

## SÍNTOMAS DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE POSGRADO

---

DOLORÉS GUTIÉRREZ RICO  
Universidad Pedagógica de Durango

**RESUMEN:** Con la presente investigación se pretende identificar los síntomas del estrés académico y el tipo de síntoma, que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango y establecer la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables sociodemográficas (género y edad) y situacionales (estado civil, número de hijos, semestre de estudio y programa de maestría que cursa).

Para el logro de estos objetivos se realizó un estudio correlacional mediante la aplicación del Inventario de Síntomas del Estrés a 64 alumnos de maestría. Sus principales resultados permiten afirmar la predominancia de los síntomas psicológicos y que la mayor parte de las variables estudiadas no marcan una diferencia significativa en los síntomas del estrés académico.

**PALABRAS CLAVE:** Estrés, síntomas y alumnos de posgrado.

### Introducción

Las situaciones que se viven dentro de una sociedad como la actual, provocan una serie de eventos estresantes al verse las personas envueltas en diversas problemáticas económicas, emocionales, laborales y académicas, entre otras.

El presente estudio se ubica dentro del ámbito académico de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, en donde el nivel de exigencia es muy alto como lo afirma Barraza (2008), quien realiza un estudio que aborda el estrés académico en estudiantes de posgrado de diferentes instituciones de la ciudad de Durango, llegando a la conclusión de que los estudiantes de la Universidad Pedagógica son los que presentan un mayor nivel de estrés.

En la revisión de la literatura se encontraron una serie de investigaciones que se han desarrollado durante décadas acerca del estrés académico, en lo general, y del estrés de examen, en lo particular, como es el caso de Pellicer, Salvador y Benet (2002); Salgero (1989); Viñas y Caparrós (2000); Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza,

Bagés y De Pablo (2008), Barraza (2004); Barraza, y Silerio (2007); Barraza y Acosta (2007), Jaramillo, Caro, Gómez, Moreno, Restrepo y Suárez (2008), quienes realizan investigaciones tanto en el nivel medio superior como superior; en los que se han encontrado resultados interesantes acerca del estrés generado al momento o antes de realizar un examen o como parte de su trabajo académico.

Las variables que se manejan con relación al estrés académico son diversas, una de ellas son el tipo de trabajo que se le pide a los alumnos con fines evaluativos, ya sea en su fase formativa o final; Algunos estudios se centran en la relación con autoconcepto de los estudiantes (Martín, 2007). Otros se ubican más en el rol del docente, de cómo diversos factores causan el denominado “malestar docente” y desemboca en estresores con diferentes síntomas (Abraham; 1987; Esteve, 1984 y 1987; Peiró et al, 1991; Zurriaga 1993, citados en Juidías y Loscertales, 1993).

Como se puede observar existe un interés dinámico en cuanto al campo del estrés; por ello el presente estudio se plantea los siguientes objetivos:

Identificar los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango.

Determinar el tipo de síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango

Establecer la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables sociodemográficas (género y edad).

Determinar la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables situacionales (estado civil, número de hijos, semestre de estudio y programa de maestría que cursa).

## **Acercamiento teórico**

Hablar de estrés en nuestros días se ha convertido en algo habitual, las condiciones de vida que ofrece la sociedad en la que vivimos se han complejizado severamente, la violencia, el desempleo, las escasas oportunidades del estudiante para seguir estudiando, los compromisos a temprana edad, en fin una serie de condiciones que convierten al individuo en un ser despersonalizado y temeroso.

En un análisis histórico cabe mencionar a Seyle (Acosta, 2002), quien fue uno de los iniciadores del campo de estudio del estrés; este fisiólogo elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluye tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante demandas estresoras, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado.

Este autor presentó el concepto de activación fisiológica ante el estrés, el cuál denominó “Síndrome General de Adaptación”, en este concepto se adentró específicamente a reacciones meramente fisiológicas olvidando un tanto el aspecto psicológico comportamental.

Otro de los teóricos que realizaron estudios minuciosos respecto al estrés fue principalmente Lazarus et al, (Lazarus y Folkman, 1986, citados por Crespo y Labrador, 2003), quienes refieren que el estrés es algo integrador, ya que tanto los estímulos que producen reacciones de estrés, como las propias reacciones, y los procesos que median, se integran para una respuesta. Se considera como interactiva del estrés, y hasta la fecha son las que más se toman en cuenta.

Entonces, desde esta concepción tanto se toman en cuenta las respuestas fisiológicas del organismo, como los eventos importantes, las características de nuestro ambiente social, como los valores que subyacen en nuestra persona.

Barraza (2006) es uno de los contemporáneos que han tenido interés sobre el estrés desde diferentes aspectos, y quien a partir del análisis de la Teoría General de Sistemas, elabora el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico; este modelo parte de tres elementos: el entorno donde se ubican los estresores, un elemento interno donde está la persona y hay un desequilibrio, y finalmente volver al entorno mediante las estrategias de afrontamiento que esta desarrolle.

Como sujetos sistémicos vivimos en constante desequilibrio, por ello estamos en constante adaptación, sin embargo tanto reacciones psicológicas como físicas quierase o no implican que cada persona elabore cognitivamente herramientas o mecanismos que le permitan manejar las situaciones que se le presentan.

Bajo esta óptica se puede considerar que los estímulos negativos o positivos que se desarrollan dentro de un entorno escolar son impulsores para reacciones físicas, psicológicas o comportamentales.

La psicología educacional se ha interesado en como la escuela puede impulsar o bloquear al aprendiz, ya que como reflejan las concepciones de los autores antes mencionados, el entorno educativo presenta una serie de reglas y normas que en algunos casos someten y estresan al estudiante. Sus rangos de disciplina, las exigencias académicas o bien los estilos de enseñanza desarrollan estresores entre ellos. Sin embargo, tomando las consideraciones de Barraza (2006) el sujeto requiere de activar estrategias adecuadas para afrontar esas situaciones

## Metodología

El presente estudio se caracteriza como:

- No experimental, ya que en ningún momento se pretende someter a control las variables, solo se requiere reportar lo que sucede.
- Transeccional por su temporalidad, ya que la información se recolecta en una sola toma.
- Correlacional, por la naturaleza de la relación entre variables, pues estas indagaciones tienen como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables (Hernández, Fernández y Baptista, 1998; p. 62).

Para la recolección de información se utilizó como técnica la encuesta, y como instrumento el inventario de Síntomas de Estrés (ISE) elaborado por el Dr. Arturo Barraza Macías; este instrumento todavía no ha sido validado por el autor y esta investigación constituye su primera aplicación. Este inventario cuenta con tres dimensiones (síntomas físicos, psicológicos, comportamentales).

En la dimensión de síntomas físicos aparecen 20 ítems; en la dimensión de síntomas psicológicos 16 ítems, y en la dimensión comportamental ocho ítems. Una vez aplicado el ISE reportó una confiabilidad en alfa de Cronbach de .93. Este nivel de confiabilidad es valorado como elevado, según Murphy y Davishofer (en Hogan, 2004).

El universo de estudio comprende a los estudiantes de la Maestría en Educación campo Práctica Educativa, de primer y tercer semestre, y de la Maestría en Educación Básica de la Universidad Pedagógica de Durango. Por ser una población pequeña se decidió tomar para este estudio al universo completo de estudiantes.

Se encuestó al total del universo, siendo 64 estudiantes, recolectándose el total de ellos. La distribución de los encuestados de acuerdo a las variables sociodemográficas estudiadas fue la siguiente:

- En la variable genero el 37.5% corresponde al género masculino, mientras que el 62.5% corresponde al género femenino.
- En cuanto a la variable edad, el 24% corresponde a quienes fluctúan en una edad de 25 a 30 años; los de 31 a 35 años cubre el 29%; de 36 a 40 años le corresponde el 27.4%; mientras que los que tienen entre 41 a 45 años son el 14.5%; finalmente los encuestados que presentan más de 46 años son el 4.8%.

La distribución de los encuestados de acuerdo a las variables situacionales estudiadas fue la siguiente:

- En lo que respecta a la variable de estado civil el 56.5 % responde estar casado; el 4.8% corresponde a quienes dicen estar divorciados y finalmente el 35.5% es soltero.
- En la variable número de hijos, el 46.1% menciona tener de 1 a 2 hijos; el 18.8 % refiere tener de 3 a 5 hijos; el 14.1 % no tiene hijos.
- En la variable semestre que cursa, el 64.1% se encuentra en el primer semestre de maestría; mientras que el 35.9% se encuentran en tercer semestre.
- En la variable programa de maestría que cursa, el 69.4% corresponde a estudiantes de la Maestría en Educación: campo práctica educativa; el 30.6% pertenecen a la Maestría en Educación Básica.

## Resultados

Para el análisis de los resultados, se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 15 en español. Se procedió a realizar un análisis descriptivo por dimensiones, posteriormente se analizó la dimensión preponderante. Finalmente se buscó la correlación con las variables sociodemográficas y situacionales, para obtener el grado de significatividad existente.

### Dimensión de síntomas físicos

De acuerdo a la media obtenida, se encuentra que los síntomas físicos que presentaron mayor frecuencia fue: el de dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda con una

media de 2.92, fatiga o cansancio crónico con una media de 2.70, tensión muscular con una media de 2.59, Trastorno en el sueño con una media de 2.56, problemas digestivos con una media de 2.54 y migraña o dolor de cabeza con una media de 2.53. Los síntomas físicos que obtuvieron menor frecuencia fueron: Parálisis (no poder moverse) con una media de 1.14, comerse las uñas con una media de 1.43 y rechinar los dientes con una media de 1.63.

En los resultados analizados se puede detectar que son varios los síntomas que se presentan, abundan a aquellos que son musculares, en donde al haber tensión o estrés, los músculos inconscientemente se contraen y causan problemas; por otro lado el dolor de cabeza es recurrente y un mal que aqueja nuestra sociedad. Al tener estos síntomas de acuerdo a la medicina recae en una baja de control de sueño; ya que neurológicamente, el sistema nervioso manda información al cuerpo y este tiende a somatizarlo.

### **Dimensión síntomas psicológicos**

En lo que respecta a la dimensión síntomas psicológicos, los datos refieren que los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son: Inquietud y nerviosismo con una media de 2,72; preocupación excesiva con una media de 2,67; dificultad para concentrarse con una media de 2,67 y sensación de inseguridad con una media de 2,58. Mientras que los que obtuvieron menor frecuencia fueron tics nerviosos con una media de 1,69 y pensamiento reiterativo con una media de 1.94.

De acuerdo a los resultados se puede notar que los ítems que se comportaron con mayor frecuencia de elección, se encuentran dentro de los sentimientos y emociones que genera la persona. En lo que respecta a los sentimientos son precisamente todo aquello que nuestra mente analiza de forma recurrente y compulsiva, obteniendo como resultado inseguridad, poca concentración etc. En cuanto a las emociones, estas llevan a los estados de ánimo, aquellas manifestaciones que tenemos como ansiedad, o preocupación.

### **Dimensión síntomas comportamentales**

En esta dimensión las respuestas que tuvieron una mayor frecuencia fueron el cambio de humor constante con una media de 2.11 y el comer en exceso o dejar de hacerlo con una media de 2,42. La que obtuvo menor grado de elección es el fumar con frecuencia con una media de 1,36. Sin duda, el comportamiento a partir de eventos estresores sufre un desequilibrio, esto da respuesta a los argumentos que dentro del modelo teórico sistémico

cognitivo refiere sobre las estrategias de afrontamiento que requiere la persona para buscar un equilibrio en esos momentos.

El comer o dejar de comer en demasía fue una constante, esto es hasta cierto punto lógico, ya que a nivel cerebral la función que regula la vigilia está en comunicación con el sistema límbico, quien junto al hipotálamo, y tálamo regulan las emociones y comportamientos; y cuando existe una excitación por algún momento de tensión la adrenalina se eleva.

El análisis de cada una de las dimensiones permite observar que la media más alta es la referente a los síntomas psicológicos con una media de 2,31, la cual es seguida por los síntomas físicos con una media de 2,08 y por los síntomas comportamentales con una media de 1,88. Este resultado coincide con lo reportado por Barraza (2008), quien afirma que existe una predominancia de los síntomas psicológicos en el estrés académico que reportan los alumnos de posgrado.

### **Relación con las variables de estudio**

Para identificar si existía, o no, relación entre los síntomas del estrés y las seis variables: dos sociodemográficas (género y edad) y cuatro situacionales (estado civil, número de hijos, semestre y programa de posgrado) del presente estudio, se consideró que un nivel de significación menor a .05 representaba que dicha variable sí establecía diferencias significativas con las tres dimensiones de estudio (síntomas físicos, psicológicos y comportamentales).

De acuerdo a los resultados obtenidos únicamente en las variables situacionales semestre y maestría que cursa se encontraron diferencias:

- En cuanto a la dimensión síntomas físicos, en el ítem trastorno en el sueño, se encontró que la variable semestre sí establecía una diferencia significativa (.002), siendo el grupo de tercer semestre los que presentaron mayor incidencia en cuanto a tener problemas para dormir.
- En cuanto al ítem parálisis (no poder moverse) se encontró también una diferencia significativa (.000), siendo los estudiantes de primer semestre los que presentaron este síntoma con mayor frecuencia.

- La variable situacional maestría que cursa establece una diferencia significativa (.000) en el ítem Parálisis (no poder moverse), siendo los estudiantes de la Maestría en Educación Básica, quienes lo presentan con mayor frecuencia.

## Conclusiones

Una vez finalizada la presente investigación se está en condiciones de concluir, con relación a cada objetivo, lo siguiente:

Objetivo 1: Identificar los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. En lo referente a este objetivo se puede afirmar que los síntomas que se presentan con mayor frecuencia fueron los siguientes:

- Trastorno en el sueño
- Problemas digestivos.
- Migraña o dolor de cabeza
- Fatiga o cansancio crónico
- Dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda

Objetivo 2: Determinar el tipo de síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Los resultados obtenidos permiten afirmar que de los tres tipos de síntomas indagados: físicos, psicológicos y comportamentales, son los síntomas psicológicos los que se presentan con mayor frecuencia.

Objetivo 3: Establecer la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables sociodemográficas (género y edad). El análisis realizado a este respecto reporta que no existe relación significativa entre estas variables y los diferentes tipos de síntomas.

Objetivo 4: Determinar la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables situacionales (estado civil, número de hijos, semestre de estudio y programa de maestría que cursa). En este objetivo se encontró que existe una relación significativa entre el semestre y programa de maestría con los síntomas físicos, siendo los principales ítems de relación Trastorno en el sueño y Parálisis con semestre que cursan; y el programa que cursan se relacionó con el ítem Parálisis (no poder moverse).

Finalmente se hace necesario sugerir que las instituciones deben realizar un balance de los programas que ofrecen y el grado de dificultad que presentan; realizar un diagnóstico para detectar si los docentes, la institución, el ambiente, etc.; pueden ser causales de generadores de estrés.

## Referencias

- Acosta, J. M<sup>a</sup>. (2002). *El estrés: ¿amigo o enemigo?* Valencia: Bèrnia, D.L.
- Barraza, A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Revista Electrónica de Psicología Científica.com, s/d. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-1-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9. (3), 110-129.
- Barraza, A., 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*, 7, (37).17-38.
- Barraza, A., Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 48-65.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28, (2), 270-289.
- Crespo, M., Labrador, F.J. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Hampel, P., Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hogan, T. P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.
- Jaramillo, G., Caro, H., Gómez, Z. A., Moreno, J. P., Restrepo, E. A., Suárez, M. C. (2008). Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Facultad de Odontología Universidad de Antioquia*, 20(1), 49-57.
- Judías, J., Loscertales, F. (1993): *El rol docente, un enfoque psicosocial*. Sevilla: Muñoz, Moya y Montraveta.

- Martín M. I (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 25(1), 87-99
- Pellicer, O., Salvador, A., Benet I, A. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*, 14(2), 317-322.
- Salgero, A. (1989), *Incidencia del estrés y la ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios de ciencias y letras*. Base de Datos REDINED (on line) recuperado el 26 de diciembre de 2010.
- Viñas, F., Caparrós, B. (2000), Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios, *Revista Psicología.com*, 4(1), s/p.