

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES NORMALISTAS DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

ANETH LÓPEZ SOSA

INSTITUCIÓN BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE CHIHUAHUA PROFESOR LUIS URÍAS BELDERRÁIN

TEMÁTICA GENERAL: SUJETOS DE LA EDUCACIÓN

Resumen

Esta investigación evalúa los niveles de estrés académico de los alumnos de los tres primeros grados de las licenciaturas en educación primaria y especial de la Escuela Normal del Estado de Chihuahua durante el ciclo escolar 2015-2016, siendo un estudio comparativo. Se excluye del análisis al alumnado de cuarto grado, asumiendo que es el año de práctica intensiva y por esta razón ya no se llevan cursos el último semestre. El enfoque utilizado es mixto, pues se utilizan un inventario elaborado por el investigador mexicano Arturo Barraza Macías en 2006 y un grupo focal como herramientas para recoger los testimonios y percepciones de viva voz entre el alumnado de ambos planes de estudio. Se asume la perspectiva propuesta por el Dr. Barraza sobre el abordaje sistémico-cognoscitivista de este padecimiento, mismo que se tomó en cuenta para el establecimiento de las categorías de análisis en los resultados, presentados a manera de metainferencias. Las variables de licenciatura, grado que se cursa y género muestran resultados relevantes, siendo agrupados los datos en cinco áreas emanadas del mismo instrumento aplicado: 1)Demandas del entorno como estresores, 2)Factores personales y familiares, 3)Factores escolares, 4)Sintomatología y 5)Estrategias de afrontamiento. La conclusión general es que el 30.7% de los estudiantes se encuentra en un nivel de estrés profundo o de alarma.

Palabras clave: Estrés, educación normalista, formación, estudiantes de primer ingreso, estudio comparativo.

INTRODUCCIÓN

El maestro es, por excelencia, un agente de cambio inmerso en la sociedad, y posee una responsabilidad enorme en la actualidad: la de formar sujetos competentes. Hoy en día el profesor debe olvidarse de los métodos tradicionales para dar paso a las estrategias de aprendizaje innovadoras, debe desvestirse de su traje de sabiduría y vestirse el de la humildad al enfrentarse al

conocimiento –cada vez más minucioso- que tienen sus alumnos sobre el manejo de los artefactos tecnológicos, la consulta en sitios web, el manejo de redes sociales y un sinfín de nuevas habilidades que desarrolla incluso antes de ingresar a una institución formadora.

La educación normalista ha sufrido cambios sustanciales durante la última década, especialmente con las reformas a los planes de estudio en el año 2012. Derivado de la necesidad de reajustar las prácticas educativas en estos espacios de formación de docentes, las escuelas normales de todo el país se han enfrentado a una multiplicidad de retos que tienen que ver con la adopción de mallas curriculares compactas, cargadas de contenidos conceptuales que limitan los períodos de práctica de los futuros docentes, la introducción de cursos del trayecto formativo de “Lengua adicional y tecnologías de la información y la comunicación”, la imposición de nuevas modalidades de titulación y la popularización en el uso de nuevos recursos educativos tecnológicos, son elementos que han dificultado que docentes y alumnos se adapten por completo a las exigencias del nuevo plan de estudios.

Por otra parte, la licenciatura en educación especial continúa trabajando con el plan de estudios 2004, mismo que se encuentra desfasado de los programas de educación básica. Ante estas condiciones, los estudiantes normalistas de primer ingreso muestran periodos de adaptación al nuevo nivel educativo que se prolongan más de lo esperado, tendiendo a desarrollar niveles de estrés altos y a volver menos satisfactorio su desempeño escolar.

Para efectos del desarrollo de esta investigación se plantearon las siguientes interrogantes: ¿Por qué es trascendente evaluar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de las Licenciaturas en Educación Primaria y Especial de la IByCENECH? ¿Qué factores inciden en su incremento, en los diferentes momentos del semestre? ¿Qué diferencias se encuentran entre los niveles de estrés académico que manifiestan los alumnos de los diferentes grados?

