

Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018.

Characterization of the academic stress as perceived by the students of the health sciences and the mechanisms they use to deal with it - Veraguas, 2018

¹Marta Elizabeth Pérez Ortega¹, Yeraldin Vanela Sánchez², Arcelia Smith Trotman³

¹Maestría en Enfermería Materno Infantil, Profesora, Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas, Facultad de Enfermería, Departamento Materno Infantil; martaeperez06@gmail.com

²Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Enfermería, Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas, Facultad de Enfermería; anelayeraldin@gmail.com

³Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Enfermería, Universidad de Panamá, Facultad de Enfermería, Centro Regional Universitario de Veraguas; arcesmith31@gmail.com

Resumen: Se investigó sobre el estrés académico percibido por los estudiantes de las ciencias de la salud, cómo les afecta y qué mecanismos emplean para afrontarlos. La muestra de 73 estudiantes representa aproximadamente el 16% de la población total. Se aplicó el instrumento validado de Barraza Macías. Resultados: edad entre 18 y 21 años de edad, 76.7% del sexo femenino; el 82.2% negó alguna enfermedad. Los estresores se agruparon en tres categorías: los relativos a los cursos teóricos, de la práctica clínica y aquellos externos a la academia. En los cursos teóricos, a los estudiantes les estresa los horarios extendidos y la carga de asignaciones. En la práctica clínica, la personalidad del profesor y la responsabilidad profesional inmersa, con 29% y 42%, respectivamente, el traslado a la práctica para ser puntuales y no contar con transporte público, el temor a cometer errores y la personalidad del profesor. Los estresores personales: falta de tiempo para descansar y no poder cumplir con compromisos familiares. Las reacciones psicológicas incluyen ansiedad, angustia y desesperación. Las reacciones físicas más frecuentes son el dolor de cabeza y la fatiga crónica. Las reacciones comportamentales son desgano y el cambio en los hábitos de comer. Los mecanismos de afrontamiento más votados fueron los de analizar el problema, buscarle solución y la práctica de la religiosidad.

Palabras clave: estrés, estrés académico, estresor, afrontamiento

Abstract: The academic stress perceived by the students of the health sciences, how it affects them, and what mechanisms they use to deal with it was investigated. The sample of 73 students represents approximately 16% of the total population. The validated instrument of Barraza Macías was applied. Results: age between 18 and 21 years of age, 76.7% females; 82.2% denied any illness. Stressors were grouped into three categories: those related to theoretical courses, clinical practice, and those external to the academy. In the theoretical courses stress comes from the extended schedules and the excess of assignments. In clinical practice: the instructor's personality and the immersed professional responsibility, with 29% and 42% respectively, the transfer to the practice for being punctual and for not having public transportation, the fear of making mistakes, and the personality of the instructor. Personal stressors: lack of time to rest and being unable to meet family commitments. Psychological reactions include anxiety,

anguish, and despair. The most frequent physical reactions are headache and chronic fatigue. The behavioral reactions are reluctance and change in eating habits. The most voted coping mechanisms were those of analyzing the problem, looking for a solution, and the clinical practice of religiosity.

Key words: stress, academic stress, stressor, coping with

1. Introducción

1.1 Generalidades del tema

El estrés, originado en el contexto educativo, suele denominarse estrés académico, estrés escolar, o estrés de examen, entre otros. A nivel internacional, se ha realizado una serie de investigaciones sobre esta temática asociada a diferentes variables. Por ejemplo, Verdugo y colaboradores (2013) estudiaron la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico, según género; y las mujeres poseyeron un mayor repertorio de estrategias de afrontamiento con respecto a los hombres. Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Mong (2001) estudiaron la ansiedad en relación con el estrés de estudiantes de medicina; encontrándose que “la mayoría de la población presenta niveles moderados de ansiedad” (p. 27). Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo (2008) estudiaron el estrés académico relacionando el apoyo social y el rendimiento académico con la salud mental de universitarios, encontrando que “a mayor percepción de apoyo mejor bienestar ante el estresor; que a mayor nivel de estudios hay mejor rendimiento académico y menor cantidad de estresores; a ambas variables les probaron fuerte asociación con la salud mental” (p. 746-748). Montoya Vélez, Gutiérrez y Toro Isaza (2010) estudiaron la depresión asociada al estrés académico de universitarios, encontrando que “los niveles de estrés para cada estresor académico generan un mayor riesgo en el estudiante de estar deprimido” (p. 15).

Todos estos estudios constituyen un antecedente para este proyecto de investigación, por cuanto que incluyen la variable 'estrés académico' en el contexto universitario, aunque lo asociaron a diferentes variables. La asociación con distintas variables también es un antecedente que pone en evidencia la importancia de la problemática, ya que está influenciada multifactorialmente.

A pesar del número significativo de investigaciones a nivel internacional, es apenas en la década de 1990 que se comenzó a investigar y a teorizar sobre este tópico en Latinoamérica, y autores, como Barraza (2010), nos resumen las tres líneas de trabajo:

- a) Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.
- b) Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- c) Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Este último autor funge como antecedente relevante para esta investigación, ya que propone una descripción resumida del estado de la cuestión; además, las tres áreas que describe Barraza (2010), precisamente, son las que plantea este estudio como áreas de interés. El mismo autor, Barraza (2007a), concluye en su estudio 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” (p. 2).

