

ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REFLEXIÓN DE LA CONCEPTUALIZACIÓN

Mariana Guerrero Olvera

Universidad del Centro de México

Maestría en Educación

Resumen: El ritmo de vida acelerado que se lleva actualmente implica cambios en el estilo de vida y una mayor presión en los aspectos cotidianos. Cuando esta presión excede los límites y rompe la homeostasis del cuerpo, aparece el estrés. El contexto educativo no está exento del mismo e implica diferentes factores y respuesta ante estímulos que el cuerpo toma como amenazas inminentes, en las cuales se desencadenará una serie de respuestas que llevará a la alteración de los mecanismos del cuerpo: biológico, físico y psicológico; pudiendo llevar al desarrollo de una enfermedad aguda o crónica derivada del exceso de la presión académica.

Palabras clave: estrés académico, concepto, enseñanza, educación.

Introducción

Los cambios producidos hoy en día, las exigencias de la Modernidad y el estilo de vida cada vez más acelerado; han llevado a que gran sector de la población padezca del denominado estrés. Hay distintas formas de globalización, y está presente en los diversos ámbitos de la vida. Y el ámbito escolar, no está libre del mismo. (Sacristán, 2001). Se debe de ver al estrés académico como un fenómeno real inmerso en un ambiente lleno de responsabilidades, retos y procesos. (Martínez & Díaz, 2007). En el presente documento, a manera de poder definir y dimensionar el estrés académico, se pretende dar una visión del estrés, conceptualizarlo, ver a grandes rasgos las clasificaciones de estrés, la prevalencia en México, observar estudios en Latinoamérica. Para ello se investigó, recopilando información de artículos científicos, libros, documentos de carácter científico en diferentes buscadores como Pubmed, Dialnet, Scielo y Google Académico; así como

entrevistas a Médicos y Psicólogos que lidian con el manejo del estrés en su ámbito laboral.

Definiendo el estrés

Convendrá definir primeramente qué es el estrés. Según la Real Academia de la Lengua Española (2017), define al estrés como: “Del ingl. stress. Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Ésta definición resulta algo vaga y superficial. No dejando del todo claro cómo funciona y qué es. Si por el contrario, la definición se toma de un diccionario médico cambia. Para Rothenger (1981), lo define como mecanismos innatos que permiten al cuerpo protegerse frente a fuerzas exteriores, ya sea físicas o emocionales. Ésta definición sigue quedando pequeña para el concepto de estrés, no define mecanismo alguno o procesos. Otro concepto es el que proponen los autores Esther Martínez y Darwin Díaz (2007), el cual nos dice que es una amplia gama de experiencias, entre las cuales están el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud; por desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Éste concepto amplió el panorama de sensaciones que se presentan durante el estrés y alguna de las razones.

A manera de complementar los conceptos, se entrevistó acerca de la percepción personal y profesional del concepto del estrés. Para el Lic. Fernando Ontiveros¹ (2018), el estrés consiste en las alteraciones que se acumulan con el transcurso del día, ya sea de índole económico, estudiantil, de hogar, de relaciones personales. Lo que se traducirá como una incapacidad para resolver problemas que conlleven al estrés. De igual forma comenta que para el manejo del mismo, lo correcto es

¹ Lic. Fernando Ontiveros Cordero. Licenciado en Psicología (Universidad Autónoma de San Luis Potosí). Especialista en Seguridad Industrial

implementar estrategias para construir la capacidad que permita el manejo del estrés.

Por otro lado para el Dr. Víctor Alba² (2018), el estrés es una respuesta fisiológica ante una situación de amenaza, completamente fisiológica. Que se da ante una amenaza real o imaginaria. Secretando hormonas que reaccionan ante el estrés, como el cortisol, noradrenalina y adrenalina; poniendo al cuerpo en un estado de tensión. Obteniendo respuestas fisiológicas como tensión muscular, aceleramiento del ritmo cardiaco, bombeando la sangre a los miembros superiores e inferiores; de forma que se pueda escapar de la situación que representa peligro.

Continuando con la línea de investigación, el estrés para el Dr. Pablo Téllez³ (2018), médico de formación; es una respuesta física y/o mental secundaria, que puede desencadenar tanto una sensación placentera o desagradable. Existiendo dos tipos de estrés: eustrés y distrés. Definiendo al eustrés como aquel que te causa placer, se denomina comúnmente como lo bueno; aquello que te emociona y da placer. Siendo algo positivo, exacerbado por situaciones que desencadenan bienestar y motivación. Y el distrés sería el antónimo del eustrés. Siendo éste aquel que se asocia a lo malo, a situaciones de frustración y de presión exacerbada.

