seres humanos: la pérdida de autoestima; cuando un alumno considera que, solamente en su caso, no es posible controlar los resultados de sus respuestas, la indefensión aprendida se vive como una experiencia exclusivamente personal y sobreviene un estado de baja autoestima. Una reformulación posterior de esta teoría incluyó las atribuciones causales como determinantes de la indefensión aprendida en humanos; esta reformulación se concretó en tres premisas que, ubicadas en el dominio de referencia de la presente investigación, quedarían formuladas de la siguiente manera:

- a) los alumnos aprenden las relaciones entre respuestas y resultados,
- b) los alumnos atribuyen causas a estas relaciones,
- c) a partir de la atribución causal realizada desarrollan expectativas sobre las futuras relaciones entre respuesta y resultado.

Con base en esta reformulación, y apoyándose esencialmente en el estudio con seres humanos, se ha planteado también la posibilidad de que la creencia de indefensión esté determinada por dos sesgos: uno de carácter perceptual y otras expectativas.

“Un sesgo perceptual es descrito como una tendencia a ver presentes o pasadas relaciones de contingencia de respuesta/ consecuencia como no contingentes;

en cambio, la distorsión expectativas se define como una tendencia a esperar como no contingentes futuras relaciones de contingencia”

Las tres premisas, derivadas del enfoque atribucional, permiten formular una aproximación conceptual al término Indefensión Escolar Aprendida:

durante su trayectoria escolar los alumnos aprenden qué tipo de relación hay entre la respuesta que emite ante una demanda del entorno (p. ej. preparar una exposición), y los resultados de esa respuesta (p. ej. la llamada de atención del maestro por haber hecho una presentación que no cubrió sus expectativas).

Ante esta situación los alumnos le atribuyen una causa a la respuesta obtenida (p. ej. mi equipo le cae mal al maestro; primer sesgo) y a partir de ella desarrollan sus expectativas sobre cómo serán las próximas respuestas del maestro al trabajo que realicen (p. ej. no importa que tanto nos esforcemos, el maestro siempre buscará la forma de evaluarnos mal; segundo sesgo).

Este proceso genera en los alumnos una creencia de controlabilidad que, aunado a la atribución causal que se le asigne (normalmente signada por un locus de control externo y una idea de inestabilidad), determina la esencia de la condición deficitaria denominada Indefensión Escolar Aprendida.

## **2.5 Estrés y aprendizaje: una diada para analizar con redes semánticas**

El estrés es un proceso en el que las demandas ambientales exceden la capacidad adaptativa, produciendo cambios psicobiológicos asociados a las fuertes demandas adaptativas, es una experiencia subjetiva, relacionada directamente con la forma de percibir el mundo y por ende con la introyección de nuevos significados y aprendizajes adquiridos.

En este sentido, si el estrés implica una evaluación de la situación presente o anticipada, que deja la impresión de no poder afrontarla tan favorablemente

como se desea, entonces el aprendizaje que se genera a partir de dicha experiencia individual y subjetiva se sumará al significado negativo particular, atribuido a situaciones desfavorables vivenciadas, incluyendo la que detonó la respuesta de estrés y por supuesto a la previa donde se quedó encadenada la experiencia multisensorial.

Encadenándose de esta manera, eventos, situaciones y mapas referenciales estresantes, que al re-vivenciarlos, parcial o totalmente, desencadenan la respuesta del estrés, quedando ligada al aprendizaje obtenido, y por ende, a creencias, atribuciones y significados implicados a los hechos estresantes.

La experiencia del estrés individual puede compartirse entre individuos, grupo, conglomerado de personas, comunidad o país, por estar ligado al proceso de experiencia-aprendizaje. Si bien no existen eventos estresantes, lo relevante es la percepción individual que se genera en las experiencias vividas, y el estado de tensión detonado ante las atribuidas como amenazantes.

El estrés se encuentra relacionado con la capacidad o percepción de control de las demandas biológicas, psicológicas y sociales inmersas en cada una de las situaciones en que se desarrolla el individuo, por lo que la percepción de control dependerá de experiencias previas y la respuesta al estrés generada (aprendida).

- A menor percepción de control mayor estrés
- A menor percepción de salud mayor estrés
- A menor percepción del cumplimiento de satisfactores mayor estrés
- A mayor percepción de amenaza mayor estrés
- A mayor percepción de inseguridad mayor estrés
- A mayor percepción de evaluaciones negativas mayor estrés

El estrés se produce cuando existe un desequilibrio subjetivo entre las demandas y los recursos; con un nivel alto cuando éstos últimos son insuficientes para combatir los primeros, y bajo o inexistente cuando exceden a las demandas, sin

embargo, no es el agente estresor lo que define al estrés, sino la percepción de la situación

Si el estrés se detona al identificar un estresor, y el resultado se determina por el ajuste entre las variables ambientales y personales (Lazarus, R.S., y Folkman, S., 1986) y el aprendizaje es la adquisición de nueva información debido a un evento o estímulo que puede ocurrir en el exterior o en el interior del organismo, entonces el individuo evalúa los eventos cotidianos a través de sus referentes aprendidos y al recuperar su memoria bajo estrés y aprendizaje: una diada para analizar... un significado de “estresor”, generará una respuesta de estrés en función de las características biopsicosociales presentes ante dicho evento; experiencia que se anclará y formará parte del evento estresor y por ende del aprendizaje obtenido.

Al identificarse la amenaza, se activan los sistemas neuro-endocrino y neuro-autónomo impactando negativamente en el proceso homeostático, la función inmune, el comportamiento, la salud, la autoconciencia, el autocontrol y la eficacia; impacto biopsicosocial que se manifiesta en todas las áreas en que se desarrolle del individuo.

El estrés, provoca respuestas físicas-conductuales, cognitivas y emocionales como tensión muscular, sobrecarga funcional, desequilibrio postural y estático, alteraciones psicológicas, somnolencia, fatiga crónica, cefalea (migraña), ansiedad, angustia, desgano, inquietud, consumo de sustancias, ingesta inadecuada de alimentos o bebidas, que se relacionan con úlceras, indigestión, problemas de espalda, agotamiento.