De acuerdo con las mismas, se establecieron como objetivos: “Evaluar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de ambas licenciaturas” y “Determinar los factores asociados al incremento en los niveles de estrés de los alumnos”.

La hipótesis que se planteó fue que los alumnos de reciente ingreso a la institución presentan mayores niveles de estrés como resultado de su proceso de adaptación, misma que se refutó de acuerdo con los resultados obtenidos.

Los estudiantes de dos de las tres licenciaturas que se ofertan actualmente en la “Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urías Belderráin” constituyen el objeto de estudio de esta investigación, de la que se deriva un panorama bastante amplio de estrategias que se pueden emprender a nivel organizativo para mejorar las condiciones de salud mental y física de sus estudiantes.

EL CONCEPTO DE ESTRÉS Y SUS EFECTOS

La palabra estrés se escucha actualmente en conversaciones de las más diversas índoles y es referida a distintos contextos, desde el laboral, familiar y cultural hasta el académico. Hablar de este fenómeno es sinónimo de pensar en malestar, tanto a nivel psicológico como físico. “El término stress es de origen anglosajón y significa: tensión, presión, coacción” (Caldera y Pulido, 2007, p. 79). En la literatura científica, tanto las ciencias sociales como las exactas manejan este concepto.

El estrés implica valorar las posibilidades de acción ante determinada situación demandante, y, según algunos autores, está asociado con la percepción de la propia capacidad para hacerle frente. Fernández (1997) citado en (Otero, 2011, p. 52) lo define como: “La presión o tensión experimentada por la percepción de un desequilibrio entre la demanda de la situación y la capacidad personal para responder con éxito a esa demanda, cuando las consecuencias de la resolución son percibidas como importantes”.

El distrés –o estrés negativo- es generado por la sensación de no poseer la capacidad de enfrentar las situaciones satisfactoriamente echando mano de las habilidades y recursos propios, y ocasiona un malestar generalizado, ya sea transitorio o prolongado. Las consecuencias de esta reacción implican una multitud de sentimientos, entre los 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”. (Berrío y Mazo, 2011, p.67)

Los efectos fisiológicos del estrés se pueden clasificar en tres tipos: de inmunosupresión, de alteración del sistema endocrino y de propensión a desarrollar enfermedades crónicas. Autores como Otero han descrito la multiplicidad de síntomas del estrés, como lo muestra a continuación la tabla 1.

Tabla 1: Consecuencias del estrés. (Otero, 2011, p. 54).

Fisiológico	Cognitivo-emocional	Conductual
-Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.	-Excesiva preocupación.	-Deterioro de las relaciones interpersonales.
-Aumento de la frecuencia respiratoria.	-Dificultad para concentrarse y mantener la atención.	-Agitación motora (hiperactividad).
-Aumento de la tensión muscular.	-Desorientación o confusión mental.	-Explosiones emocionales.
-Pérdida de la libido o disfunciones sexuales.	-Pérdida de memoria (olvidos o despistes).	-Trastornos alimentarios (comer en exceso, falta de apetito, etc).
-Disminución de la activación del sistema digestivo.	-Disminución de las habilidades de solución de problemas.	-Aumento del consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias.
-Incremento del metabolismo basal.	-Incremento de la emocionalidad negativa (ansiedad, ira, hostilidad, irritabilidad).	-Automedicación.
-Incremento del colesterol y liberación de ácidos grasos en la sangre.	-Aumento de la labilidad emocional.	-Conflictos familiares.
-Aumento en los niveles de corticoides.	-Disminución de la autoestima.	-Conductas de evitación, aislamiento y retirada social.
-Inhibición del sistema inmunológico.	-Aumento de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad interpersonal.	-Absentismo laboral.
		-Aumento de quejas en el trabajo.
		-Disminución del rendimiento laboral.
		-Aumento de la conflictividad laboral.