Y es que asintiendo a lo expresado por Barraza (2007), más que la multifactorial influencia en la percepción y afrontamiento del estrés académico, influyen las variables propias del desarrollo humano; por lo cual consideramos necesario abrir, en esta investigación, el compás de estudio más allá de los sitios de encuentros presenciales académicos a aquellos personales vinculados al rendimiento académico.

Martín (2007) sustenta lo expresado en el párrafo anterior cuando incluye, entre los diferentes factores implicados en el estrés académico, a “los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psico-socioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas)” (p. 89).

Todos estos estudios son antecedentes para este proyecto de investigación, ya que han incidido en la estructura planteada para el mismo: percepción de los factores estresores académicos, intensidad percibida del estrés académico, respuesta y recursos.

Para justificar esta indagación, Martín (2007) afirma que el estrés académico no ha recibido suficiente atención en el ámbito de la investigación; en tanto que Román y Hernández (2005), citado en Feldman et. al. (2008), afirman que: “el pronóstico del desempeño ha tomado un nuevo curso que involucra la evaluación de recursos individuales y que la alta prevalencia del estrés y sus manifestaciones en los estudiantes universitarios, justifica seguir investigando”. (p. 741)

Aunado a estas citas bibliográficas, se justifica esta investigación por cuanto que el contexto social-cultural de nuestra región varía de otros entornos estudiados y, en la misma forma, pueden variar los estresores, las reacciones y los recursos para enfrentar el estrés académico. Otro elemento que lo justifica, es el hecho de no encontrar antecedentes de investigación que valoren la práctica clínica como un escenario de estrés académico independiente del aula de clases y que, además, incluya los estresores externos personales que son transversales al rendimiento académico.

1.2 El estrés y el estrés académico

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" (Martínez y Díaz, 2007, p. 13).

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 y astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó a este fenómeno "Síndrome General de Adaptación".

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” (Barraza, 2006, p. 3). Se ha demostrado que, en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir con las obligaciones académicas; experimentan, en ocasiones, sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los

profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño; ello 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.

Orlandini (1999), citado en Barraza (2004), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que: “(...) desde los grados preescolares hasta la educación universitaria existen estresores académicos que afectan al estudiante” (p. 143).

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), citado en Román, Ortiz y Hernández (2008), plantean que un nivel elevado de estrés académico:

...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye, de forma negativa, en el rendimiento académico y, en algunos casos, disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen. (p. 2)

Por otra parte, hay un enfoque del estrés académico que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales.

1.3 Afrontamiento

Lazarus, citado por Castaño y León (2010), define el afrontamiento como “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” (p. 245). Agrega el autor, que el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes. Este concepto puede comprenderse como un estilo personal para afrontar el estrés o como un proceso. Así, entonces, podemos entender que los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a cada una de las situaciones estresantes.

Por otro lado, Chávez, Ortega y Palacios (2016) afirman que el afrontamiento al estrés académico se define como “estrategias de esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el estudiante para manejar, tolerar o reducir las demandas o excedentes en su entorno académico” (p. 2).

1.4 Estrategias de afrontamiento

Los expertos consideran que las estrategias de afrontamiento son los recursos instrumentales, informativos y emocionales del individuo para manejar el estrés, y que algunas de ellas son más estables o conscientes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. En la literatura especializada, estos mecanismos incluyen factores de la persona o del ambiente, como: salud, energía, moral, creencias positivas, capacidades para solucionar problemas, capacidades sociales, redes sociales, recursos económicos.

Sandín, citado por González y Landeros (2007), reduce estas estrategias a tres categorías o grupos, de la siguiente forma: “los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) y el denominado apoyo social o informativo (consejo), que aportan otras personas al afrontamiento” (p. 192).

Por otro lado, tal vez más explícitos sobre el tema, Lazarus y Folkman, citados por González y Landeros (2007), formularon ocho estrategias de afrontamiento del estrés: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han relacionado con resultados positivos. De lo investigado, podemos concluir que las estrategias de afrontamiento son necesarias para el estudiante, no solo de las ciencias de la salud, sino de cualquier carrera universitaria y de que existe un inventario de estas estrategias, consideradas como las acertadas o adecuadas, que dependen de la estructura emocional madura del estudiante; en el caso que nos atañe, es imprescindible que los estudiantes de las ciencias de la salud contengan este inventario positivo de métodos de afrontamiento para el estrés académico, ya que, a lo largo de su vida profesional, igualmente, seguirán sometidos a niveles de estrés acordes con la responsabilidad de cuidar las vidas de las personas.

2. Metodología

La investigación es de tipo descriptiva, transversal y analítica. El muestreo, no aleatorio, tipo intencional o por cuota, fue aplicado para captar en el salón de clases a los estudiantes de las tres carreras incluidas en el estudio, siendo el único requisito de ingreso el de pertenecer a la carrera, estar en el aula de clases en la fecha de aplicación de la encuesta y querer participar del estudio.