El estrés es un grave problema de salud pública que llega a generar agotamiento, calcificación y mortalidad temprana, que incide en los procesos de memoria y aprendizaje, impactando negativamente en el rendimiento académico y contribuyendo a la aparición de trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales.

El estudio sobre dicho impacto ha permitido vislumbrar que el proceso o el período de evaluación es uno de los estresores más frecuentes y de mayor impacto en el ámbito académico, por generar un estrés que tendrá implicaciones académicas, y, por ende, económicas, sociales, emocionales y por supuesto de salud. En este sentido, todo tipo de evaluación es estresante siendo la más relevante la que define la permanencia de los estudiantes, o certifica sus resultados académicos, y para los docentes cuando se involucra su papel como profesionistas en función de las expectativas personales, educativas y políticas), así como por la experiencia en el ámbito educativo.

Tanto el educando como el docente perciben situaciones estresantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje al estimar poco o nulo control ante situaciones académicas que requieren resolver en función a sus conocimientos, habilidades y competencias; lo que impactará negativamente en el rendimiento y aprovechamiento académico del estudiante y bienestar del profesor. Ahora bien, si consideramos que la evaluación cognitiva es el proceso mental universal mediante el cual se valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y se relaciona con el bienestar personal y con los recursos disponibles para responder a la, entonces:

1. Al identificar el evento estresor en función de las experiencias vividas se realiza una evaluación cognitiva, identificándose que el bienestar se encuentra en peligro.
2. La evaluación académica implica una reflexión cognitiva, donde al comparar el auto rendimiento con el de otros, en función de expectativas propias, familiares y docentes, es posible que la evaluación sea un detonante del estrés y a su vez una experiencia de aprendizaje.
3. En función de la experiencia vivida, anclajes y detonantes, toda situación que involucre una evaluación personal, social o académica podrá ser percibida como potencial estresor.

En este contexto, estudiantes de licenciatura identifican los siguientes estresores: exámenes, hablar en público, responder a preguntas directas, ingreso, mantenimiento y egreso de la institución educativa, no aprender rápidamente; lo anterior les genera: confusión, malestar, desánimo, incapacidad, impotencia e inferioridad. Ante situaciones estresantes tanto docentes como estudiantes aplican estrategias de afrontamiento: de carácter ambiental, familiar, personal, laboral e interpersonal, adaptativas o desadaptativas; un ejemplo de estrategias desadaptativas es el hecho de que en el periodo de exámenes se aumenta el consumo de sustancias psicoactivas en universitarios españoles de medicina y psicología.

El afrontamiento es el conjunto de esfuerzos cognitivo-conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas-externas de la situación estresante para controlar o neutralizar el estresor, para hacer frente a situaciones estresantes (tolerar, minimizar, aceptar, ignorar), evitar o disminuir conflictos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. La aplicación de las estrategias de afrontamiento no garantiza el éxito, sin embargo, se obtiene mayor beneficio al utilizar aquellas que se encuentren estrechamente relacionadas con la situación estresante; y para ello, ni el estudiante ni el docente han sido entrenados y menos aún en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas aplicables en el aula, que permitan reducir o anular el impacto de los estresores académicos.

Esta carencia de entrenamiento en la aplicación oportuna de estrategias de afrontamiento detonará conductas desadaptativas en los estudiantes y desgaste en los docentes. Como las estrategias de afrontamiento adaptativas, la madurez y la alta autoestima logran debilitar los agentes estresores, favoreciendo un afrontamiento activo con acciones de aceptación, planificación, interpretación positiva y buen humor, relacionar la percepción del estrés y del aprendizaje permitirá planear estrategias de afrontamiento que faciliten a los docentes que las apliquen en sus estudiantes; objetivo de la presente investigación.

Con la difusión de estas estrategias los estudiantes podrán adquirir experiencias de afrontamiento adaptativo, factibles de utilizarse en su contexto educativo, con el fin de cambiar la experiencia y por ende las creencias desadaptativas relacionadas con la relación del aprendizaje y el estrés.

## **2.6 Exámenes y exposiciones, factores de estrés entre los universitarios**

El comportamiento que tenemos frente a los demás enfatiza gran parte de nuestra vida en la sociedad y cómo te miren o cómo te proyectes crea sistemas de bienestar en la casa, con los amigos y sobre todo en la vida académica, el estrés como factor determinante dentro de nuestro entorno social.

La percepción que tenemos de nosotros mismos, el cómo vemos y valoramos los acontecimientos constituye estresores llamados de tipo menores, los cuales tienen una presencia objetiva creada por uno mismo y son diferentes unos de otros, cada quien juzga el tamaño del estresor, para algunos puede ser dramática alguna escena de la vida diaria y para otros algo que no afecta en lo más mínimo. Tomando el concepto de Barraza (2005) del estrés académico como un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores;

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”.

Por ello, tomamos el concepto de la formación porque destaca de manera integral al ser como se encuentra ligado al medio en la sociedad: la formación es lo que queda, es el fin perdurable; a diferencia de los demás seres de la naturaleza, "el hombre no es lo que debe ser", como dedica Hegel, y por eso la condición de la existencia humana temporal es formarse, integrarse, convertirse en un ser espiritual capaz de romper con lo inmediato y lo particular, y ascender a la universalidad a través del trabajo y de la reflexión filosófica, partiendo de las propias raíces".



superar el estrés significa:

- Uso adecuado de la energía del estrés
- Analizar la situación
- Equilibrar los estados de tensión y relajación
- Conocer los distintos métodos de relajación activa y de enfrentamiento de estrés
- Disminuir o prevenir las consecuencias del estrés
- Desarrollar un programa personal antiestrés y evaluar su eficiencia

La teoría de estrés y adaptación brinda una forma de comprender como se mantiene el equilibrio y los posibles efectos de su alteración.