Mientras que para el Lic. Luis M. López⁴ (2018), el estrés es una reacción de los organismos de la situación cognitiva, mental o fisiológica; para adaptarse a situaciones demandantes del contexto. Mencionando que puede representar un

² Dr. Víctor Alejandro Alba Torres. Médico Cirujano (Universidad Autónoma de San Luis Potosí). Especialista en Nutrición Humana (Universidad Autónoma de Querétaro).

³ Dr. Pablo Téllez Gómez. Médico Cirujano (Universidad Autónoma de San Luis Potosí)

⁴ Psic. Luis Martín López Puente, Lic. En psicología por la UTAN, Especialidad en Habilidades docentes universitarias por la UTAN, Investigador científico en psicología en el Depto. de toxicología Facultad de medicina, Director General de "Therapy consultoría Psicológica Integral" y Docente universitario desde hace 10 años.

excesivo desgaste cognitivo que se traducirá en repercusiones físicas y no sólo mentales.

Tipos de estrés

Siguiendo la línea de los profesionales entrevistados, mencionaron distintos tipos de estrés. Siendo que el estrés se puede clasificar según su procedencia, ya sea en pareja, laboral, escolar o académico, económico, el estilo de vida, ambiente familiar, por presión social, entorno social, sexual, médico, etc. Por ende, se puede decir que en este mundo globalizado, cualquier factor de nuestra vida cotidiana acelerada, se puede o está propenso a conducirnos a padecer estrés a causa de ello. Para el Lic. Fernando Ontiveros (2018), la clave se encuentra en la forma en la que se afrontan los problemas; los mecanismos de defensa que se crean ante ellos. Así pues, si un individuo desarrolla adecuados mecanismos para el manejo de las situaciones que general conflicto, no desarrollará o mejorará su manejo del estrés.

Otra forma para clasificar al estrés, como se vio anteriormente, es por las sensaciones que lo originan. En distrés y eustrés. Nathaly Berrío y Rodrigo Mazo (2011), los definen a cada uno. Primero al eustrés, como armónico; cuando las respuestas a estímulos externos mantienen homeostasis (equilibrio) del cuerpo, tanto físico, biológico y psicológico. Consumiendo la cantidad de energía adecuada. Por otro lado, comenta que cuando éstas respuestas son exageradas a la demanda, ya sea física, biológica o psicológica. Y la energía no se consume adecuadamente, se habla del distrés.

Sin embargo, se puede notar que no siempre estos dos mecanismos actúan por separado, si no que pueden actuar al mismo tiempo y/o en el mismo individuo. En conjunto con esto, María Naranjo (2009) comenta que se debe obtener un equilibrio

entre los mismos de manera que se mantenga la homeostasis del cuerpo. Definiendo como aquello que causa placer y armonía al eutrés, buen estrés. Mientras que distrés que se trabaja por debajo de lo óptimo, generando enojo, frustración y fatiga.

Sintomatología del estrés

El estrés puede alterar distintos mecanismos del cuerpo, y tener sintomatología tanto fisiológica como psicosomática. Rothenger (1981) menciona que el cuerpo entra en una respuesta generalizada de shock, en el cual la sangre es redistribuida a los órganos que más la necesitan en ese momento. Éste shock dura determinado tiempo, ya que de otra forma si durase demasiado dejaría de actuar como mecanismo protector, pudiendo conducir a la muerte. Las hormonas secretadas durante este lapso pueden conducir a alergias como asma o urticaria, disminuir la respuesta inmunológica, o llevar hasta enfermedades físicas. Éstas enfermedades también las comenta el Dr. Alba (2018), pudiendo ser hipertensión, colitis nerviosa, gastritis, presencia de úlceras, rinitis alérgica, aftas bucales, artritis, problemas gastrointestinales; como respuesta a un elevado nivel de hormona de cortisol crónica. Dando como resultado el desarrollo de algún síndrome derivado del mismo. Añadiendo a lo último, Casanueva et al (2010) refiere al estrés crónico como un desencadenante de diversas enfermedades crónico degenerativas con un importante riesgo a la salud. Éstas son hipertensión, migraña, hipercolesterolemia, accidentes cerebrovasculares, infartos, así como muerte súbita.

Con respecto a la sintomatología psicológica, para Martínez y Díaz (2007), se presenta acompañada de cansancio, fatiga, agobio, inquietud, tensión, temor, angustia, pánico, vacío existencial, entre otros. Este tipo de sintomatología, de no ser controlada adecuadamente, puede llegar a ser incapacitante en este mundo que corre a velocidad impresionante. Pudiéndose manifestar en enfermedades tangibles

o síndromes al igual que la sintomatología fisiológica. Aprender a manejar y controlar adecuadamente los mecanismos de defensa será la clave del éxito en la conducción del estrés.

Estrés en el ámbito escolar

El estrés puede estar presente en los diferentes ámbitos de la vida y la vida escolar no es una excepción a ésta. Los estudiantes son constantemente sometidos a grandes cantidades de presión, muchas veces debido al sistema educativo escolar. Donde se te exigen notas, proyectos, tareas, asistencias que se deben cumplir en tiempo y forma. Los problemas o los conflictos, pueden aparecer en cualquier participante del ámbito escolar. Se puede dar entre alumnos y trabajos, relación alumnos con alumnos, relación alumnos con docentes, relación docente con docente, docentes y trabajo administrativo, e incluso docentes y personal administrativo. Es decir, el estrés puede presentarse durante el proceso educativo, si no se maneja adecuadamente la presión.

Martínez y Díaz (2007) definen al Estrés Académico: “Como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar”. En ésta definición, se deja ver que el estrés en el ámbito académico, puede provenir tanto internamente por parte del alumno, como por factores externos al él y que competen más al ambiente académico. Por otro lado, para Berrío y Mazo (2011) el estrés académico es “Una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. En el cual se puede apreciar que como el resto de los diferentes tipos de estrés puede y presentará consecuencias tanto físicas, biológicas y psicológicas.

En la experiencia del Psicólogo Luis M. López (2018), define al estrés académico como una reacción de adaptación a un proceso cognitivo más que físico, en el cual se empieza a tener repercusiones físicas después de un excesivo desgaste cognitivo en los estudiantes que están sometidos a mucha presión. Teniendo como consecuencia repercusiones no sólo mentales, sino que también físicas; a esto se le denomina enfermedades de estrés postraumático con reacciones psicósomáticas.

Se debe tener en cuenta toda la presión que puede estar sometido un estudiante en el contexto escolar y capacitarlos de forma adecuada para que se logre un control de la presión escolar. Pero ¿Cuándo es que se sobrepasa los mecanismos de defensa del alumnado y se presenta el estrés? Con respecto a esto, Martínez y Díaz (2007) mencionan que el estrés académico se presenta cuando en el proceso educativo, no existen las condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la parte social del individuo, sin propiciar la comunicación entre los integrantes del proceso, incluidos docentes, padres, sociedad y ambiente.

Panorama del estrés educativo en México y América Latina

Existen relativamente pocos estudios acerca del manejo y descripción del estrés educativo en México. Existen, sin embargo, algunos otros estudios realizados en América Latina, en los cuales se plantean ya sea diagnóstico o estrategias para la prevención del mismo. Por ejemplo, en Costa Rica durante el 2011, Belhumeur et al (2016) realizaron un estudio con 112 estudiantes de la sede central de la Universidad de Costa Rica, con el propósito de describir los niveles de estrés de la población estudiantil en función de las variables: nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico, zona geográfica y género. Encontrando así que la variable más determinante del estrés en un 87% de la población fue la fuente

académica, así como un mejor manejo del estrés académico por parte del alumnado de género femenino.

Añadiendo a esto, Martínez y Díaz (2007), realizan una evaluación con base en 6 estudios realizados en Colombia y Panamá, en los cuales evalúan a alumnos de distintas Universidades y Colegios, comprendiendo los grados de educación primaria a universitaria de educación oficial y privada. Los resultados muestran una presencia constante de presión escolar en el alumnado, existiendo una mejor y mayor comunicación con los docentes, y una mayor preocupación y sentimiento de miedo hacia los padres de familia. Señalando así que un buen contexto familiar, las relaciones entre padres e hijos se convierten en un factor protector para la aparición y manejo del estrés.

En otro estudio realizado por Martínez (2010), en 392 alumnos que cursan Diplomado en Turismo con el fin de correlacionar los niveles de estrés académico con el rendimiento escolar. Encontrando que la existente preocupación por el desarrollo académico, así como una mejora en el rendimiento escolar con base de estrategias para el manejo y control del estrés. Así también como un mejor manejo del desarrollo académico con un mayor control de las emociones, fijando éstas sean positivas.

Por otro lado ¿Qué cantidad de estrés se maneja en México? Y ¿Qué hay con respecto al alumnado mexicano, su manejo del estrés y sus consecuencias? Para Toribio-Ferrera y Franco-Bárdenasa (2016), México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo, dado que se presentan factores como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases. A manera de darse una idea, Forbes (2017) presenta una estadística en la cual se dice que el 70% de los

mexicanos se encuentran o viven con el estrés de forma constante en su vida. Como ya se vio con anterioridad el estrés académico es uno de los que afectan principalmente en vida moderna y en México no es la excepción. Para el Psicólogo Luis M. Pérez (2018) el estrés académico en los últimos años a partir del 2011 en específico en México ha tenido una relevancia importante sobre todo en los jóvenes que oscilan en edades entre 18 y 22 años de edad. Ya que en éstas edades se ha visto con mayor repercusión del estrés en actividades académicas sobre todo en licenciaturas como medicina e ingenierías, donde el estrés ha tenido un mayor impacto en los alumnos. Añadiendo además que es la tercera causa de suicidio en los jóvenes que oscilan entre los 18 y 22 años de edad en México y comentando que a partir del 2020 podría tomar la causa número 1 de suicidios en México.

En el estudio realizado por Toribio-Ferrera y Franco-Bárdenasa (2016) en 60 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Dando como resultado que los estresores más afectantes fueron: exámenes aplicados, una sobrecarga académica (79%), el corto lapso para entregar trabajos, tareas y actividades (45%), y la personalidad del profesor (43%).

Conclusión

Reflexionando sobre la problemática y el impacto del estrés académico en el estudiantado, se puede hacer una definición más clara acerca del estrés académico, contemplando que es una reacción ante uno o varios estímulos que el cuerpo percibe como un agente de peligro inminente, desencadenando reacciones a manera de protección del cuerpo que implican tanto respuestas físicas, biológicas y psicológicas. Desencadenando una serie de sintomatología que puede ir de lo agudo o a lo crónico. Agudo como síntomas gastrointestinales y crónico como Hipertensión, Asma, Migraña, e incluso muerte súbita. En el caso del estrés académico está desencadenado por factores implícitos en el ambiente escolar, tales

como comunicación con padres y profesores, exámenes, periodos de entrega, ambiente institucional, etc. Que repercutirá en la salud de los estudiantes.

Por ende, se podrá decir que el estrés académico es: “La respuesta de 1 o varios sistemas del cuerpo humano, pudiendo ser físico, biológico y psicológico; a estímulos de excesiva presión en el ámbito escolar que desequilibran la homeostasis del cuerpo. Tales como una inadecuada comunicación entre los integrantes escolares, exámenes, periodos de entrega de trabajos y ambiente escolar. Que desencadenarán sintomatología aguda a crónica en el alumno”.

Como propuestas para combatir el estrés académico, el Psic. Luis M. López sugiere una modificación del currículo académico que adapte los horarios y las competencias a las individualidades de cada alumno. Continuando con este lineamiento, se debe adaptar la escuela de manera que sea más amigable con el estudiante, de la misma forma brindar al estudiante de las capacidades adecuadas para el manejo y control del estrés, mantener una adecuada comunicación entre alumnos, docentes, padres de familia y sociedad. Todo eso implicaría una mejora en el alumnado y rendimiento escolar.

Referencias

Alba, V. (2018). Estrés. Entrevista realizada el día 2 de octubre de 2018.

Belhumeur, S., Barrientos, A. & Retana-Salazar, A. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. Costa Rica: *Psychology, Society, & Education*. 8(1), pp. 13-22.

Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. En Caracterización

- psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. *Universidad de Antioquia*. 3 (2), pp. 65-82.
- Carmona, A., Lozano, A. y Pedraza, A. (2007). Las políticas educativas en México. Sociedad y conocimiento. México: Ediciones Pomares, UPN.
- Coatsworth, J. (s.f.). Ciclos de Globalización, Crecimiento Económico y Bienestar Humano en América Latina. *Fractal*.
- Forbes (2017). Mexicanos, los más estresados del mundo por su trabajo. En Forbes México. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/mexicanos-los-mas-estresados-del-mundo-por-su-trabajo/>
- Gutiérrez, G., Celis, M. Moreno, S., Farias, F. & Suárez, J. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocién (Mex)*. 11 (4), pp. 305-309.
- Hargreaves, A., Earl, L., Moore, S. & Manning, S. (2001). Aprender a cambiar La enseñanza más allá de las materias y los niveles. Octaedro: Canadá.
- López, L. (2018). Estrés académico universitario. Entrevista realizada el día 6 de octubre de 2018.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Colombia: *Universidad de La Sabana, Facultad de Educación*. 10 (2), pp. 11-22.
- Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 2 (18).
- Naranjo, María. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Costa Rica: *Educación*. 33 (2). pp. 171-190.
- Ontiveros, F. (2018). Estrés. Entrevista realizada el día 2 de octubre de 2018.

Real Academia de la Lengua Española (2017). Estrés. En Diccionario de la lengua española. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>

Román, C. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Cuba: *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14 (2), pp. 1-14.

Sacristán, G. (2001). El significado y la función de la educación en la sociedad y cultura globalizadas. *Revista de educación*. pp. 121-142.

Téllez, P. (2018). Estrés. Entrevista realizada el día 2 de octubre de 2018.

Toribio-Ferrera, C. y Franco-Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. México: *Salud y Administración*. 3 (7), pp. 11-18.