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

El afrontamiento es “el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” Lazarus y Folkman citados en Berrío & Mazo (2011, p. 77). De esta forma, la persona tiene la posibilidad de decidir el tipo de estrategias a adoptar, al ser el estilo personal lo que determina la eficacia y pertinencia de cada una de las técnicas sugeridas: “Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes”. (Berrío et al., 2011, p. 77).

Una de las primeras clasificaciones de las funciones de afrontamiento ha sido la propuesta por Mechanic en 1974, quien diferencia las siguientes: “afrontar las demandas sociales y del entorno; crear el grado de motivación suficiente para hacer frente a tales demandas; y mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas”. (Otero, 2011, p. 395). Las técnicas de afrontamiento pueden funcionar como paliativos a los malestares del estrés o ayudar a prevenir su aparición, como en el caso de las estrategias de respiración controlada.

ESTRÉS ACADÉMICO

La falta de consenso respecto a lo que es el estrés académico ha ocasionado una ruptura importante entre este fenómeno propio de la población estudiantil y otros sectores de la sociedad, como las profesiones de ayuda, tan ampliamente estudiadas a través del síndrome de burnout: “en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual constituye el primer problema estructural de este campo de estudio” (Barraza, 2007, p. 2) citado en (Berrío et al, 2011, p. 69).

Distintos estudiosos del tema han buscado asignarle un significado definido a este concepto, pero varía de acuerdo a la perspectiva de análisis que se emplee y al nivel educativo al que se dirige. La conceptualización de Orlandini citado en (Gutiérrez et al., 2010, p. 9) es la que se adopta en la presente investigación:

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar.

MODELO SISTÉMICO-COGNOSCITIVISTA

En un principio, el estudio del estrés se abordaba únicamente desde la perspectiva “estímulo-respuesta” propia de la teoría clásica, aunque ha ido transitando con el paso del tiempo hacia una visión más personal del fenómeno que incluye la valoración del entorno. (Barraza, 2006, p. 114). Por esta razón, Arturo Barraza Macías, un investigador de la Universidad Pedagógica de Durango, presenta el modelo sistémico-cognoscitivista en 2006, que sintetiza una estructura teórica inteligible.

En este entendido la evaluación de los niveles de estrés mediante el instrumento diseñado por el teórico pretende dar cuenta de la situación del individuo a nivel físico y psicológico.

MEDICIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Se han desarrollado múltiples cuestionarios de autoinforme que dan cuenta de la presencia de estrés académico en poblaciones estudiantiles diversas, mediante el análisis de factores como la carga horaria, el nivel educativo que se cursa, el período lectivo en el que se encuentra, el tipo de tareas y actividades solicitadas, entre otras. El inventario SISCO (Stress Inventory Scale) es uno de los más utilizados actualmente en Latinoamérica y fue desarrollado por Barraza para evaluar de forma sistemática la presencia de estrés en los estudiantes de nivel superior, y ha gozado de gran aceptación en el medio educativo en las últimas décadas, empleándose con universitarios de áreas de la salud principalmente.

ENFOQUE MIXTO Y EMPLEO DEL GRUPO FOCAL COMO HERRAMIENTA

La presente investigación se realizó con un enfoque mixto, tomando en cuenta los aspectos cuantitativos y cualitativos de la temática. En palabras de Hernández Sampieri (2010, p. 17) la investigación mixta constituye “dos enfoques complementarios, es decir, cada uno se utiliza respecto a una función para conocer un fenómeno y conducirnos a la solución de los diversos problemas y cuestionamientos”. Debido a esto, se buscó obtener ambos tipos de información para efectuar un análisis a manera de metainferencias, que aportaran una perspectiva más amplia del fenómeno estudiado.

El diseño de este estudio comparativo entre ambas licenciaturas fue del tipo no experimental y descriptivo, que pretende considerar al fenómeno estudiado y sus componentes, medir el fenómeno del estrés académico y las variables como demandas del entorno, estrategias de afrontamiento, sexo, licenciatura que cursa, entre otras. En la parte cualitativa se establecieron relaciones entre los conceptos y se determinaron cinco categorías para su análisis, mismas que corresponden con las áreas que mide el instrumento.