Esta teoría se ha aplicado mucho para explicar, predecir y controlar las respuestas biológicas (fisiológicas y psicológicas) de las personas, y constituye una gran base de la terapia médica actual.

Es relevante citar el Modelo de Adaptación de Sor Callista Roy, este modelo está basado en torno a los comportamientos de adaptación de las personas, considera a la persona como un ser biopsicosocial. El individuo está en constante interacción con un medio ambiente cambiante. La tensión equivale a la transacción entre la demanda ambiental de adaptación y la respuesta de la persona. (Roy, 1981)

El individuo se ve afectado por productores de tensión que describen como estímulos de tipo focales, contextuales y residuales, que interviene y contribuyen al efecto productor de tensión.

“El enfrentamiento se refiere a los modelos rutinarios y habituales de comportamientos responsables de manejar las situaciones cotidianas y de producir nuevas formas de comportamiento cuando un cambio drástico desafía las respuestas familiares (Roy, 1981). Los dos mecanismos de enfrentamiento más importantes son el regulador y el de cognación.

El subsistema regulador está constituido fundamentalmente por elementos neuronales, endocrinos y perceptivos – psicomotores. El subsistema de cognación incluye patrones psicosociales y hace posible el procesamiento perceptual de información, aprendizaje, razonamiento y emoción. Se define como mecanismo de afrontamiento a las formas innatas o adquiridas de respuesta ante los cambios del entorno.

Alvin Toffler en su libro “Shock del futuro” llama la atención sobre el rápido cambio que sucede en la sociedad moderna y en las respuestas adaptativas que son necesarias para superar estos cambios ambientales. La condición de la persona o su estado para afrontar el cambio constituyen su nivel de adaptación.

El nivel de adaptación determinará si la respuesta al cambio ambiental interno o externo será positiva o no.

Roy define adaptación como el proceso de responder positivamente a los cambios ambientales y considera que las personas tienen cuatro modos o métodos de adaptación: necesidades fisiológicas, autoconcepto, desempeño de funciones o función de rol y relaciones de interdependencia.

Al hablar de modos adaptativos nos referimos a la forma o método para adaptarse o afrontar el ambiente cambiante. El resultado final más conveniente es un estado en el cual los modos adaptativos facilitan la consecución de las metas personales, incluyendo supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Por tanto, según Roy la adaptación ocurre en la medida en el individuo mantiene su integridad biopsicosocial a través de sus modos o formas de adaptación.

Si los mecanismos de enfrentamiento son eficaces para resolver la tensión, se obtiene un estado dinámico de equilibrio que facilita la consecución de las metas del individuo. Cuando ciertas tensiones poco comunes o el debilitamiento de los mecanismos de enfrentamiento hacen que resulten ineficaces los esfuerzos normales de enfrentamiento de las personas, es necesario la atención psicológica.

Desempeño de roles, es uno de los modos sociales y atiende a los roles que asume la persona en la sociedad, representan la forma en que los individuos cumplen con sus obligaciones, por ejemplo, este modo adaptativo hace referencia a la utilización efectiva de los mecanismos de defensa y de solución de problemas, a la percepción de sí mismo en relación a las conductas de rol esperadas, a la respuesta emocional, el genio, el humor, entre otros.

Autoconcepto, es un modo psicosocial cuyos componentes son el "yo físico" que implica sensaciones e imagen corporal y el "yo personal" constituido por la coherencia con uno mismo, con los ideales y expectativas; hace referencia a la integridad psicológica del hombre, a su autoestima, su nivel emocional, las actitudes hacia uno mismo, la apariencia física general, la expresión de la rabia, la integración social, etc.

Interdependencia, al igual que el desempeño de roles es un modo adaptativo de carácter social e implica las relaciones con las personas significativas y sistemas de apoyo, a través de la interdependencia nuestras vidas cobran significado y propósito, en otras palabras, este modo adaptativo hace referencia a la búsqueda de afecto, ayuda y atención, a la capacidad de tomar iniciativas, a las respuestas emocionales en general, conductas autónomas, conductas de soledad (enfermedades psicosomáticas, comer o fumar en exceso).

Fisiológico, está relacionado con la necesidad básica de integridad fisiológica. A su vez puede dividirse en ejercicio y reposo, nutrición, eliminación, líquidos y electrolitos, oxígeno y circulación, regulación de la temperatura, regulación de los sentidos, regulación del sistema endocrino.

El estrés en los estudiantes se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del estudio no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante. El concepto de estrés en los estudios muchas veces se confunde con el de desafío, pero estos conceptos no son iguales, el desafío nos vigoriza psicológica y físicamente y nos motiva a aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos.

El desafío es un ingrediente importante para el crecimiento y desarrollo del estudiante no así el estrés. (Copyright, 2024)

Los estudiantes universitarios constituyen una población de relevancia e interés para la realización de este estudio ya que son el futuro de nuestro país. Algunas de las características que hacen que los estudiantes sean susceptibles al estrés son que la mayoría de ellos no saben organizar su tiempo, no tienen hábitos adecuados de estudios o simplemente prefieren “carretear” a ir a clases.

La falta de tiempo para cumplir con las expectativas académicas, la sobrecarga de estudio, los exámenes, la exposición de los trabajos en clases y las actividades prácticas relacionadas con la asistencia a los campos clínicos, son las causas que provocan mayor estrés, según las respuestas de los universitarios recogidas en diferentes estudios. (Tobar, 2002)

En lo pedagógico, el estudio debe alternarse con periodos de descanso para de esta forma disminuir los efectos del estrés, el periodo de descanso que no implica otra actividad puede ser útil al aprendizaje, el alternar periodos de estudio con descanso permite, además, una consolidación del aprendizaje.

El éxito o el fracaso estudiantil no deben consolidarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también, a factores externos o ambientales en los cuales influyen las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. En términos generales, se podría decir que el estrés estudiantil se reduce directamente estudiando.

El estrés curricular es necesario, demasiado estrés es tan inconveniente como poco estrés. Estudiantes con capacidades suficientes pueden fracasar por exigencias innecesarias, estudiantes con alta capacidad y con bajo nivel de exigencia también pueden fracasar.