En total, se encuestó al 16% de la población, lo que equivale a 73 estudiantes de las ciencias de la salud.

Se aplicó un instrumento validado con una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90, titulado “inventario del estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías (2004, p. 136), con un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico; ocho ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Otros 15 ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. Se incorporan preguntas para identificar variables generales de los encuestados y una columna con el área, teoría, práctica o personal, donde el encuestado ubica el estresor. Igualmente, se sustituye la escala “no ha vivido la experiencia” por “no le estresa”. Posteriormente, la base de datos se tabuló y analizó con el software SPSS versión 20, haciendo tablas cruzadas y frecuencias.

3. Resultados y discusión

3.1 Perfil general de encuestados

Tabla 1. Sujetos estudiados, según la carrera que cursan. Veraguas.

Carrera que estudian		Frecuencia	Porcentaje
Carrera	Enfermería	40	54.8
	Técnico en Farmacia	21	28.8
	Técnico en Odontología	12	16.4
	Total	73	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La tabla 1 resume la representación de las tres carreras de ciencias de la salud estudiadas dentro de la muestra; de mayor a menor participación, tenemos a Enfermería (54.8%), Técnico en Farmacia (28.8%) y Técnico en Odontología (16.4%), estructura porcentual congruente con el volumen total que cada facultad aporta al área de las ciencias de la salud.

Tabla 2. Edad en años de los encuestados, Veraguas.

Edad en años	Frecuencia	Porcentaje
18 a 21	58	79.5
22 a 23	14	19.2
24 a 26	1	1.4
Total	73	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

El grupo más voluminoso corresponde al rango de edad entre 18 a 21 años, dato coherente con el promedio de edades de los universitarios, seguido del grupo de 22 a 23 años, sobre todo porque se incluyen dos carreras técnicas, cuya duración son cuatro semestres.

Tabla 3. Año de la carrera que cursan los encuestados, Veraguas.

Año que cursa	Frecuencia	Porcentaje
I	20	27.4
II	32	43.8
III	21	28.8
Total	73	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación

El grupo más representativo cursa el segundo año, recordando que hay dos grupos que estudian carreras técnicas. Importante el número equilibrado entre primero y tercer año, ya que pudiera incidir en el estrés, la falta de adaptación al modelo de aprendizaje universitario. Así lo afirma Muñoz (1999), cuando afirma, refiriéndose al estrés académico, que “las mayores cuotas se ven en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes, y siendo menor en los últimos” (p. 89). Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores (1987, citados por Martín, 2007, p. 89).

Tabla 4. Encuestados según enfermedad que padecen. Veraguas.

Padecimiento	Frecuencia	Porcentaje
Asma	1	1.4
Gastritis	1	1.4
Rinitis	1	1.4
Ninguna	60	82.2
No Respondió	10	13.7
Total	73	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La tabla 4, sumando a los que no respondieron y aquellos que negaron sufrir de alguna enfermedad, nos arroja un 95.9%. Este dato es importante, ya que autores sobre el tema expresan que las enfermedades afectan el inventario de estrategias de afrontamiento del estrés académico. La muestra es prácticamente sana, aunque la gastritis, como tal, suele relacionarse con el estrés, pero es mínimo el porcentaje de quienes la padecen.

Tabla 5. Índice académico de los encuestados. Veraguas.

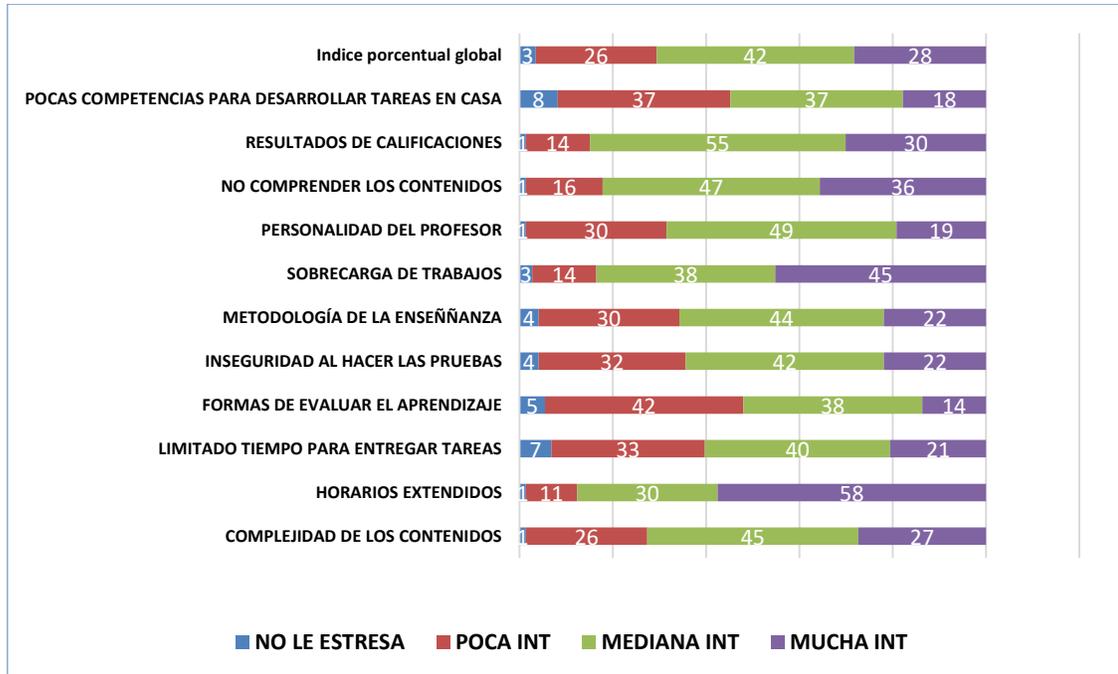
Índice académico	Frecuencia	Porcentaje
1 a 1.99	10	13.7
2 a 2.99	31	42.5
3	3	4.1
NR	29	32.9
Total	73	100.0

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

Importante es, en la tabla 5, el rendimiento académico como un factor que impacta en el nivel de estrés, pero que, en este caso, también denota el manejo o la forma adecuada en que los sujetos estudiados lo enfrentan, ya que su índice académico es bueno.

3.2 Factores estresantes y niveles de estrés que generan

Figura. 1. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la intensidad del estrés académico que generan los estresores vinculados a cursos teóricos. Veraguas, 2018.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

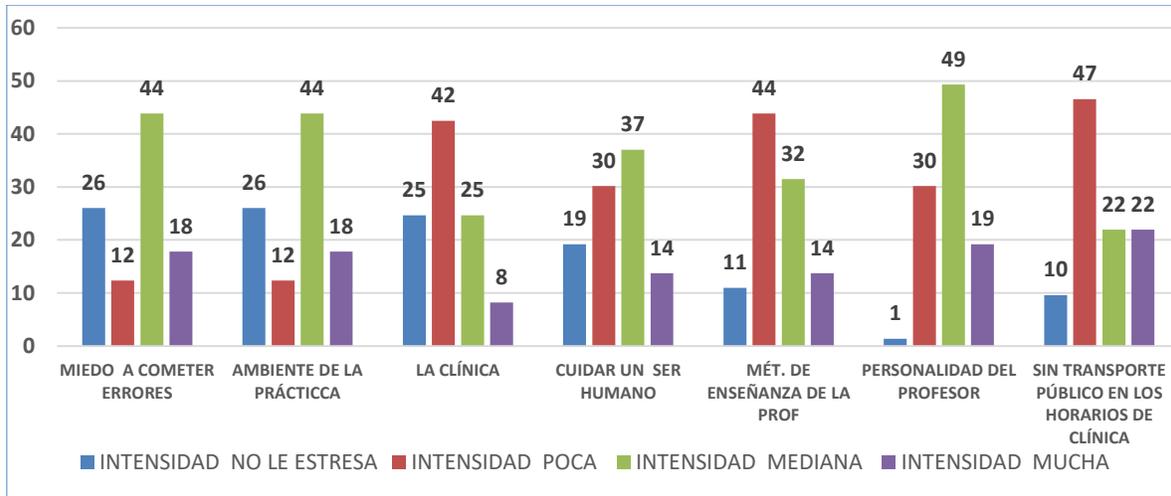
La figura 1 revela la intensidad del estrés académico generado por los estresores vinculados a los cursos teóricos, resultando que: los horarios extendidos de clases y la recarga de asignaciones ocasionan estrés académico calificado con "muchísima intensidad", en la muestra estudiada.

Como "intensidad mediana" resaltan las calificaciones o promedio final, la complejidad de los contenidos, la falta de comprensión de los contenidos y el carácter del docente. Con este último reactivo, coincide Barraza y Silerio (2007), quienes se refieren a la personalidad del docente como estresor académico; así: "Hallazgo no comparable con el estudio de Barraza (2005), que resultó ocupar el tercer lugar entre los estresores en su investigación sobre el estrés académico en universitarios" (p. 59).

Entre la "poca intensidad" de estrés académico, podemos mencionar las estrategias de evaluación de los aprendizajes.

De estos estresores académicos del aula de clases, los que se correlacionan entre sí son: los horarios extendidos y la recarga de asignaciones; posiblemente, el puente entre ambos es que las horas del día no son suficientes para cumplir a cabalidad con el número de tareas.