El universo de la investigación se conformó por los estudiantes de las Licenciaturas en

Educación Primaria y Especial que pertenecen a 1°, 2° y 3° grado, un aproximado de 350 y 120 alumnos respectivamente. Su edad oscila entre los 18 y los 22 años, de ambos sexos, aunque en mayor proporción mujeres. La muestra final recabada para el instrumento fue de 24 participantes de Educación Especial y 28 de Educación Primaria, mientras que para el grupo focal fue de 12 participantes de ambas licenciaturas.

LOS RESULTADOS

La valoración de los ítems del instrumento permitió el establecimiento de cinco categorías de análisis de la información, mismas que dieron origen a los cuestionamientos en los que se basó el grupo focal. Para la presentación de los resultados se diseñaron subaspectos derivados de las áreas de análisis, numerándolos para lograr una organización más efectiva como lo muestra la tabla 2:

Tabla 2: Áreas de análisis para resultados

ÁREA	CATEGORÍA	SUBASPECTOS
1	Demandas del entorno como estresores.	1.1 Situaciones cotidianas
		1.2 Situaciones extraordinarias
2	Factores personales y familiares.	2.1 Familia propia
		2.2 Trabajo o estudios paralelos
3	Factores escolares.	3.1 Evaluaciones
		3.2 Estilos de enseñanza y personalidad del profesor
		3.3 Sobrecarga
4	Sintomatología.	4.1 Física
		4.2 Psicológica
		4.3 Comportamental
5	Estrategias de afrontamiento.	5.1 Organizacionales
		5.2 Personales

La principal hipótesis que motivó esta investigación fue la idea de que los estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial se encontraban con un nivel más alto de estrés académico que los de Primaria, dadas las características propias de su plan de estudios vigente y las condiciones laborales actuales de la carrera, mismas que se experimentan a través de las distintas jornadas de práctica que se llevan a cabo en los seis primeros semestres de formación.

El análisis de los resultados arrojó que los alumnos de ambas licenciaturas, en términos de porcentajes, se encuentran prácticamente igual de estresados. Que tanto hombres como mujeres identifican los mismos factores estresores tanto a nivel personal como escolar, y que las estrategias de afrontamiento que utilizan son el área de análisis que más variaciones presenta en cuestión de género. Contrario a la hipótesis planteada, los alumnos y alumnas del segundo grado de ambas licenciaturas son los que muestran un nivel de estrés más alto.

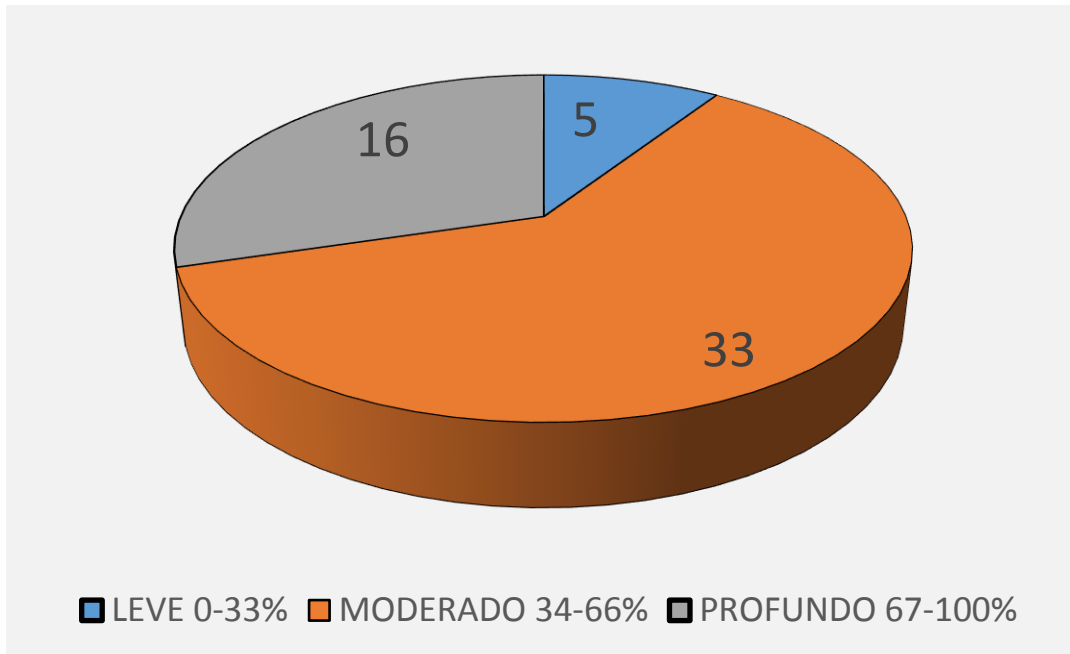
El primer ítem del instrumento es un filtro de selección de candidatos a responderlo, y únicamente fue contestado de manera negativa por una alumna de segundo grado de la Licenciatura en Educación Especial, tal y como lo muestra la tabla 3:

Tabla 3: Candidatos a responder el instrumento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NO	1	1.9	1.9	1.9
SI	51	98.1	98.1	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Para evaluar el nivel real de estrés que presenta cada sujeto se establece un baremo de tres valores (de 0 a 33 puntos representa estrés leve, de 34 a 66 estrés moderado y de 67 a 100 estrés profundo). Tras el análisis estadístico de los puntajes de cada caso, se encontró que 3 de los participantes se ubican con estrés leve y representan un 5.8% de la muestra; 33 en nivel moderado con el 63.5% y únicamente 16 sujetos presentan estrés profundo, que es el 30.7% del total, tal y como lo ilustra la siguiente gráfica 1:

Gráfica 1: Clasificación de estrés académico.



En cuanto a la frecuencia con la que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, los siguientes ítems muestran las respuestas con las modas, medias y medianas más recurrentes, oscilando entre los 2.4 y los 4 puntos. Son el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares” las demandas que más frecuentemente son valoradas como estresores por parte de los estudiantes de ambas licenciaturas, como se muestra en la tabla 4:

Tabla 4: Demandas del entorno escolar como estresores.

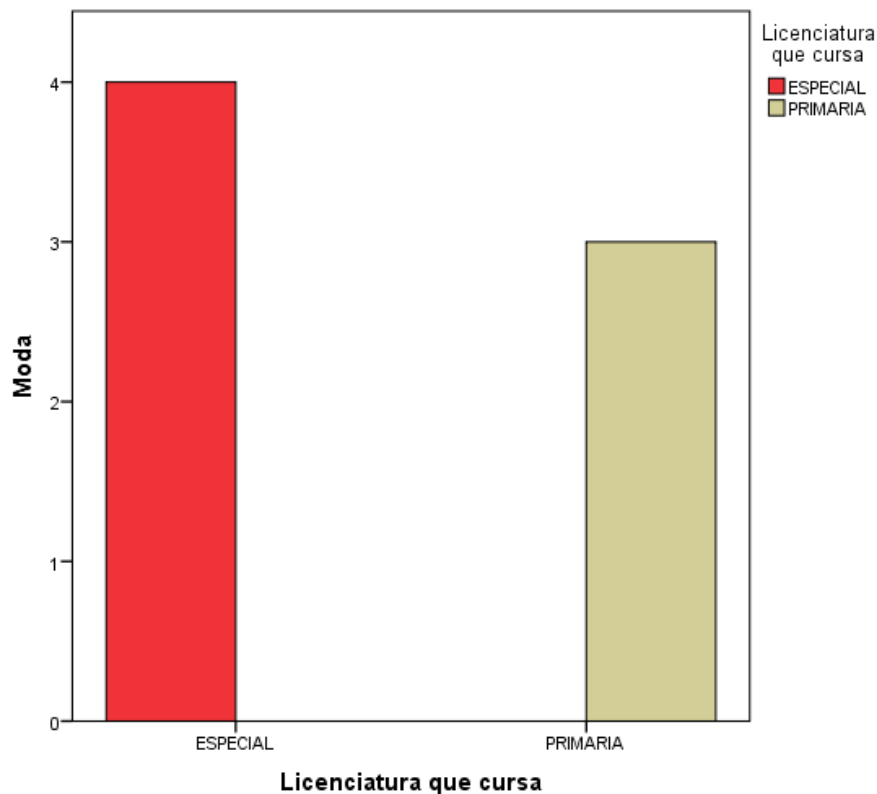
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	La competencia con los compañeros del grupo	La personalidad y el carácter del profesor	Las evaluaciones de los profesores	El tipo de trabajo que te piden los profesores	Tiempo limitado para hacer el trabajo
N Válido	51	51	51	51	50	51
Perdidos	1	1	1	1	2	1
Media	3.78	2.43	2.90	3.80	3.16	3.73
Mediana	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
Moda	4	3	3	3	3	4