Los estudiantes afrontan los estresores generando estrés, el estrés induce conductas de afrontamiento, se entiende por adecuado afrontamiento al estudiar; inadecuado afrontamiento sería abandonar los estudios.

Estresores del sistema curricular:

- Profesores.
- Evaluaciones.
- Exigencias académicas.
- Personal administrativo.
- Entre otros.

Si bien es cierto el estrés es parte importante del tema en estudio no se debe olvidar que es un factor influyente en la percepción de la calidad de vida del sujeto. Para una mayor claridad y unificación de criterios definiremos calidad de vida como “la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal con éstas, según valores, expectativas y aspiraciones personales”.

La calidad de vida es un concepto multidimensional implica a la salud o se ve afectada por ella, pero abarca además otras condiciones y conductas de las personas, así como oportunidades y condiciones socioambientales, tales como, la renta, la familia, el trabajo, los amigos, la libertad, la calidad del entorno...etc.

La calidad de vida del estudiante está determinada básicamente por lo que hace o deja de hacer y el cómo experimenta este funcionamiento. Calidad de vida es preponderantemente funcionamiento individual y bienestar. (Una aproximación psicosocial al estrés escolar., 2007)

Otro concepto importante de mencionar y que se relaciona mucho con el tema en cuestión, es el de “universidad saludable”. Las universidades evolucionan y cambian, Universidad “institución en la que se enseña al estudiante a ser un hombre culto y buen profesional” (Ortega, 1960), las universidades son también contextos de vida cotidiana en los que las personas trabajan, se divierten,

aprenden y viven. Además de satisfacer y de cubrir el reto de formar profesionales capaces de satisfacer las demandas del progreso, las universidades tienen un nuevo reto que afrontar, ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida.

En esta línea, las universidades deben preocuparse y ocuparse en proporcionar un contexto de oportunidades para las actividades de promoción de salud y de calidad de vida de sus trabajadores y estudiantes.

Para clarificar el concepto de Universidad Saludable lo definiremos como, aquella que está continuamente mejorando su ambiente físico y social, potenciando aquellos recursos comunitarios que permiten a su población realizar todas las funciones de vida y auto desarrollarse hasta su máximo potencial desde una perspectiva de apoyo mutuo.

Las universidades como organizaciones deben cumplir ciertos papeles dentro de los que destacan: (Thomas, Abercrombie Y Gatrell, 1998)

- Una universidad es un centro de enseñanza y de desarrollo, con papeles en formación, educación e investigación.
- Es un centro de creatividad e innovación, que se manifiesta en los procesos de aprendizaje, y en la aplicación, manejo y combinación del conocimiento disciplinario e interdisciplinario.
- Una universidad proporciona un contexto en el que el estudiante desarrolla independencia y aprende habilidades para la vida, a través de vivir o de pasar tiempo lejos de su hogar y frecuentemente a través de experimentar y explorar.
- Una universidad es un recurso y un igual para la comunidad local, nacional y global.
- Finalmente, es una empresa, preocupada cada vez más por su imagen, su rendimiento y su resultado de gestión económica dentro de un mercado competitivo.

Aprendizaje significativo se ha mencionado porque corresponde al tipo de aprendizaje por el cual se está optando actualmente, se busca transformar el papel del alumno de reactivo a proactivo, a diferencia del aprendizaje memorístico, el significativo se caracteriza por incorporar los conocimientos a la estructura cognitiva del alumno, relacionar nuevos conocimientos con conocimientos previos, implicar afectivamente al alumno en su aprendizaje es decir, que quiera aprender porque lo considera valioso.

La ventaja de este modelo de aprendizaje (Novak, 1999), radica en que hay una retención más prolongada de la información, facilita la adquisición de nuevos conocimientos y es activo ya que las actividades de aprendizaje surgen por parte del alumno. Además, permite desarrollar un pensamiento crítico y creativo, le da al alumno la oportunidad de planificar y evaluar su propio aprendizaje y de ser capaz de asumir su libertad ligada a la responsabilidad.

Se desconoce el origen de las intervenciones psicológicas para evadir el estrés, pero si hay una gran suma de instrumentos que se han utilizado para su intervención tales como (sciELO, 2009):

- **Escala de Estrés Percibido de Cohen (EEP) en versión española validada.** Escala diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida se valoran como estresantes. Los estudios psicométricos han demostrado una adecuada fiabilidad (consistencia interna,  $\alpha=0.81$ , y test retest,  $r=0.73$ ), validez concurrente y sensibilidad.
- **Inventario de Vulnerabilidad al Estrés en versión española validada.** Este inventario evalúa cómo es la predisposición del individuo a verse influido por el estrés percibido. Presenta alta consistencia interna ( $\alpha=0.87$ ). Con respecto a la validez convergente, existe una correlación estadísticamente significativa ( $p<0.001$ ) con el STAI-R ( $r=0.70$ ), el BDI ( $r=0.69$ ), el ESS-R ( $r=0.43$ ) y el SRLE ( $r=0.47$ ), en pacientes crónicos y en personas sanas.

- **Escala de Experiencias Vitales Recientes (SRLE) versión española.**

Este instrumento evalúa experiencias molestas, centrándose por tanto en un aspecto fundamental del estrés, según Lazarus y Folkman,<sup>1</sup> como es la situación. En cuanto a sus propiedades psicométricas, presenta niveles aceptables de consistencia interna (el alfa de Cronbach oscila entre 0.91 y 0.92).

- **Inventario de Depresión de Beck (BDI), versión española.** Una

puntuación menor que nueve indica ausencia de depresión y una puntuación superior a 18 indica depresión clínica. El BDI ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas (el alfa de Cronbach ha oscilado entre 0.83 y 0.90).

- **Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI-R).** Los estudios de validación del

STAI en muestras españolas normales y clínicas presentan valores de consistencia interna similares a las obtenidas en los estudios originales (ha oscilado entre 0.82 y 0.92).