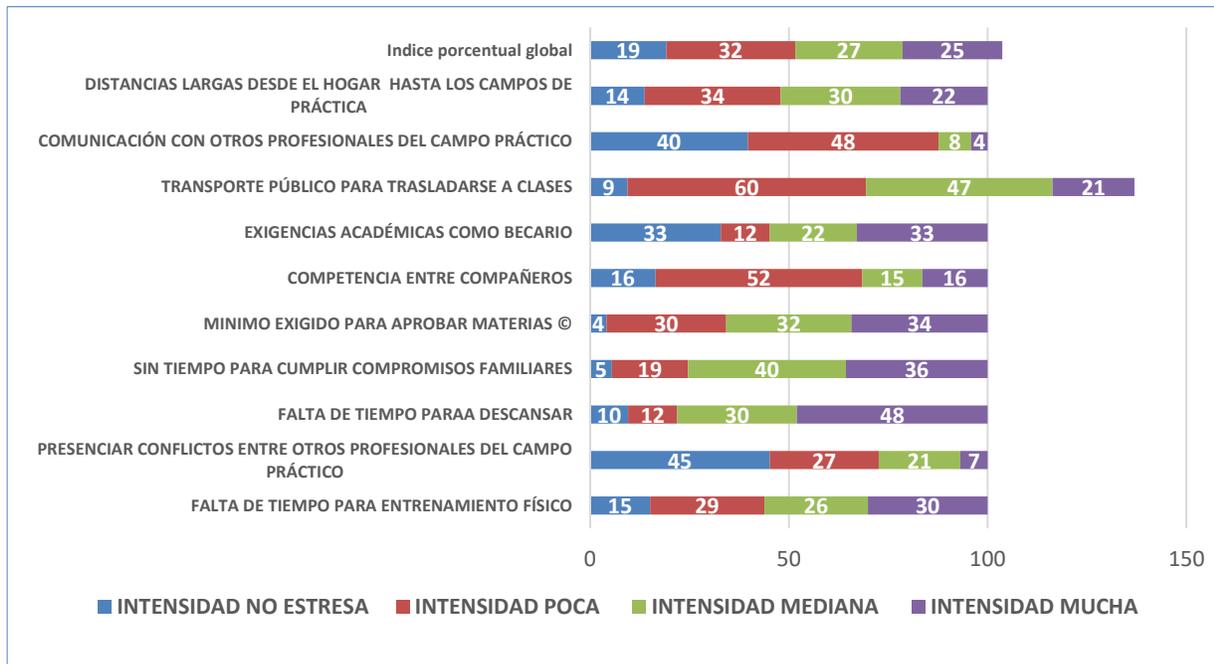
Figura 2. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la intensidad del estrés académico que generan los estresores vinculados a la práctica clínica. Veraguas, 2018.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La figura 2 permite identificar los estresores académicos relacionados con la práctica clínica, destacando, con mucha intensidad, la falta de transporte público en los horarios de la clínica. En cuanto a intensidad mediana de estrés académico, tenemos: la personalidad del profesor, el ambiente de la práctica y el temor a cometer errores. Este último estresor refleja el grado de responsabilidad ética profesional internalizado por los estudiantes, cuando atiendan a seres humanos; lo importante es que la intensidad de este estrés que sienten sea suficiente para motivarlos a estar atentos, pero nos los paralice.

Figura 3. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la intensidad del estrés académico generado por los estresores personales relacionados con la academia. Veraguas, 2018.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación

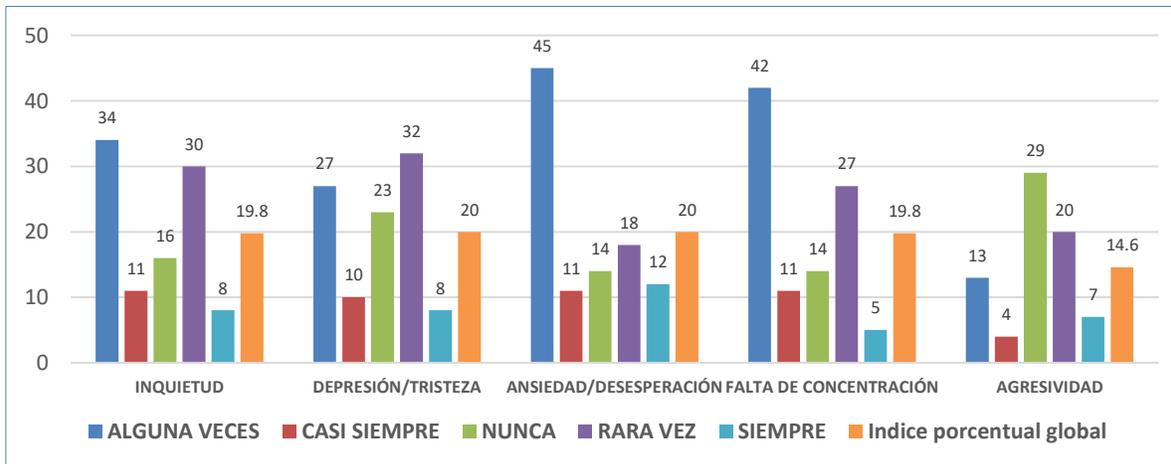
La figura 3 es representativa del estrés académico en el escenario externo a las aulas o práctica que rodea a los estudiantes. Calificado en intensidad con el rango de "muchas", resalta la falta de tiempo para descansar, seguida de la falta de tiempo para cumplir compromisos familiares y lo establecido en el estatuto universitario como lo mínimo para aprobar las materias fundamentales. En el rango de "mediana" intensidad de estrés académico, es relevante el porcentaje de los que eligieron la falta de transporte público para regresar a casa después de los horarios de clases, seguida de la falta de tiempo para los compromisos familiares. En cuanto a la calificación mínima de aprobación, debemos resaltar el hecho de que las materias fundamentales de estas carreras, por estatuto, deben aprobarse con el mínimo de "C" y no con "D", como ocurre con otras carreras. Esto tiene otras connotaciones estresantes para el estudiante, ya que este no puede continuar matriculando las materias subsiguientes hasta que no hubiere recuperado la no aprobada, lo que retrasaría su graduación prácticamente un año, dado el ciclo secuencial en que se imparten las materias. Además, esto le afectaría sus pagos de becas y, de igual forma, desde el punto de vista del autoconcepto, lo estigmatizaría ante los demás.