El área 2 que corresponde a “factores personales y familiares” no se encontró explícitamente dentro del instrumento, por lo que se valoró la necesidad de incluirla dentro del grupo focal. Se le cuestionó a los participantes si “consideran que tener esposo(a) o hijos representa un factor estresor

importante”, a lo que una alumna respondió: “Creo que sí es cierto nivel de estrés porque aparte de que tienes que administrar tu tiempo para otra persona como el marido, yéndonos más allá también está dentro lo económico. O sea, porque de cierta manera siendo estudiante tus papás te ayudan, te pagan la luz y la renta y te dan para tus gastos, y ya teniendo tu casa y tu familia tienes que administrar tiempo, dinero y muchos otros aspectos que ello abarca”.

El área 3, de factores escolares, fue abordada por medio del instrumento, dedicando una sección de ocho preguntas, además de ser la que recibió más peso dentro del grupo focal, ya que los estudiantes se explayaron con tan sólo dos preguntas generadoras que se les plantearon al respecto. La gráfica 2 muestra la moda en la frecuencia con la que las evaluaciones de los profesores (tipo y forma de aplicarlo) son valoradas como factores estresores para el estudiante; en la Licenciatura en Educación Especial el valor más recurrente fue “casi siempre”, mientras que para Educación Primaria fue “algunas veces”:

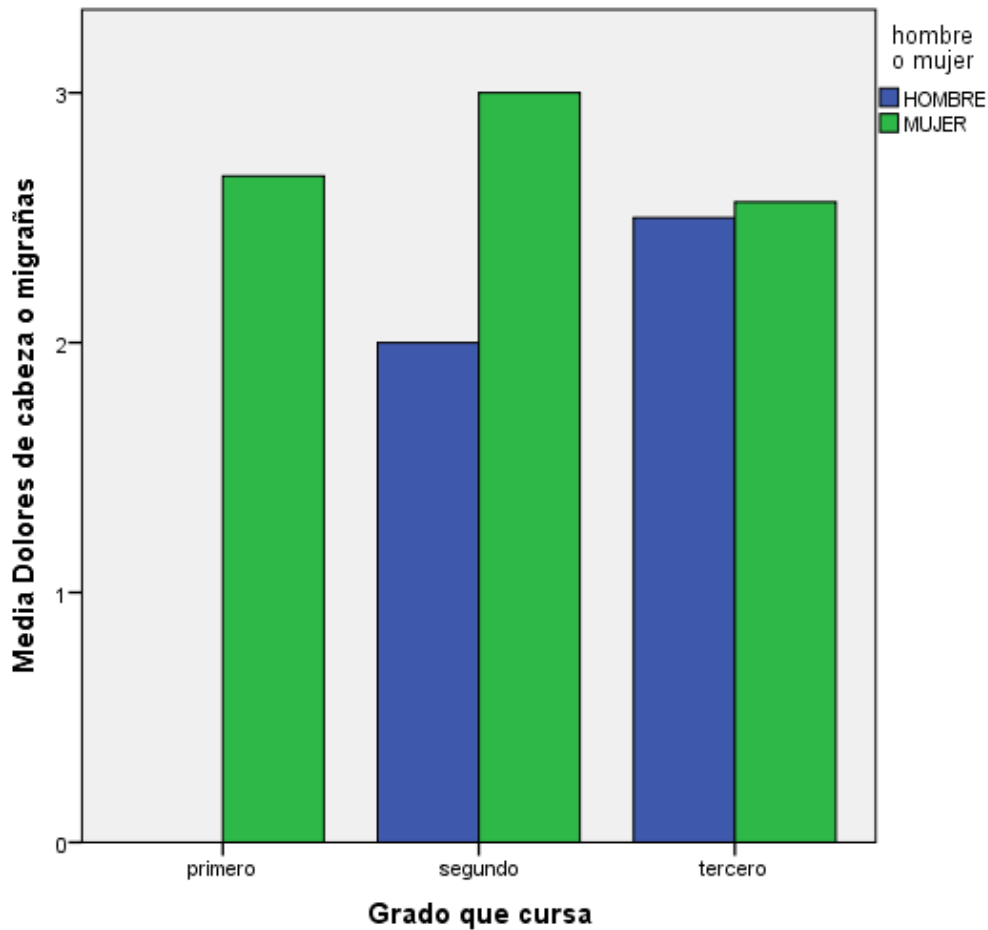
Gráfica 2: Las evaluaciones de los profesores como estresores.