- **Escala de Síntomas Somáticos-Revisada (ESS-R).** Este instrumento

recoge la frecuencia de aparición en el último año de síntomas en las siguientes escalas: inmunológico, cardiovascular, respiratorio, neurosensorial, piel alérgica, gastrointestinal, músculo esquelético, génico-urinario, reproductor femenino y síntomas totales. En cuanto a sus propiedades psicométricas, presenta niveles aceptables de consistencia interna para cada escala (el coeficiente alfa de Cronbach oscila entre 0.79 y 0.84) y una alta validez predictiva relacionada con otros indicadores de salud física, como autoinformes sobre enfermedades leves y graves, así como con criterios externos de salud y diagnósticos clínicos.



Ante la presencia de sensaciones estresantes, el afrontamiento conlleva procesos de autorregulación que ayudan a contrarrestar las consecuencias. Por otra parte, la persona detecta las discrepancias entre las demandas de la situación y sus recursos psicológicos, biológicos o sociales (Rodríguez-Marín, J. y Neipp-López, 2008), (Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A., y Palou, P., 2018).

Este proceso mental fue denominado evaluación cognitiva por Lazarus y Folkman y mediatiza la aparición del estrés y otras emociones. Durante la evaluación primaria, el ser humano identifica el problema y analiza sus repercusiones a nivel individual y durante la evaluación secundaria comprueba si dispone de los recursos necesarios para reducir las consecuencias de la situación. Esta valoración secundaria se corresponde con la capacidad de afrontamiento ("coping"), que hace referencia a la acción de afrontar un riesgo o peligro (Lazarus, R.S., y Folkman, S., 1986)

Las estrategias de afrontamiento a las que recurre la población general pueden estar centradas tanto en la emoción como en la situación o problema. La gestión del estrés y la elección de la estrategia más adecuada para su afrontamiento dependen de la evaluación emocional y cognitiva de cada ser humano. No obstante, la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social son las estrategias más utilizadas (Ruano, R., y Serra, E., 2010).

Los desequilibrios sistémicos amenazan el bienestar de todo ser humano, y también es el caso del rol de estudiante universitario. Por lo tanto, el bienestar emocional está relacionado con las expectativas de éxito y las atribuciones causales del fracaso originadas por causas controlables (Rodríguez-Díaz, 2014)

Así encontramos que un alto nivel de inteligencia emocional mediada por un afrontamiento más adaptativo puede propiciar la presencia de mayor bienestar emocional. Y algunos autores afirman que este bienestar subjetivo permite conocer si una determinada estrategia de afrontamiento es o no eficaz, aunque la idoneidad de la estrategia dependa también del contexto y de los elementos inherentes propios de la situación en que se aplique.



## Bibliografía

- BURNOUT. (s.f.). *estres, burnot y bienestar subjetiva*. Mexico: ReDIE.
- Copyright. (2024). *elsevier*. Obtenido de revista medica clinica de los condes:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073?referer=buscador>
- Domínguez, B. y Pérez, S. L. . (1996). *El perfil psicofisiológico del estrés como herramienta de evaluación en el tratamiento psicológico no-invasivo para la autorregulación del dolor de cabeza*. Mexico: unam.
- Folkman, Lazarus, ; Gruen, R. y DeLogis. (1986). ). Apraissal, Coping,. En *Journal of Personality* (págs. 571-579).
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.
- Novak. (1999). *educacion y pedagogia* . Obtenido de aprendizaje significativo:  
file:///C:/Users/disag/Downloads/Dialnet-ElAprendizajeSignificativoEnLaPracticaYDidacticaDe-2559434.pdf
- OMS. (2017). *Salud mental en el trabajo*. Obtenido de  
[http://www.who.int/mental\\_health/es/](http://www.who.int/mental_health/es/)
- Ortega. (1960). *Revista Cubana de Salud Pública*. Obtenido de calidad de vida y evolucion : <https://www.redalyc.org/pdf/214/21428206.pdf>
- Polaino-Lorente, A. & Vázquez, C. (1981). Revisión crítica de la indefensión. En *Psiquis* (págs. 169-180).
- Rodríguez-Díaz. (2014). *Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México*. Obtenido de Psicología: Reflexao e Crítica: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427301>
- Rodríguez-Marín, J. y Neipp-López. (2008). *manual de psicología social de la salud*. Obtenido de síntesis.
- Roy, R. y. (1981). *teoria y metodo*. Obtenido de untitled:  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6637/1/CC\\_22\\_09.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6637/1/CC_22_09.pdf)
- Ruano, R., y Serra, E. (2010). *Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes*. Obtenido de Anales de Psicología, 16(2), 199-206:  
<https://cutt.ly/lrrunpX>
- sciELO. (mayo/junio de 2009). Obtenido de salud mental:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252009000300009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000300009)
- Seligman, M. (1975). *On depression, development and death*. san francisco : Freeman.
- Selye, H. (1950). Principal Remaining Problems and Misconceptions. En *Can Med Assoc Journa* (págs. 53,55).
- Soave, M.; Bazán, M. E.; Chávez, L. P.; Ferrer, C.; Huespe, T., et al. (2015). *Anuario de investigaciones de la Facultad de psicología*. Obtenido de Aproximación al concepto de salud mental vigente desde una perspectiva psicoanalítica:  
<https://revistas.unc.edu>.
- Thomas, Abercrombie Y Gatrell. (1998). *biblioteca virtual*. Obtenido de La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios:  
<https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/la-calidad-de-vida-y-el-estado-de->

salud-de-los-estudiantes-universitarios--0/html/ff534d04-82b1-11df-acc7-002185ce6064\_5.html

- Tobar, F. (2002). *DCSBA*. Obtenido de Universidad Abierta y a Distancia de México: [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/PES/08/FGSS/unidad\\_02/descargables/FGSS\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/PES/08/FGSS/unidad_02/descargables/FGSS_U2_Contenido.pdf)
- Un modelo conceptual para el estudio del estrés. (2005). En barraza, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* (págs. 110-129).
- Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. (julio/diciembre de 2007). Obtenido de educación y educadores : [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942007000200002#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20escolar%20se%20define,contexto%20escolar%20en%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20escolar%20se%20define,contexto%20escolar%20en%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20)
- Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A., y Palou, P. (2018). *Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Contextos Educativos, 22, 181-195: <https://doi.org/10.18172/con.3369>

## **Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)**

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....  
Ocupación ..... Educación:.....Fecha:.....

**Instrucciones:** Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

### 1. Tristeza

- 0 no me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

### 2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

### 3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3que como persona soy un fracaso total.

#### **4.Pérdida de Placer**

0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.

1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.

2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.

3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

#### **5.Sentimientos de Culpa**

0 No me siento particularmente culpable.

1. Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber

2.Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.

3.Me siento culpable todo el tiempo.

#### **6.Sentimientos de Castigo**

0 No siento que este siendo castigado

1 Siento que tal vez pueda ser castigado.

2 Espero ser castigado.

3 Siento que estoy siendo castigado.

#### **7.Disconformidad con uno mismo.**

0 Siento acerca de mi lo mismo que siempre.

1 He perdido la confianza en mí mismo.

2 Estoy decepcionado conmigo mismo.

3 No me gusto a mí mismo.

### **8. Autocrítica**

0 No me critico ni me culpo más de lo habitual

1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo

2 Me critico a mí mismo por todos mis errores

3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

### **9. Pensamientos o Deseos Suicidas**

0 No tengo ningún pensamiento de matarme.

1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría

2 Querría matarme

3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

### **10. Llanto**

0 No lloro más de lo que solía hacerlo.

1 Lloro más de lo que solía hacerlo

2 Lloro por cualquier pequeñez.

3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

### **11 agitación**

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

## **12 Pérdida de Interés**

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

## **13. Indecisión**

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

## **14. Desvalorización**

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

## **15. Pérdida de Energía**



- 0 Tengo tanta energía como siempre.
1. Tengo menos energía que la que solía tener.
  2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
  3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

### **16. Cambios en los Hábitos de Sueño**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño. 1a. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
  - 2a Duermo mucho más que lo habitual.
  - 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
  - 3a. Duermo la mayor parte del día
  - 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

### **17. Irritabilidad**

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
  - 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
  - 3 Estoy irritable todo el tiempo.

### **18. Cambios en el Apetito**

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual

3a . No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

### **19. Dificultad de Concentración**

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

### **20. Cansancio o Fatiga**

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

### **21. Pérdida de Interés en el Sexo**

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

## **22.Deseos de consumir sustancias nocivas**

0 no he deseado

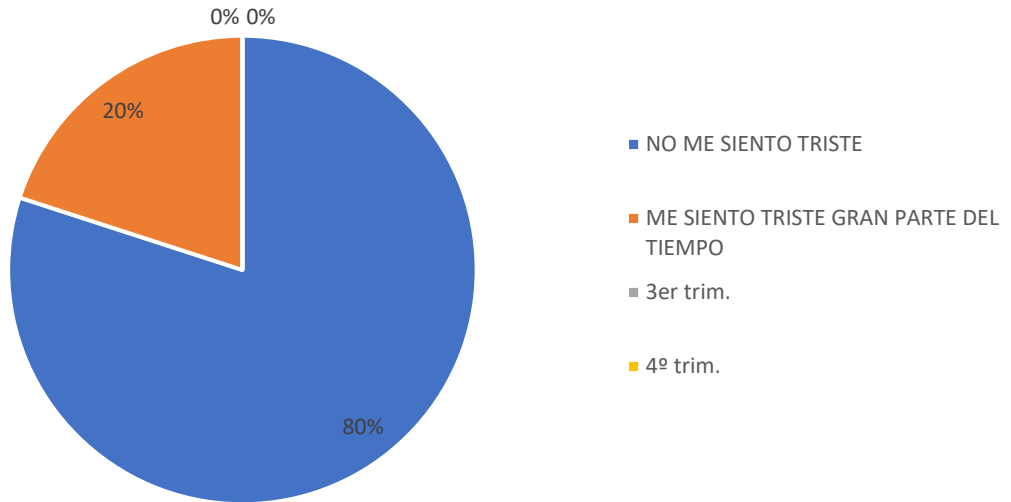
1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

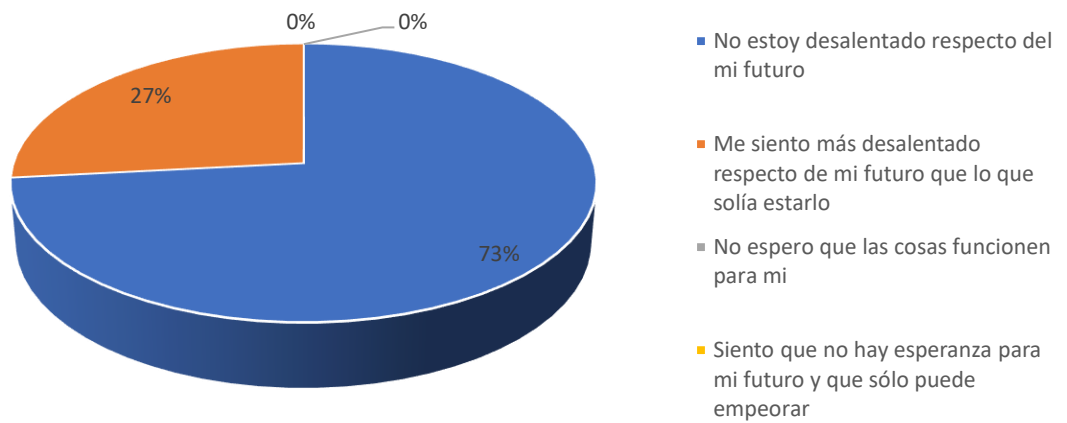
3 He perdido completamente el interés en el sexo.