Resulta paradójico que el currículum de las ciencias de la salud, no contemple los aspectos básicos para garantizar la salud integral a los profesionales en las ramas de actividad física y comunicación intrafamiliar, por ejemplo. En cuanto al transporte y su disponibilidad para cumplir con el horario de clases, es precisamente lo que se debe ajustar mediante un estudio pertinente, y enfocándonos en que el estudiante es nuestro cliente y en que su comodidad es prioridad.

Tomando en cuenta todos los hallazgos anteriores, podemos decir que estos se correlacionan con lo expuesto por Martín (2007), quien incluye, entre los diferentes factores implicados en el estrés académico, a “los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psico-socioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas...)” (p. 89).

3.2 Síntomas derivados del estrés

Figura 4. Porcentajes relativos más altos de los estudiantes, según la carrera que estudian y frecuencia de aparición de las reacciones psicológicas resultantes del estrés académico. Veraguas, 2018.



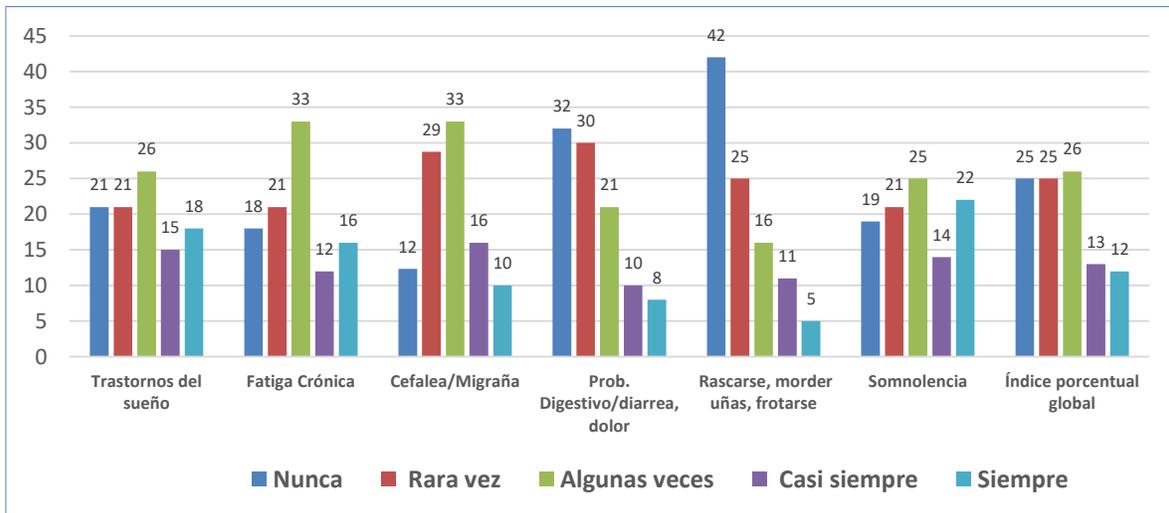
Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La figura 4 indica que, sin importar el tipo de reacción, en todas las frecuencias de aparición, la de mayor porcentaje es “alguna vez”, siendo la ansiedad-desesperación y la falta de concentración las que agrupan el mayor número de los sujetos estudiados. La agresividad y la

depresión tienen el mayor número de sujetos en la frecuencia de aparición de “nunca” y “rara vez”, respectivamente.

Los resultados expresan un grado de equilibrio emocional de los sujetos dadas las reacciones, en cierta forma, normales y no extremas ante el estrés académico.

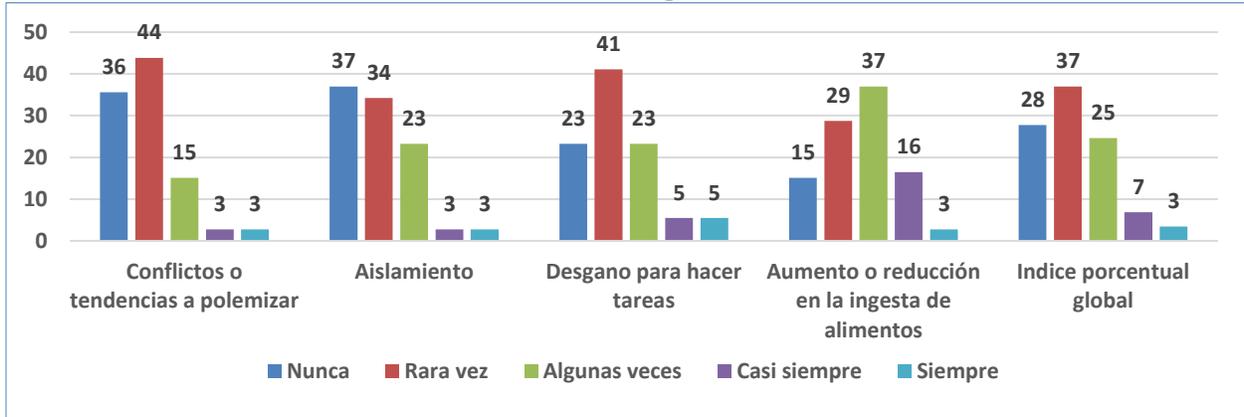
Figura 5. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la frecuencia de aparición de las reacciones físicas resultantes del estrés académico. Veraguas, 2018.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La figura 5 responde al conjunto de síntomas de la dimensión física que el encuestado afectado por el estrés académico dijo padecer. En la frecuencia de aparición de “siempre”, hubo porcentajes entre 5 y 18% de los sujetos, es decir, la minoría. La fatiga crónica, cefalea y trastornos del sueño son los que acumulan mayores porcentajes, pero en la frecuencia de aparición de "algunas veces". La somnolencia o los deseos de dormir se compaginan con los horarios extendidos de clases y volumen de asignaciones que antes se mencionaron como estresores.

Figura 6. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la frecuencia de aparición de las reacciones comportamentales resultantes del estrés académico. Veraguas, 2018.

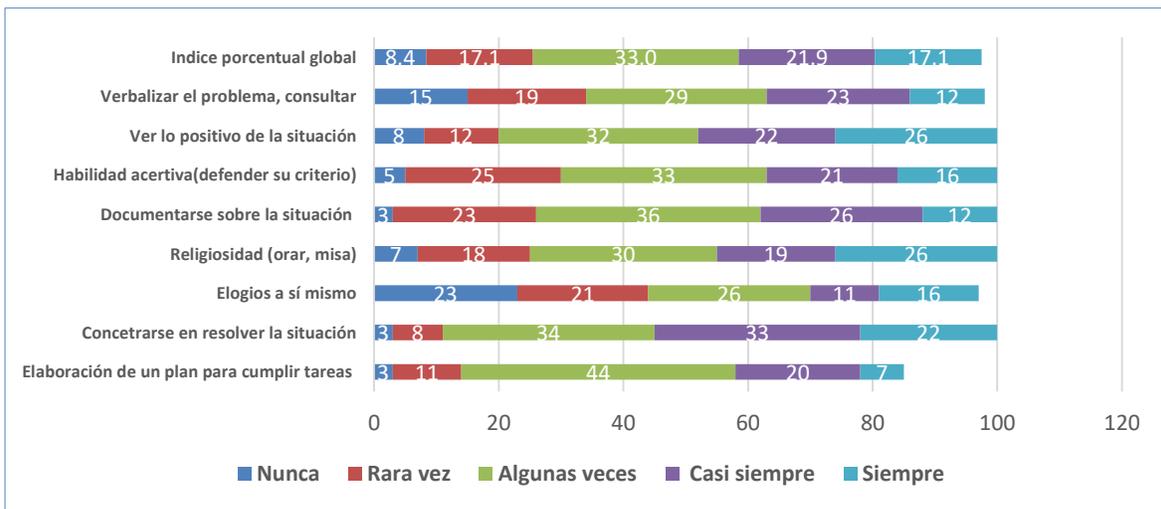


Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La figura 6 permite identificar que las reacciones comportamentales calificadas por un porcentaje significativo de los encuestados, como producto del estrés académico con la frecuencia de "rara vez", incluyen los conflictos o tendencias a polemizar y el desgano para hacer tareas. También, con una frecuencia de "algunas veces", destaca el aumento o reducción de la ingesta de alimentos. Positivo, en el aislamiento comportamental, destaca el "nunca" como frecuencia de aparición, seguido de "rara vez".

3.4. Mecanismos de afrontamiento

Figura 7. Porcentajes relativos de los estudiantes de las ciencias de la salud, según la frecuencia de uso de los mecanismos de afrontamiento para manejar el estrés académico. Veraguas, 2018.



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

En la figura 7, resume los mecanismos de afrontamiento y la frecuencia en que los sujetos estudiados dijeron usarlos. En la frecuencia de "siempre", destacan la religiosidad y ver lo positivo de la situación. "Casi siempre" tiene mayor porcentaje en cuanto a concentrarse en la situación. Con frecuencia, en "algunas veces" destacan la elaboración de un plan para cumplir con las tareas, seguida de "documentarse sobre la situación". La verbalización o consulta del problema con terceros, también es tendencia, como mecanismo de afrontamiento para los estudiantes, la frecuencia de "algunas veces".

En general, estos mecanismos para controlar el estrés académico resultan positivos y congruentes con las disciplinas que estudian a la población bajo investigación, ya que se derivan, principalmente, de la aplicación de la inteligencia emocional.