La sintomatología, que corresponde al área de análisis número 4, comprende los aspectos fisiológicos, psicológicos y comportamentales del sujeto, razón por la cual se dedicó asimismo una

sección del instrumento a inventariar la somatización. Dentro del grupo focal los alumnos expresaron algunos síntomas que el instrumento no contempla, tales como el aumento de peso. En relación a la frecuencia con la que los alumnos presentan dolores de cabeza o migrañas, se encontró que la media es más alta para las mujeres en los tres grados de la licenciatura, pues presenta el valor más alto el género femenino de segundo año con 3 puntos, de acuerdo con la gráfica 3:

Gráfica 3: Dolores de cabeza frecuentes.



Para rescatar las acciones específicas que emprenden los estudiantes para paliar el estrés académico, el instrumento dedica su última sección a inventariar las estrategias. En el área personal, los estudiantes de ambas licenciaturas destacaron la religiosidad y la elaboración de un plan para la ejecución de las tareas como las más frecuentes, al existir diferencia entre los puntajes obtenidos por hombres y mujeres.

CONCLUSIONES

Se encontró que ambas licenciaturas presentan niveles muy similares de estrés y que no existe gran diferencia entre la valoración que ofrecen de los distintos factores estresores enunciados. Esto podría deberse a que, a pesar de que los planes de estudio son distintos, así como la planta docente y la distribución de los periodos de práctica, en ambos casos los estudiantes coinciden con los factores estresores que experimentan, tanto escolares como personales.

Respecto a la hipótesis planteada sobre los estudiantes de primer ingreso, a pesar de que estudios como el de Polo, Hernández y Poza (1999) afirman que los alumnos novatos en la universidad evidencian mayores niveles de estrés académico que los de grados superiores, la presente investigación arrojó que los estudiantes de segundo grado poseen niveles de estrés académico más elevados que los de primero en cada una de las licenciaturas. Esto podría deberse a que en primer año no se llevan a cabo jornadas de práctica, sino únicamente de observación y ayudantía, al no tener esa responsabilidad extra que sí adoptan los de grados superiores.

El inventario posee un filtro de selección de candidatos a responderlo que implica manifestar si a lo largo del semestre el alumno se ha sentido estresado en algunos momentos, mismo que fue respondido en forma negativa por una sola estudiante de Educación Especial. Este resultado se puede asociar a la multiplicidad de tareas que efectúan los alumnos de esta licenciatura y a lo amplio de los conocimientos que deben adquirir para poder desempeñarse adecuadamente en cualquier área educativa para atender la diversidad, lo cual favorece que desarrollen una personalidad resiliente ante los retos que la profesión les demanda, incluso desde el momento en el que están en formación.

