
EL PAPEL DE LA RED DE APOYO SOCIAL EN EL ESTRÉS DE EXAMEN DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

MAGDALENA ACOSTA CHÁVEZ / LUIS MANUEL MARTÍNEZ H.

RESUMEN:

El presente trabajo de investigación se planteó como objetivos: a) establecer el perfil descriptivo del estrés de examen en los alumnos de educación media superior. b) determinar las características de la red de apoyo social en que se encuentran inmersos los alumnos de educación media superior y c) especificar la relación que existe entre la red de apoyo social y el estrés de examen en sus tres niveles de análisis: variable teórica, variables intermedias y variables empíricas. La indagación empírica alrededor de estos objetivos se fundamentó en el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico y en la perspectiva estructuralista del apoyo social. Para la recolección de la información se utilizaron dos cuestionarios los cuales fueron aplicados a una muestra probabilística de 296 alumnos de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Su principal resultado permite afirmar que la red de apoyo social no influye en el estrés de examen.

PALABRAS CLAVE: estrés de examen, apoyo social, estudiantes y educación media superior.

INTRODUCCIÓN

Cuando un alumno se enfrenta a un examen, y sabe que se juega una calificación que puede impactar en su aprobación o no de un curso y por consecuencia en su permanencia o no en una institución, suele presentar un alto nivel de estrés que en mayor o menor medida influye en los resultados que pueda conseguir, esto es, en mayor o menor medida ese estrés va a afectar su calificación. El reconocimiento de la existencia de esta situación condujo a considerar al estrés de examen en el tema de la presente investigación.

Los antecedentes inmediatos del presente trabajo son dos investigaciones desarrolladas previamente en el estado de Durango. La primera investigación realizada (Barraza y Acosta, 2007) abordó el estudio del estrés de examen en una institución de educación media superior de carácter universitario. La segunda investigación desarrollada (Barraza y Rodríguez, en prensa) abordó el estudio del estrés de examen en una institución de educación media superior del Sistema Colegio de Bachilleres. Es de reconocer que estos estudios han sido básicamente descriptivos y no ofrecen elementos para transitar a una teoría explicativa que a su vez permita posteriormente transitar a una teoría prescriptiva que defina formas de prevención e intervención.

Con la idea clara de avanzar por este camino se ha considerado necesario iniciar con estudios que definan de manera más clara las variables causa o moduladoras del estrés de examen y la apuesta en este primer trabajo es a buscar la relación entre el apoyo social y el estrés de examen.

En años recientes el apoyo social ha emergido como una variable clave en el estudio psicosocial de la salud. En ese sentido, se le ha vinculado a otras variables relacionadas con el bienestar físico y mental de las personas. Una de estas variables es el estrés, el cual se ha considerado durante largo tiempo como un factor con importantes efectos negativos en la salud física y mental.

La relación entre ambas variables se ha sintetizado en la afirmación de que el apoyo social puede proteger o reducir los efectos negativos del estrés. Sin embargo cabe precisar que los estudios que soportan, o respaldan, esta afirmación se han realizado en el campo del estrés laboral y no se conocen estudios que hayan relacionado el apoyo social con el estrés académico, en lo general, o con el estrés de examen, en lo particular.

Esta situación orientó el interés por realizar el presente trabajo donde se relaciona el estrés de examen con el apoyo social, sin embargo, para llevar a cabo su estudio se vio la necesidad de realizar una precisión al respecto ya que el apoyo social puede ser abordado desde cuatro perspectivas teóricas y empíricas que definen cuatro diferentes formas de entender el concepto de

apoyo social, en ese sentido, el apoyo social puede ser entendido a) como integración social, b) como relaciones de calidad, c) como ayuda percibida y d) como actualización de las conductas de apoyo (Pérez y Martín, 1997).

De estas cuatro perspectivas teóricas se eligió la primera para el desarrollo del presente trabajo; en esta perspectiva, que algunos consideran representa la idea más básica de lo que es el apoyo social, el interés se centra en las características estructurales de la red social de una persona, por lo que el concepto clave para el estudio del apoyo social desde esta perspectiva es la *red de apoyo social*.