4. Conclusiones

- El tema del estrés general resulta de interés en diferentes latitudes, pero el tema del estrés académico está en las agendas investigativas en las últimas décadas. Los expertos concuerdan en estudiar el estrés académico asociándolo con los síntomas o reacciones y los mecanismos de afrontamiento.
- De los cursos teóricos, destacan como estresores principales, los horarios extendidos, y la sobrecarga de asignaciones, situación que requiere ser meditada por los curriculistas, afín de analizar si es posible ajustar estos aspectos, sin desmejorar la calidad de la enseñanza.
- De la práctica clínica, se tiene la disponibilidad del transporte público en los horarios de la clínica (hora de entrada), como principal estresor académico. El temor a cometer errores, la personalidad del profesor y el ambiente de la práctica clínica, estresan con mediana intensidad. El ser humano, como objeto de sus cuidados, es decir, el valor de la vida humana, ligado al temor de cometer errores, son factores que, desde el punto de vista ético, es positivo y debe ser explotado por los docentes para comprometer al estudiante en la excelencia y nunca para paralizarlo ni atemorizarlo. Este estresor resulta ser un aporte de la investigación íntimamente en relación con estudiantes de las ciencias de la salud, ya que no lo encontramos entre los resultados de las diversas investigaciones realizadas al respecto del estrés académico, pero que, sin embargo, siempre ha constituido un elemento estresor evidente para nuestros estudiantes.

- Los estresores externos al aula de clases y a la práctica clínica son, principalmente, el limitado tiempo para descansar, seguido de la falta de tiempo para cumplir con los compromisos familiares, la disponibilidad de transporte para regresar a casa al terminar la jornada, y el hecho de que las materias fundamentales de estas carreras, por estatuto, deben aprobarse con el mínimo de “C” y no con “D”, como ocurre con otras carreras. En cuanto a este último estresor, es recomendable orientar, desde el inicio de la carrera, a los estudiantes, sobre los efectos que puede tener desaprobar una materia fundamental, porque a, pesar de que ello puede generar estrés, consideramos que sí es necesaria la medida, dado que el objeto de atención del salubrista es “el ser humano”. Este estresor, al parecer, también resulta novedoso en el inventario de estresores académicos, ya que no encontramos antecedentes al respecto.
- Las principales reacciones al estrés académico manifestados por los sujetos del estudio incluyen:
 - Psicológicas: ansiedad-desesperación y falta de concentración.
 - Físicos: dolor de cabeza, fatiga crónica y trastornos del sueño.
 - Comportamentales: tendencia a polemizar, falta de interés para realizar tareas. El cambio en la ingesta de alimentos, también resultó relevante.
- En cuanto a los mecanismos de afrontamiento del estrés académico utilizados por los sujetos del estudio, destacan la religiosidad, la dedicación y encontrar lo positivo de la situación, la elaboración de un plan y afrontar la situación.
- Las manifestaciones del estrés académico evidenciadas en el estudio, obliga a pensar en un plan de intervención que permita disminuir el estado de estrés académico que confrontan los estudiantes.
- Los aportes principales de la investigación incluyen: el análisis del problema, según el área de conocimiento de la carrera que estudia y según el contexto cultural y geográfico en el que se desarrolla, al delimitarlo a las ciencias de la salud e incluir en el estudio los estresores personales vinculados a la academia (economía, transporte, actividades familiares). Otro aporte importante lo constituye el análisis del campo de práctica clínica, independientemente del aula de las clases teóricas, sobre todo, porque estas carreras de las ciencias de la vida tienden a incluir la práctica como estrategia de aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- Acuña, V., Palma, C., Méndez, H., Arceo, M., Castillo, M., Barra, A. (2014). Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*. 13(1): 63-164. Recuperado de: <http://www.redalyc.org:9081/articulo.oa?id=457845146002>
- Barraza, A. (2004). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10): 136-148. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. 9(2). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en estudiantes del nivel medio superior: un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango* 3(1): 48-64. Recuperado de: <file:///C:/Users/13-d0051a/OneDrive/Documentos/universidad%20de%20panama/2019/bio%C3%A9tica/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918.pdf>
- Barraza, M. (2010). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*. 5(11): 36-44 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Castaño, F y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2(17): 245-257. Recuperado de: <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Chávez, A, Ortega, Q., Palácios, C. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana*. Trabajo para optar al título de Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 59p. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2c%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Alarcón, M. y Mong, E. (2001) Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62 (1): 25-30. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- 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. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>
- González, M y Landeros, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés: CAE valoración en una muestra mejicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2): 189-198. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/04_2007\(3\)_Gonzalez_y_Landero.pdf](http://aepcp.net/arc/04_2007(3)_Gonzalez_y_Landero.pdf)
- Martín Monzón, I. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1): 87-99. Recuperado de: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10): 11-22. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Montoya Vélez, L., Gutiérrez, J., Toro Isaza, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1): 7-11 Recuperado de: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Román, C. (xxxx); Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46): 1-7. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2733042>
- Verdugo L., J; Ponce de León, B; Guardado, R; Meda L., R; Uribe A., J.; Guzmán M., J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 11(1): 79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885021.pdf>