La revisión de los resultados por área permitió advertir las tendencias y comentarios coincidentes con una organización más efectiva. En primera instancia se tiene que al cuestionarles a los participantes en qué medida han sentido estrés a lo largo del semestre, 39 personas de las 52 inventariadas dicen poseer un nivel de estrés que va de “bastante” a “considerable”, y únicamente un sujeto de la muestra se encontró con “poco” estrés. El carácter de autoinforme del instrumento aplicado ofrece la posibilidad de que cada persona valore su estado en función de los criterios proporcionados sin ninguna clase de interpretación por parte del investigador, lo cual indica que el 96% de la muestra se ubica en un nivel de estrés que va de “más o menos” a “mucho”. Los alumnos de ambas licenciaturas, en mayor o menor medida, padecen estrés académico.

La evaluación del nivel de estrés académico en el que se encuentra el sujeto con base en los resultados obtenidos de todos los ítems, misma que se concentró en tres baremos únicamente, muestra que únicamente 3 de los estudiantes se encuentran en nivel “leve”, 33 en “moderado” y 16 en “profundo”, de acuerdo con la interpretación ofrecida por el inventario. Lo anterior indica que el 5.8% de los estudiantes se encuentra en un nivel leve de estrés, que se considera saludable; mientras el resto se encuentra ya en nivel de alerta o fase crítica, dado que es necesaria la intervención inmediata para paliarlo mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento que disminuyan su impacto.

Se mencionó por parte de la LEE que su bibliografía actual es obsoleta y que muchas veces no corresponde a lo que realizan durante las jornadas de práctica, cuestión que los lleva buscar por otro lado la información complementaria que requieren para atender las problemáticas específicas. En la LEP se presenta un compendio de bibliografía que es en su mayoría digital, así como textos complementarios sugeridos, sin embargo, en palabras de una alumna “ni siquiera la revisamos bien porque cada curso tiene la suya propia y no hay tiempo suficiente para socializarla”. Si se toma en cuenta que el rendimiento académico se concibe como “el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje” (Caldera y Pulido, 2007, p.80) y que los estudiantes sienten que la sobrecarga limita la asimilación de los saberes conceptuales, se puede afirmar que el plan de estudios constituye en este punto un importante factor estresor.

Finalmente, se tiene que una modificación de los hábitos de vida en cuestiones como realizar ejercicio periódicamente, dormir 8 horas al día, mantener una alimentación suficiente y balanceada, así como tener espacios para la recreación y el descanso favorecen la disminución del estrés, tal y como lo señalan (Guarino, Gavidia, Antor, y Caballero, 2000, p. 68). Sin embargo, los estudiantes manifestaron que no consideran necesaria una modificación del estilo de vida que llevan, sino más bien una organización efectiva de su tiempo y sus recursos.

Llevar a cabo talleres con los maestros en formación, en los que se les provean de las herramientas para paliar el estrés, en forma de estrategias sencillas, y para desarrollar la habilidad de organizarse de manera más eficaz y así evitar la saturación de tareas y trabajos, una manera de disminuir los índices de estrés académico que afectan a esta población, con la que incluso se podría elevar el sentimiento de autoeficacia y motivación.

Sería importante que todas las instituciones de nivel superior le otorgaran la importancia adecuada que conduzca al establecimiento de políticas que coadyuven a la disminución de este padecimiento en sus poblaciones y que popularicen la evaluación del estrés académico como medida preventiva para detectar focos de alerta en su alumnado.

REFERENCIAS

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 110-129.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología de la Universidad de Antioquía*, 65-82.
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M., & Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología conductual*, 57-71.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 7-17.
- Hernández-Sampieri, & Baptista, F. y. (2010). *Metodología de la Investigación*. México DF: McGraw Hill.
- Otero López, J. M. (2011). *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Polo, Hernández, & Poza. (1999). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid