



FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Rocha Rodriguez R.¹; Cabrera Ortega E.²; González Quevedo D.²; Martínez Martínez R.²; Pérez Aguilar J.²; Saucedo Hernández R.²; Villalón Correa I.²

1 Profesor de la Licenciatura en Enfermería, Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media, Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

2 Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media, Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

rociorocha8@hotmail.com

Estrés académico, Autoconcepto académico, Indicadores de salud, Estudiantes universitarios.
Academic stress, Self academic opinion, Health indicators, University students.

RESUMEN:

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar los factores y el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico. En este estudio han participado 78 estudiantes de licenciatura de Enfermería. Fueron evaluados a lo largo de un periodo escolar. Se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.

ABSTRACT:

Stress is nowadays, a problem to what an increasing attention is being paid. However, academic stress or student's stress does not receive the sufficient attention in the field of investigation. For that reason, it is tried to study in this work the relation between the level of stress and the examinations in the university students, as well as analyzing the influence of certain health indicators and the students' self academic opinion. In this study, they have participated 78 students of degree of Nursing.

They were evaluated through one temporary moment that school period. In general, results show an increase in the level of stress of college students during the period of examinations. There have been also noted health alterations (anxiety, tobacco, caffeine or drug consumptions, dream and food alterations) during the period of presence of the stressor.

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. Dicho término se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas. Así, según publica Moscoso (1998) mientras que en el siglo XIX Claude Bernard consideraba que lo característico del estrés eran los "estímulos estresores" o "situaciones estresantes", durante el siglo XX Walter Cannon, afirmaba que lo importante era la "respuesta fisiológica" y "conductual" característica.

Desde esta perspectiva histórica, el origen de los planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye. Selye elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado (Acosta, 2002).

La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea con periodos particularmente estresantes, además cada vez están sometidos a exigencias, desafíos y retos que les demandan una exigencia de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y autocrítica e incluso llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea solo transitoriamente.

METODO. La presente investigación es de tipo no experimental descriptivo con un diseño de corte transversal en el cual todas las variables en este estudio fueron evaluadas en un solo momento con el fin de describir las relaciones entre ellas. Se utilizó un instrumento validado previamente del cual se obtuvo una alfa de Crombach .94.

RESULTADOS. De las 78 estudiantes encuestadas un 97.4% 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, un 9% respondió que ha mantenido competencia con sus compañeros durante algún curso escolar, en relación a la sobrecarga escolar se encontró que 37.2% refiere haber sentido estar estresado por sobrecarga de tareas y trabajos escolares pero fue de llamar la atención que un 25.6% afirmó que siempre se sentían con sobrecarga de trabajos y tareas; el 30.8% refirió como un determinante de estrés que la evaluación de contenidos por parte de los profesores.

DISCUSION. La presente investigación se planteo en primer lugar para evaluar las fuentes de estrés académico más intensas y frecuentes en estudiantes universitarios por lo que se identifica que las situaciones relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de material para estudiar.

INTRODUCCION

El concepto de estrés se remota a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observo que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamo mucho la atención a Selye, quien le denomino el "síndrome de estar enfermo".

Hans Selye realizo un postdoctorado en la escuela de medicina de la universidad McGill, donde desarrollo sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de la hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de ulceras gástricas. Selye considero entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardiacas, la hipertensión arterial, y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integro a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuaban directamente sobre el organismo animal y eran productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas. Pero ahora bien de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características.¹

El termino estrés es anterior a su uso científico, en el siglo XIV fue utilizado para denotar tensión, dureza, adversidad o aflicción. En el contexto de la física, se definió el concepto de *Load* como de una fuerza externa; *stress* hizo referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza exterior (*load*) que tiende a distorsionarlo; y *Strain* lo utilizo para describir la deformación o distorsión ocurrida en el objeto.

A nivel mundial, Jane Ussher especialista de la Universidad de Sussex, Inglaterra, indicó que uno de cada cuatro individuos sufren de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a que en él se encuentran los principales factores que provocan esa enfermedad tales como pobreza y cambios constantes de

situación.

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas.² En la docencia universitaria de pregrado y postgrado las investigaciones abarcan diferentes carreras y estadíos.³ Las Ciencias Médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Según Carmel y Bernstein, las licenciaturas del área de la salud mantienen un ambiente muy estresante. En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela.^{4,5,6,7,8} A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios. Así mismo, a nivel estatal un estudio realizado por un grupo de jóvenes egresados y estudiantes del Tecnológico de Monterrey Campus San Luis, indica que el 80% de las enfermedades están asociadas con el estrés.

Específicamente, entre los diversos factores potencialmente estresantes, este trabajo aborda el impacto que el sistema educativo, con sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, lo que la investigación desde la perspectiva psicosocial denomina estrés de rol o estrés académico.

Estrés académico

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, este entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario.

Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayor incidencia en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes y siendo menor en los últimos.⁹ Por otro lado, se ha observado que el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida, aunado a esto en lo que se refiere a la salud del estudiante (la ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimento) y la influencia en el autoconcepto académico de los mismos.

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Por lo anteriormente expuesto, el propósito de ésta investigación es que el estudiante que presente síntomas de estrés logre afrontar de manera positiva el manejo del mismo y en la medida de lo posible que ponga en práctica técnicas de relajación ya sean físicas, sociales y psicológicas con el fin de evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones de padecimiento.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico, aquello en lo que esta investigación se centra. Debido a esto, en ésta investigación se tratará el estrés como un factor de riesgo psicosocial en la UASLPZM, de tal forma que sea entendido como una condición que experimentan los estudiantes en cuanto se relacionan con su medio circundante y con la sociedad que les rodea, por lo tanto no se constituye en un riesgo sino hasta el momento en que se convierte en algo nocivo para el bienestar de los individuos o cuando desequilibran sus relaciones con el estudio o con el entorno. Además, queremos abordar las reacciones y consecuencias del estrés en los estudiantes frente a su desarrollo y desenvolvimiento y cuáles han sido sus formas de escape frente a las situaciones estresantes.

Se tendrá como protagonista a los estudiantes de la universidad Autónoma de San Luis Potosí Zona Media con fin de obtener, datos e información que nos permita identificar los factores estresantes que hacen parte de su cotidianidad; permitiendo establecer posibles soluciones a este problema.

METODOLOGIA

La presente es una investigación de tipo no experimental y descriptivo de corte transversal en el cual todas las variables en estudio fueron evaluadas en un único momento. Del total de los 141 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería inscritos en el ciclo escolar 2009-2010 se eligieron por muestreo aleatorio 80 alumnos de los semestres 1er, 3er y 5to semestre. la presente investigación se consideró no experimental por que no se manipularon variables y se midió la realidad tal como se presento; transeccional porque solamente se midió en una sola ocasión las variables. Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico. Se realizo validación del instrumento obteniéndose un alfa de Cronbach de .94, considerado como muy bueno. El inventario fue autoadministrado y se solicitó su llenado de manera individual, implicando 10 minutos. En su estructura se configurarán 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, un ítem que en escalamiento de tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 de donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert 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

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

estímulos estresores. El resto 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert 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 Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.¹⁰

RESULTADOS

A continuación pasamos a comentar los resultados obtenidos después de realizar el tratamiento estadístico de los datos a través del programa SPSS PC+ versión 17.

De los 78 alumnos encuestados 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, lo que corresponde a un 97.4% de la población encuestada. Sólo el 2.6% negaron haber presentado situaciones de estrés.

Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores

Se exploraron algunas situaciones como la competencia entre compañeros de grupo: 18 personas de las 76 encuestadas afirmaron que nunca han generado competencia con el resto, lo que equivale a un 23.1%, 26 respondieron que rara vez (33.3%), 22 respondieron que algunas veces (28.2%), 3 respondieron que casi siempre (3.8%), solo 7 respondieron que siempre (9.0%).

En relación a la Sobrecarga de tareas y trabajos escolares: los estudiantes respondieron de la siguiente manera, 5 (6.4%) alumnos respondieron que rara vez habían sentido una sobrecarga de tareas y trabajos escolares, 22 personas contestaron que algunas veces (28.9%), 29 contestaron que casi siempre (37.2%), en tanto, que 20 personas afirmaron que siempre sentían sobrecarga de trabajo escolar lo que corresponde a un 25.6%. Cuando se exploró la Personalidad y carácter del profesor como factor estresante se encontró que, 7 alumnos nunca les inquieta la personalidad y el carácter del profesor correspondiendo así a un 9.0% de la población estudiada, 18 respondieron que rara vez (23.1%), 34 estudiantes dijeron que algunas veces (43.6%), 12 respondieron que casi siempre (15.4%) y 5 contestaron que siempre (6.4%).

En relación al tipo de evaluación por parte de los profesores, solo 1 alumno de los encuestados, asegura que nunca le han preocupado las evaluaciones de los profesores lo que corresponde al 1.3% de la población, por otro lado 9 estudiantes refieren que rara vez (9%), 24 aseguran que algunas veces (30.8%), 23 afirman que casi siempre (29.5%) y 19 respondieron que siempre (24.4%). Acorde al tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) los alumnos refirieron que se sienten presionados solo algunas veces por el tipo de trabajo que piden los profesores en 35 alumnos, que corresponde al 44.9 %. 15 (19.2%) que rara vez y 15 (19.2%) casi siempre, 9 (11.5%) mencionaron que siempre, y un 82.6% que nunca. Respecto a no entender los temas que se abordan en clase, 36 (46%) dijeron que

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

algunas veces se sienten presionados, 18 (23%) solo rara vez, un 12 (15%) siempre y 3 (3.8%) dijeron que nunca; cuando se explora la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) como agente estresor, un 32.1% (25 alumnos) respondieron algunas veces; 22 (28.2%) rara vez; 15 (19.2%) casi siempre; 7 (9%) nunca y 7(9%) siempre. En relación al tiempo limitado para hacer trabajos, un total de 26 (33.3%) alumnos expresaron que se estresan casi siempre; 22 (28.2%) siempre; 19(24.4%) algunas veces; 7 (9%) rara vez y 2(2.6%) nunca.

Frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor

En relación a las Reacciones Físicas se exploraron las siguientes: Transtornos en el sueño (insomnio, pesadillas) de los 78 alumnos un 25 (32.1%) rara vez lo han presentado y solo 5 (6.4%) siempre. Cuando se explora si presentan fatiga crónica el 30.8% con mayor porcentaje representa a 24 alumnos que contestaron que algunas veces la presentan, y con menor porcentaje 9.0% alumnos que siempre presentan fatiga crónica. El 32.1% corresponde a que 25 personas presentan migraña algunas veces y el 24.4% con mayor porcentaje presentan 19 personas algunas veces refirieron dolor abdominal o diarrea o algún trastorno abdominal relacionado al factor estresante; 28.2% que equivale a 22 personas rara vez presentan ansiedad por morderse las uñas, rascarse, etc. Un 24 (30%) dijo tener algunas veces problemas de somnolencia o mayor necesidad de dormir, casi siempre 20 (25%), siempre 14 (17%), rara vez 12 (15%), y 6 dijeron que nunca han tenido este problema.

En relación a las Reacciones Psicológicas se exploraron las siguientes:

Incapacidad de relajarse y de estar tranquilo obteniendo los siguientes resultados, el 32.1%(25 alumnos) rara vez, seguido de alumnos que solamente algunas veces 29.5%(23 alumnos) en comparación con los que nunca han sentido incapacidad de relajarse ocupando un 7.7%(6 alumnos); cuando se encuesta sobre la presencia de sentimiento de depresión y tristeza 30.8%(24 personas) nos indican que algunas veces en comparación con un 5.1%(4 personas) quienes siempre han presentado estos sentimientos; se explora si han sentido ansiedad, angustia, o desesperación mostrando el 28.2%(22 alumnos) seguido de los que solo algunas veces han presentado estos sentimientos con un 26.9%(21alumnos) y nunca han tenido estos sentimientos un 14.1%(11alumnos); han sentido problemas de concentración el 48.7%(38 alumnos) solo algunas veces siendo casi la mitad de la población encuestada, nunca han sentido problemas de concentración un 5.1%(4 personas) del total de la población; en relación a la generación de sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad 37.2%(29 alumnos) han sentido rara vez, y los que siempre han tenido sentimientos de este tipo un 5.1%(4 alumnos).

En relación a las Reacciones Comportamentales se exploraron las siguientes:

Manifestaron el 23.1% que es representado por 18 alumnos, nunca tienen conflictos o tendencia a polemizar y discutir en comparación con el 3.8% representado por 3 alumnos del total encuestado,

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

que siempre discuten o tienen conflictos debido al estrés lo que indica o podría decirse que el 23% tiene buenas formas de canalizar el estrés. Por otra parte llama la atención que en el punto medio se encuentra el 25.6% representado por 20 alumnos del total encuestado que dijo que algunas veces tenían tendencia a conflictos, discusión y polemizar; en relación al aislamiento el 48.7% representado por 38 del total de alumnos encuestados dicen nunca aislarse de los demás, en tanto, que el 5.1% representados por 4 alumnos del total de encuestados dicen aislarse siempre.

Se exploró el aumento de desgano para realizar las labores escolares y un 5.1% representado por 4 alumnos del total de encuestados refiere nunca tener desgano para la realización de labores escolares, solo un 34.6% menciona que algunas veces tienen desgano para las actividades; del aumento o reducción del consumo de alimentos 7.7% (6 del total encuestado) menciona siempre tiene una reducción del consumo de alimentos, en tanto, que el 14.1% (11 del total encuestados) nunca tiene una disminución del consumo de alimentos y el 34.6% dice que (punto medio) algunas veces (27 del total encuestados).

Estrategias para enfrentar las situaciones que te generaban preocupación o nerviosismo:

En la habilidad asertiva para defender nuestras ideas sin ofender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros se encontró que 12.8% corresponde a 10 del total de encuestados que siempre tiene la habilidad asertiva, en tanto el 1.3% del total encuestado representado solo por una persona dice nunca tener la habilidad asertiva, para enfrentar estas situaciones; De los alumnos encuestados, 4 afirman que nunca han elaborado un plan y ejecución de sus tareas lo que corresponde a un 5.1%; 21 afirma que rara vez y corresponde a un 26.9%; 29 dijeron que algunas veces correspondiente al 37.2%: 15 afirmaron que casi siempre lo que corresponde a un 19.2%. 7 afirmaron que siempre lo que corresponde a un 9%; En cuanto a elogios 14 estudiantes respondieron que nunca se dan elogios a sí mismos lo que corresponde a un 17.9%; 22 afirmaron que rara vez lo que corresponde a un 28.2%; 16 dijeron que algunas veces lo que corresponde a un 20.5%; 16 dijeron que casi siempre lo que corresponde a un 20.5% y 8 afirmaron que siempre lo que corresponde a un 10.3%; En cuanto a esta pregunta la religiosidad (oraciones, o asistencias a misas) de los encuestados, 19 respondieron que nunca recurren a la religiosidad lo que corresponde a un 24.4%; 20 afirmaron que rara vez lo que corresponde a un 25.6%; 23 dijeron que alguna vez lo que corresponde a un 29.5%; 8 dijeron que casi siempre lo que corresponde a un 10.3%; y 6 dijeron que siempre un 7.7%; En relación a la búsqueda de información sobre la situación, 15(19.2%) respondieron que nunca buscan información sobre la situación; 17(21.8%) dijo que rara vez ; 27(34.6%) dijeron que algunas veces; 10(12.8%) afirmaron que casi siempre ; y 7(9.0%) contestó que siempre; en relación a la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) 5(6.4%) respondieron que nunca verbalizan la situación que les preocupa; 19(24.4%) dijeron que rara vez; 23 (29.5%) contestó que algunas veces; 17(21.8%) casi siempre; y 12 (15.4%) afirmaron que siempre verbalizan la situación que les preocupa.

DISCUSION

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 individual como en el aula escolar" ¹¹; De los resultados obtenidos en nuestra investigación, existen resultados similares obtenidos por Kushner y colaboradores (2002) en un trabajo sobre estrés y alcohol y es probable que los estudiantes de esta carrera hayan puesto en práctica determinados estilos de afrontamiento, como la planificación, el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, y la búsqueda de apoyo instrumental . Asimismo, es posible que el apoyo social también haya influido como una forma de remediar las situaciones de estrés desencadenadas por los diversos factores aquí mencionados. De hecho existen estudios que afirman que cuando las personas se exponen a estresores sociales, éstos tendrán efectos negativos sólo en aquellos individuos cuyo nivel de apoyo social haya sido bajo.¹³

Es importante señalar que los resultados hallados podrían aspirar a ser representativos de la población de esta carrera universitaria, por lo cual, es necesario prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, ya que aunque pueda parecer para algunos un fenómeno sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra bastante relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje, tal y como se estudia en humanos y animales entre otros. ¹⁴

Asimismo, pueden ser de gran utilidad desarrollar programas de prevención para combatir el estrés, empleando tácticas de afrontamiento ante situaciones estresantes en el entorno educativo, así como ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación) para practicar durante las situaciones que causen estrés.

Finalmente, apuntar que aunque existan diversos problemas metodológicos y variables difíciles de controlar que han frenado en cierta medida estos estudios, se está avanzando poco a poco hacia una clarificación de los elementos que juegan un papel crítico en las interrelaciones entre estrés, educación, entorno social, y salud.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos de este trabajo, la conclusión más relevante a la que podemos llegar es que el Inventario SISCO es una herramienta que se muestra sensible para detectar estrés académico en estudiantes universitarios. Ello puede deberse al reflejo de la realidad sobre la percepción que los estudiantes tienen del estrés y su dificultad para identificarlo con respuestas concretas. No obstante, el Inventario SISCO, sí pone de relieve que el estrés informado por los estudiantes es fundamentalmente de tipo cognitivo. Dicho de otra manera, los alumnos, sobre todo, "piensan" de forma negativa o se preocupan ante determinadas situaciones académicas.

REFERENCIAS

- 1 México, de los países con mayor estrés en el mundo. Publicado el: 27 de junio de 2001; [1 pantalla]. Disponible en URL: http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/pacientes_y_familiares/3719/ Consultado Diciembre 7, 2009.
- 2 ACOSTA J. M^a. (2002). *El estrés: ¿amigo o enemigo?* Valencia: Bèrnia, D.L.
- 3 CARLOTTO, M.S., CAMARA, S.G. y Brazil, A.M. (2005). Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.
- 4 MARTY, M.; MATÍAS, G.; MAXIMILIANO, M., y DEMETRIO C. (2005): "Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas", en: *Revista Chil Neuro-Psiquiat*, 43 (1), pp. 25-32.
- 5 PALLAVACINI, J.; VENEGAS, L., y ROMO, O. (1988): "Estrés en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Chile", en: *Rev. Psiquiatr Clín*; 25, pp. 23-29.
- 6 BARRAZA, A., y SILERO, J. (2007): "El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo", en: *Investigación Educativa*, 7, pp. 48-65.
- 7 CELIS, J.; BUSTAMANTE, M.; CABRERA, D.; CABRERA, M.; ALARCÓN, W., y MONGE, E. (2001): "Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina humana del primer y sexto año", en: *Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 1, pp. 45-51.
- 8 LUGO, M.; LARA, C.; GONZÁLEZ, J., y GRANADILLO, D. (2004): "Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de Medicina del área básica y clínica, su relación con el índice de lateralización hemisférica cerebral y el rendimiento académico", en: *Archivos venezolanos de Psiquiatría y Neurología*, 21 (50), p. 103. Universidad de Carabobo, año 1999-2000, disponible en: <http://www.infomediconline.com/biblioteca/Revistas/psiquiatria/vol50n103/articulo3n103.pdf> [Consulta: oct. 2009].
- 9 BARRAZA, A. (2005). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo. Memoria electrónica del *VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- 10 BARRAZA, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico, En la biblioteca virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- 11 GONZALEZ, J (2000). Autoconcepto, proceso de atribución causal y metas académicas en niños con y sin dificultades de aprendizaje. *Psicothema*, 12, 548-556.
- 12 KUSNHER, M, Y COL.(2002). The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: a review of major perspectives and findings. *Clinical Psychology Review*, 20, 149-171.
- 13 LEON J. M. y MUÑOZ F. J. (1992). Incidencia de la evaluación académica sobre la salud de los estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45, 429-437.
- 14 WANG, J., Y COL. (2000). Short-term behavioural and electrophysiological consequences of underwater trauma. *Physiology and Behavior*, 70, 327-332.