# GRAFICAS

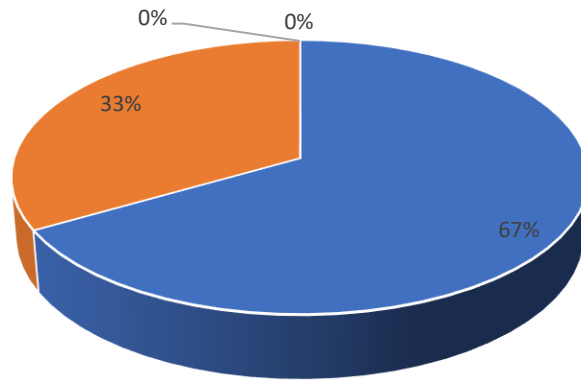
## TRISTEZA



## PESIMISMO

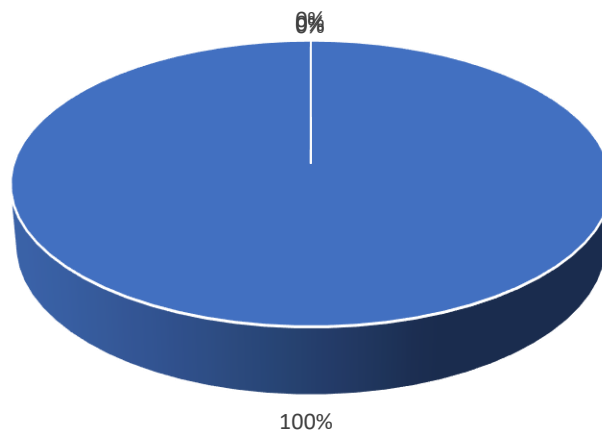


## PERDIDA DE PLACER



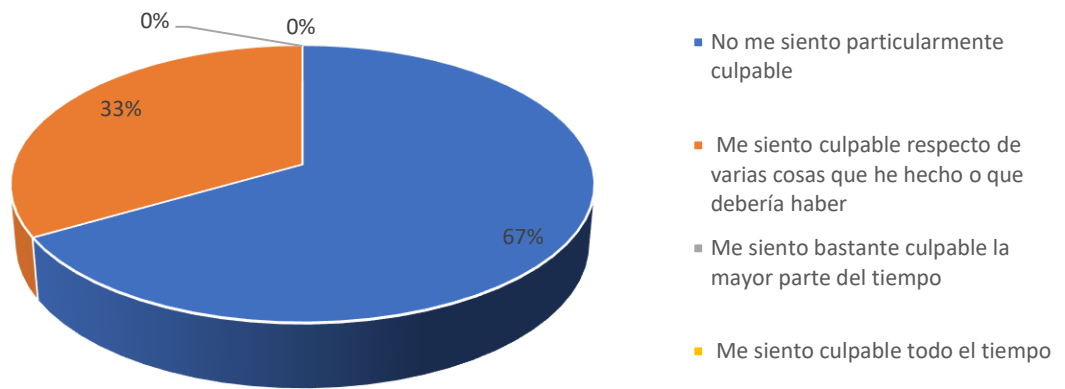
- Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto
- No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo
- Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 4º trim.

## FRACASO

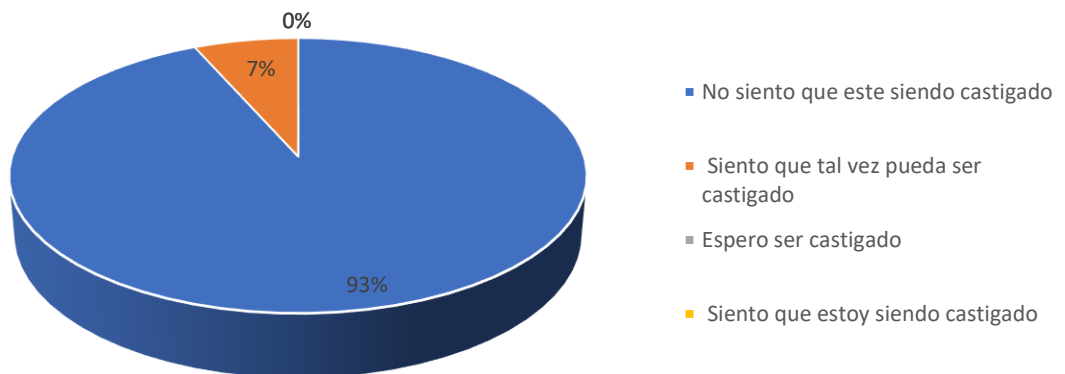


- No me siento como un fracasado
- He fracasado más de lo que hubiera debido
- Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos
- Siento que como persona soy un fracaso total

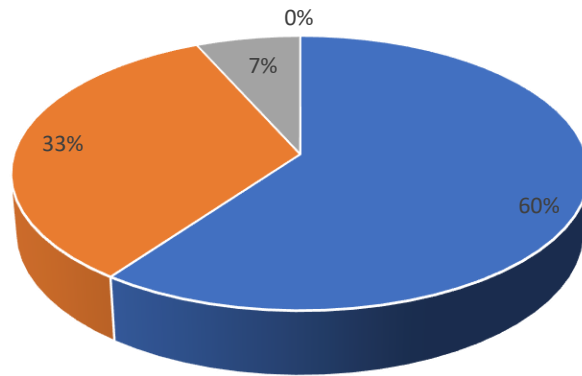
## SENTIMIENTO DE CULPA



## SENTIMIENTO DE CASTIGO

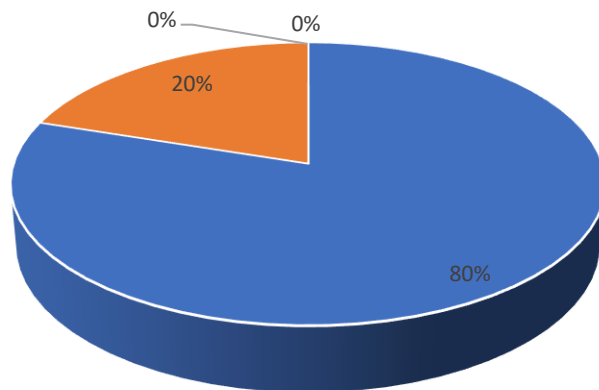


## AUTOCRITICA



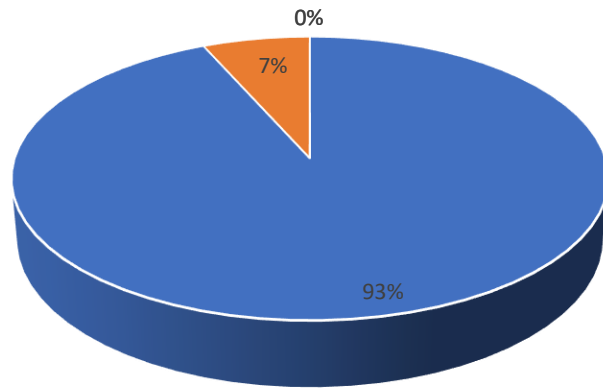
- No me critico ni me culpo más de lo habitual
- Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- Me critico a mí mismo por todos mis errores
- Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

## DISCONFORMIDAD CON UNO MISMO



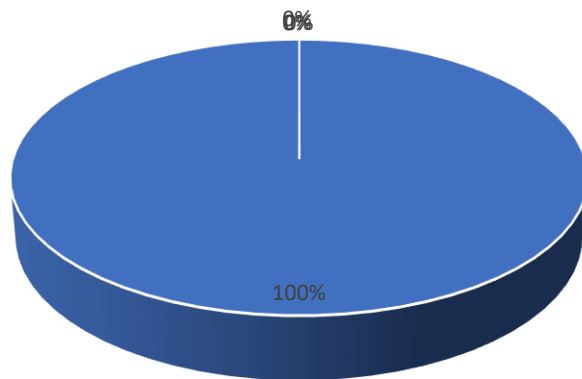
- Siento acerca de mí lo mismo que siempre
- He perdido la confianza en mí mismo
- Estoy decepcionado conmigo mismo.
- No me gusto a mí mismo.

## PENSAMIENTOS O DESEOS SUICIDAS



- No tengo ningún pensamiento de matarme
- He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- Querría matarme
- Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

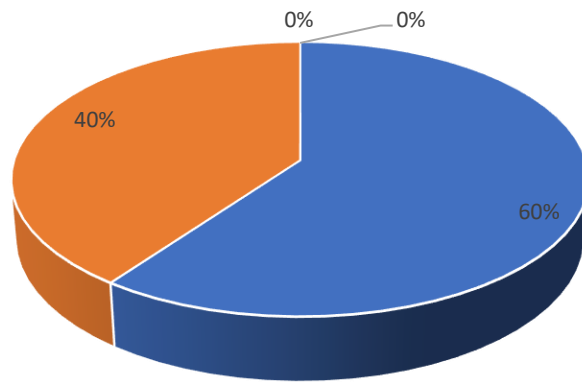
## LLANTO



- No lloro más de lo que solía hacerlo
- Lloro más de lo que solía hacerlo
- Lloro por cualquier pequeñez.
- Siento ganas de llorar pero no puedo

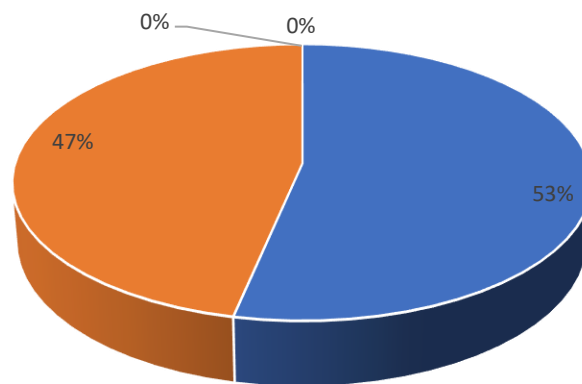


## AGITACION



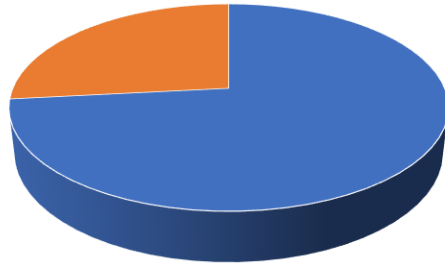
- No estoy más inquieto o tenso que lo habitual
- Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

## PERDIDA DE INTERES



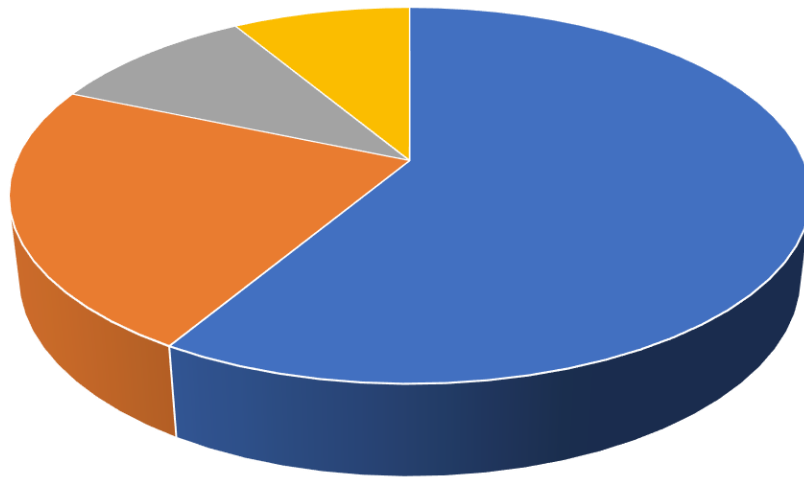
- No he perdido el interés en otras actividades o personas
- Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- Me es difícil interesarme por algo

## INDECISION



- Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre
- Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- Tengo problemas para tomar cualquier decisión

## Ventas



- 1er trim.
- 2º trim.
- 3er trim.
- 4º trim.