A partir de esta precisión es posible formular el tema de la presente investigación como: *el papel que juega la red de apoyo social en el estrés de examen de los alumnos de educación media superior*. Este tema se concreta en los siguientes objetivos:

- Establecer el perfil descriptivo del estrés de examen en los alumnos de educación media superior.
- Determinar las características de la red de apoyo social en que se encuentran inmersos los alumnos de educación media superior.
- Especificar la relación que existe entre la red de apoyo social y el estrés de examen en sus tres niveles de análisis: variable teórica, variables intermedias y variables empíricas.

REFERENTES TEÓRICOS

Conceptualización del estrés de examen

Con base en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza, 2006) es posible conceptualizar el estrés de examen en los siguientes términos:

El estrés de examen es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

-
- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas de evaluación, que normalmente se presentan en forma de examen, y que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input),
 - 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 (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta conceptualización implica aceptar de manera explícita las hipótesis constituyentes de este modelo: hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés de examen, hipótesis del estrés de examen como estado psicológico, hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés de examen y la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Perspectivas teóricas del estudio del apoyo social

De acuerdo con Pérez y Martín (1997) las cuatro perspectivas principales, teóricas y empíricas, que sobre el apoyo social se ha desarrollado son las que explican el apoyo social como a) integración social, b) relaciones de calidad, c) ayuda percibida y d) actualización de las conductas de apoyo. Estas perspectivas o aproximaciones han de considerarse no como excluyentes sino como complementarias: cada perspectiva representa diversos niveles de análisis y se presenta como una precondition para el estudio del siguiente nivel. La atención de la presente investigación está centrada en el primer nivel:

El nivel I denominado “el apoyo social como integración social” es el nivel más básico en la conceptualización del apoyo social es aquel que lo aborda como Integración social. Este nivel de análisis se centra en el número y fuerza de las

asociaciones de una persona con los otros significativos. No se hace relación a la calidad de las relaciones sino a las características estructurales de la red social de una persona (número de contactos, clase de los mismos; matrimonio, amistad...).

La red de apoyo social

Cuando se habla de redes sociales se suelen referir, los diferentes autores, a las estructuras del sistema que prestan apoyo a una persona (número de personas disponibles, instituciones, organizaciones etc.), así como a la índole de su relación y a su accesibilidad.

Las redes sociales pueden variar en su composición y presentarse de tres formas diferentes (Lamas, Lamas y Lamas, 2007):

- a) Asociadas a la vida cotidiana.
- b) Como “grupo terapéutico”.
- c) La red que se activa en la crisis.

La forma de red social que nos interesa en la presente investigación es la asociada a la vida cotidiana. Esta red social se encuentra constituida normalmente por familia nuclear, familia de origen, amigos, vecinos, etcétera.

Entre las características más relevantes de la red de apoyo social se encuentran las siguientes (García, 2003):

- Tamaño (número de personas con las que el individuo tiene contacto).
- La fuerza de los vínculos (frecuencia e intensidad de las relaciones).
- Densidad (conocimiento y contacto que entre ellos tienen los individuos que constituyen la red de apoyo social, independientemente del sujeto).
- Homogeneidad (similitud demográfica y social de los miembros de la red).

-
- Dispersión (facilidad de contacto entre los miembros de la red)

De estas cinco dimensiones son de interés para el presente trabajo las dos primeras: tamaño y la fuerza del vínculo; sin embargo, para su estudio se desglosa la segunda en sus dos componentes: frecuencia e intensidad, por lo que en realidad se estarían estudiando tres dimensiones.

Apoyo social y estrés: el modelo de efecto amortiguador

En la actualidad se han construido dos modelos que permiten explicar la asociación entre apoyo social y salud. Por una parte, el modelo del *efecto directo*, que postula que el apoyo social favorece los niveles de salud, independientemente de los niveles de estrés del individuo; por otra parte, el modelo del *efecto amortiguador*, que postula que el apoyo social protege a los individuos de los efectos patogénicos de los eventos estresantes (Castro, Campero y Hernández, 1997). Estos modelos resultan de conceptualizar al apoyo social como variable antecedente o simultánea (modelo del efecto directo), o como una variable interviniente en la relación estrés-enfermedad (modelo amortiguador).

La atención en el presente trabajo se sitúa en el modelo de *efecto amortiguador*. Bajo este modelo se postula que el apoyo social interviene como variable "mediadora" en la relación entre estrés y enfermedad.

METODOLOGÍA

La investigación que se llevó a cabo puede ser caracterizada como no experimental, correlacional y transeccional. Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos el Inventario del Estrés de Examen y la Escala Tridimensional para el Estudio de la Red Social

El inventario de estrés de examen se encuentra conformado por 29 ítems y presenta las siguientes propiedades psicométricas:

-
- a) Una confiabilidad en alfa de Cronbach de .88.
 - b) Una estructura tridimensional que se confirma a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual sistémico cognoscitivista adoptado.
 - c) Una homogeneidad y direccionalidad única de los ítems, establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

La Escala Tridimensional para el Estudio de la Red de Apoyo Social se encuentra constituida por 15 ítems. En las tres dimensiones abordadas las fuentes de apoyo social a indagar son las mismas: familia de origen, parientes cercanos, compañeros del grupo, vecinos y amigos. La confiabilidad reportada por la Escala es de .82 en alfa de cronbach.

La encuesta, constituida por los dos instrumentos, se aplicó los días 10, 11 y 13 de diciembre del 2007 durante el periodo de exámenes ordinarios, la aplicación se realizaba a la salida de los exámenes.

La población de estudio estuvo constituida por 1,163 alumnos inscritos en semestre B del 2007 de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango. A esta población se le obtuvo una muestra a través del Programa STAT'S V. 2 con los siguientes valores:

- Error máximo aceptable 5%.
- Porcentaje estimado de la muestra 50%.
- Nivel deseado de confianza 95.

La muestra quedó establecida en 288 alumnos. La selección de los alumnos constituyentes de la muestra se realizó mediante el muestreo por conglomerado

que condujo a recuperar 296 encuestas en total. La distribución de los alumnos encuestados según las variables sociodemográficas abordadas es la siguiente:

- El 49.7% de los alumnos encuestados pertenecen al género masculino, mientras que el restante 50.3% corresponden al género femenino.
- El 28.7% de los alumnos encuestados tienen 15 años de edad, el 18.2% tienen 16 años, el 47.6% tienen 17 años y el 5.4% tienen 18 años de edad.
- El 39.2% de los alumnos encuestados cursaban en ese momento el primer semestre, el 18.6% cursaban el tercer semestre y el 42.2 % el quinto semestre.

RESULTADOS

El perfil descriptivo del estrés de examen

El 89% de los alumnos encuestados de educación media superior manifiestan haber presentado algunas veces estrés de examen (54%) con una intensidad medianamente alta (64%).

Las demandas del entorno que valoran con mayor frecuencia como estresores son: La calificación que pudieras obtener (74%) y El tipo de preguntas, ejercicios, o problemas que se encuentran en el examen (66%), mientras que las que son valoradas con menor frecuencia como estresores son: La vigilancia que hiciera el profesor para que pudieras copiar (46%) y La falta de tiempo para terminar el examen (54%).

Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son: problemas de concentración (56%) y sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental) (52%), mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea (32%) y conflictos o discusiones con mis compañeros (34%).

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia, o el maestro) (68%) y volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen (66%), mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son: distracción evasiva (salir a caminar, comprar, saludar a alguien, etc.) (54%) y la religiosidad (realizar oraciones) (46%).

El perfil descriptivo de la red de apoyo social

Los alumnos de educación media superior encuestados casi siempre mantienen contacto con su familia de origen (83%) y con sus amigos/as (81%), mientras que el grupo social con el que menos mantienen contacto, sólo algunas veces, es con el de los/as vecinos/as (49%).

Los grupos sociales de mayor tamaño, que conforman la red de apoyo social de los alumnos de educación media superior encuestados, son el de los/as compañeros/as del grupo o de la escuela (74%) y el de los/as amigos/as (73%) que en promedio se encuentran constituidos por siete o nueve personas. Por su parte los grupos sociales de menor tamaño, que conforman la red de apoyo social de los alumnos de educación media superior encuestados, son el de la familia de origen (46%) y el de los/as vecinos/as (44%) que en promedio se encuentran constituidos por cuatro o seis personas.

Los grupos sociales con los que, los alumnos de educación media superior encuestados, mantienen una relación de mayor intensidad son la familia de origen (79%) y los/as amigos/as (82%) con los que su relación es de mucha confianza, intimidad y cercanía. Mientras que con los grupos sociales con los que mantiene una relación de menor intensidad es el de los/as vecinos/as (43%) con los que su relación es de poca confianza, intimidad y cercanía.

En lo general, los alumnos de educación media superior encuestados casi siempre (70%) mantienen contacto con los miembros de los grupos sociales que conforman su red de apoyo social; el tamaño de cada uno de estos grupos

sociales, en promedio, es de cuatro a seis personas (60%) y la relación que sostienen con ellos, en promedio, es de mucha confianza o intimidad (65%).

Análisis correlacional

El análisis correlacional se realiza en tres momentos: entre las variables empíricas (indicadores del estrés de examen) y las dimensiones de la red de apoyo social; entre las variables intermedias (componentes sistémico-procesuales del estrés de examen) y las dimensiones de la red de apoyo social y entre la variable teórica (el estrés de examen) y la red de apoyo social. En todos los casos se utilizó el coeficiente r de Pearson con una regla de decisión de $p < .05$.

La dimensión frecuencia de contacto, de la Escala Tridimensional para el Estudio de la Red de Apoyo Social, se correlacionó de manera positiva con tres estrategias de afrontamiento, mientras que la dimensión tamaño de la red de apoyo social se correlacionó con un síntoma y una estrategia de afrontamiento y la dimensión intensidad del contacto se correlacionó con dos síntomas y dos estrategias de afrontamiento.

En el caso de la relación entre las dimensiones de estudio que aborda la Escala Tridimensional para el Estudio de la Red de Apoyo Social y los componentes sistémico-procesuales del estrés de examen se encontró solamente una correlación positiva débil entre las estrategias de afrontamiento y la frecuencia e intensidad del contacto.

Por su parte, ninguno de los dos aspectos del estrés de examen que se indagaron (frecuencia e intensidad) se correlaciona con la red de apoyo social, en lo general.

CONCLUSIONES

El perfil descriptivo del estrés de examen, que fue posible construir a partir del análisis de la información recolectada, permite observar una tendencia con

relación a: a) las demandas que son valoradas con mayor frecuencia como estresores, b) los síntomas que se presentan con mayor frecuencia, y c) las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia, entre los alumnos de educación media superior.

El perfil descriptivo de la red de apoyo social de los alumnos encuestados es altamente ilustrativo ya que permitió ubicar a sus dos principales fuentes de apoyo social; la familia de origen y los amigos. Solamente se hace necesario destacar que mientras que los alumnos reportan tener mayor frecuencia de contacto con los miembros de su familia de origen, informan, en contraparte, que es con los amigos con los que tienen mayor intensidad en el contacto.

El análisis correlacional realizado permite afirmar que el apoyo social, visto desde una perspectiva estructuralista y centrado en tres dimensiones de la red de apoyo social, no influye de manera decisiva en el estrés de examen, por lo que dichos resultados difieren del modelo de efecto amortiguador. Este último resultado deja abierta la posibilidad de estudiar la relación entre el estrés de examen y el apoyo social percibido lo que ubicaría la discusión del apoyo social en una perspectiva funcional.

REFERENCIAS

- Barraza, A. (2006). "Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico", *Revista Electrónica Psicología Científica.com*
- Barraza, A. y Acosta, M. (2007). "El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del estado de Durango", *Innovación Educativa*, vol. 7, núm. 37, pp.17-37.
- Barraza, A. y Rodríguez, O. (en prensa), *Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar*.
- Campos, J. D.; Ocampo, J. A.; Padilla, J. J.; Corrales, M. A. y Colindres D. (2005). "Estrategias del afrontamiento del estrés y rendimiento académico en adolescentes", *Boletín Salud Integral y Movimiento Humano*, núm. 10.
- Caplan, G. (1974). "Support Systems", en G. Caplan (Ed.) *Support systems and community mental health*, Nueva York: Basic Books.

-
- Castro, R.; Campero, L. y Hernández, B. (1997). "La investigación sobre apoyo social en salud: situación actual y nuevos desafíos", *Revista de Saúde Pública*, vol. 31, núm. 4.
- García, H. Á. (2003). "El apoyo social", *Hojas informativas de l@s Psicólog@s de las palmas*, núm. 53.
- Lamas, H.; Lamas H. y Lamas V. (2007). *Sobre el apoyo social* (en ilustrados.com).
- Pérez, J. y Martín, F. (1997). *El apoyo social*, nota técnica de prevención, núm. 439, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Ministerio de Trabajo y asuntos Sociales de España.