

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico

Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida
universitaria



Alina Ochoa Lozano

Director de trabajo de grado: Gloria Elena Pulgarín Arias

Universidad Católica de Pereira

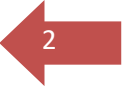
Facultad de ciencias Humanas, sociales y de la educación

Programa de Psicología

Pereira, 31 de octubre de 2018

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico

Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida
universitaria



Alina Ochoa Lozano

Director de trabajo de grado: Gloria Elena Pulgarín Arias

Universidad Católica de Pereira

Facultad de ciencias Humanas, sociales y de la educación

Programa de Psicología

Pereira, 31 de octubre de 2018

Dedicatoria

Este trabajo de grado va dedicado especialmente a mi familia, docentes y compañeros

Agradecimiento

En primer lugar le agradezco a Dios por haberme dado la sabiduría y fortaleza para culminar mi formación profesional y por poner en manos de mi familia los recursos para que lo lograra. En segundo lugar le agradezco a mis padres y hermano por darme el apoyo en los buenos momentos y en los de dificultad ya que me motivaron a seguir este recorrido, además de darme los recursos necesarios para que pudiera finalizar el primer paso de mi formación profesional.

Por último agradezco a mis docentes y demás miembros de la comunidad universitaria porque guiarme en el proceso, en especial a mi asesora de grado por entregarme todas las herramientas y excelente guía para darle desarrollo al trabajo de grado y poder lograr el objetivo que es recibir el título como psicóloga.

Tabla de Contenido



1. Resumen.....	5
2. Introducción	6
3. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria.....	7
Antecedentes investigativos	9
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	16
ESTRÉS	18
EDUCACIÓN SUPERIOR.....	21
4. Resultados	23
5. Discusión	24
6. Conclusiones	27
7. Referencias.....	29

1. Resumen

En la adolescencia se generan diferentes cambios en todos los aspectos del individuo, uno de ellos es experimentado en el momento en que al realizar el tránsito entre el colegio y la universidad, el contexto académico cambia, así pues, la carga académica es totalmente diferente, las relaciones interpersonales se modifican ya que interactúan con personas diferentes, el espacio físico es diferente entre el colegio y la universidad. Todos estos cambios pueden provocar en el estudiante aumentar sus niveles de estrés y es ahí donde juega un papel importante las estrategias de afrontamiento que tenga cada estudiante para hacerle frente a dichos cambios estresantes. El presente artículo de reflexión tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes que inician la vida universitaria.

1.1.Palabras clave: estrés académico, estrategias de afrontamiento, educación superior.

1.2.Abstract

In adolescence different changes are generated in all aspects of the individual, one of them is experienced at the moment when the transition between school and university, the academic context changes, so the academic load is totally different, interpersonal relationships are modified as they interact with different people, the physical space is different between the school and the university. All these changes can cause the student to increase their stress levels and this is where the coping strategies that each student has to face such stressful changes play an important role. The present article of reflection had as objective to identify the coping strategies of the students that initiate the university life.

1.2.Keyd words: academic stress, coping strategies, higher education

2. Introducción

El presente es un artículo de reflexión teórica que busca identificar Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. Con el fin de cumplir con el objetivo propuesto, se realizó un recorrido por los antecedentes investigativos sobre el tema, buscando estudios que se centren en las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que enfrentan los estudiantes que inician la vida universitaria.

Una vez hecho el recorrido, se plantean las categorías de estrés académico, estrategias de afrontamiento y educación superior; para darle un sustento teórico al trabajo y posteriormente obtener los resultados para después contrastar los hallazgos con lo que plantean los autores sobre el tema y poder definir las conclusiones y darle cumplimiento al objetivo principal.

3. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria

La adolescencia se caracteriza por ser un periodo de tránsito entre la infancia y la vida adulta, que trae consigo una serie de retos en diferentes dimensiones; social, familiar, biológico, retos que podrían ser considerados trascendentales para el adecuado desarrollo y adquisición de estrategias para adaptarse satisfactoriamente al contexto social donde se desenvuelven, razón por la cual, la presencia de condiciones individuales y ambientales pueden contribuir de manera importante al adecuado desarrollo de estrategias que le permitan a los adolescentes hacer frente a dichos desafíos, en caso contrario, éstos pueden llevar a los individuos a correr algunos riesgos y causar como menciona Krauskopof (1999) un desequilibrio en el adolescente y llevarlo a enfrentarse a obstáculos emocionales.

Son múltiples las exigencias que la sociedad actual presenta a los individuos para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana, la competencia por escalar las jerarquías, cumplir sus metas académicas y posteriormente laborales en aras de mejorar las condiciones económicas y de vida, se convierten en un reto para los estudiantes en el momento en que culminan la etapa del colegio y llegan a la vida universitaria.

Las expectativas por cumplir con los objetivos que se proponen, lograr culminar satisfactoriamente la formación académica y continuar realizando estudios de acuerdo con el campo en el que se quieren desempeñar, relacionarse con nuevos individuos y afrontar exigencias académicas nuevas, puede desestabilizar emocionalmente al individuo conllevando a la aparición de sentimientos de frustración, baja tolerancia a la frustración, temor al fracaso, entre otros, puede

llevar según Pulido y Serrano et.al. (2011) al estrés: “cuando el estrés se origina en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas. En el momento en que dichas reservas se agotan y el estrés desborda las capacidades que tiene el individuo de afrontarlo, puede llevar a un estado de estrés patológico que tiene algunas consecuencias, estas consecuencias pueden poner en riesgo la integridad mental y física del adolescente”. (p.31,32)

Asunto que ha generado interés en la manera como los estudiantes afrontan y qué estrategias utilizan para minimizar el estrés y cumplir con los objetivos que se han planteado al ingreso a la educación superior. Dentro de las instituciones se identifican a los estudiantes que estén pasando por estrés, pero se hace innovador conocer los cambios que se pueden dar en las estrategias de afrontamiento cuando se pasa del colegio a la universidad.

El interés de abordar esta temática es contribuir desde un artículo de reflexión teórica para la identificación de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, permitiendo esto ampliar la perspectiva de análisis y posteriormente contribuir al desarrollo y/o validación de estrategias que reduzcan la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios, especialmente en los primeros semestres.

A partir de lo planteado anteriormente surge un interrogante: ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria en la ciudad de Pereira?, Razón por la cual este artículo de reflexión teórica busca identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes que inician la vida universitaria, para esto se hace necesario reconocer las estrategias de afrontamiento implementadas con mayor frecuencia por

estudiantes que inician su vida universitaria y analizar diferencias entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de bachillerato y las que usan los estudiantes universitarios.



Por esto, es necesario iniciar un recorrido con las principales investigaciones que se han realizado hasta la fecha y que han sido publicadas, posteriormente se hará una presentación de los referentes teóricos que darán sustento a las categorías de análisis que conducirán al análisis de resultados y conclusiones en aras de aportar a la comunidad académica.

Antecedentes investigativos

El tránsito del colegio a la universidad suele traer muchos desafíos en la vida de un estudiante, los desafíos que se presentan en esta etapa de vida implican poner en evidencia el desarrollo de sus habilidades y destrezas para tomar decisiones, manejar las emociones y especialmente el estrés, dadas las exigencias de orden social y especialmente académico a las que se ven abocados. Según Pulido y Serrano et.al. (2011 p.31.32):

cuando el estrés se origina en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas.

Ángel y González (2016) realizaron la investigación “Afrontamiento en adolescentes escolarizados de los grados décimos y once de dos colegios ubicados en las localidades de Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá”, su objetivo fue identificar los estilos y estrategias de afrontamiento más relevantes en los adolescentes, tomaron como muestras estudiantes en edades entre los 14 y 19 años.

Esta investigación deja en evidencia que tanto hombres como mujeres utilizan en mayor medida las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción, resaltando que las mujeres con una media de 24.46 enfrentan con mayor dificultad los problemas y manejar las emociones, a diferencia de los hombres que con una media de 25.25 se inclinan al tipo de afrontamiento evitativo ante las dificultades. Finalmente, con una desviación de 15.01 priman los estilos de afrontamiento centrados en la emoción, seguidos por los basados en el problema con una desviación de 13.03 y finalmente los estilos evitativos con una desviación de 8.42.

Molina y Muevecela, (2016) en su investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes, tomaron a estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato de la sección vespertina de la unidad educativa “San José de la Salle” de la ciudad de Cuenca, la muestra estaba conformada por 85 estudiantes adolescentes, 20 varones y 23 mujeres de segundo de bachillerato y 24 hombres y 18 mujeres de tercero de bachillerato de entre 16 y 18 años.

Dando cumplimiento a uno de los objetivos que es describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de 16 a 18 años, se encontró que la estrategia con el uso más representativo es buscar diversiones relajantes la cual se caracteriza por realizar actividades como leer, ver televisión, salir a caminar, etc., con una media de 73, seguido de las estrategias: preocuparse y fijarse en lo positivo, con una media de 70 y 67 respectivamente. Mientras que la menos utilizada corresponde a la estrategia acción social con una media de 35.

Los autores, encontraron que según el género los varones utilizan a menudo las siguientes estrategias: buscar diversiones relajantes como escuchar música, leer o ver televisión, siendo marcada por 20 estudiantes (55,60%) y distracción física como hacer deporte que corresponde a 18 estudiantes (48,60%). También se señala la estrategia esforzarse y tener éxito referida a la

dedicación y trabajo intenso por solucionar la situación, señalada por 18 estudiantes (45%). busca de apoyo profesional, que se refiere a pedir una opinión profesional, es la que mayor número de mujeres ha marcado, siendo 20 estudiantes (54,1%).

Algunos de los resultados según Huamami (2016) han manifestado que hay un equilibrio entre las estrategias enfocadas en el problema y las enfocadas en las emociones. Se destacan datos como que el 34.0% manejan enfocados en el problema, por otra parte el 34.0% eligen enfocados en la emoción y finalmente el 32.0% utilizan otras estrategias de afrontamiento. Cabe advertir que en este trabajo cuenta con limitaciones metodológicas en el tamaño muestral. Huamami (2016).

Frente a los cambios que implica la transición del colegio al ámbito universitario se manifiestan ciertas emociones que causan respuestas frente a las expectativas que dicho proceso representa para los estudiantes García (2015). Las emociones frente a esta etapa suelen llevar a tener sentimientos como por ejemplo, inferioridad, poca confianza en ellos mismos y poca capacidad para adaptarse a nuevos lugares. Algunos trabajos afirman que las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes universitarios y bachilleres no difieren; ya que son dirigidas a las emociones, sin desconocer que es considerable el uso de las estrategias dirigidas al problema, aun así, predominan las emociones frente a los problemas de tipo académico que deben afrontar los estudiantes (García, 2015; Casari, Anglada y Daher, 2014).

A diferencia de lo encontrado en las anteriores investigaciones, en las cuales se evidencia que las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes son las enfocadas a lo emocional, Ospina (2016) en un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo, en el que participaron 261 estudiantes divididos en 43 mujeres y 218 hombres con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años, el objetivo fue identificar y comparar los

síntomas y niveles de estrés característicos de la población estudiantil femenina y masculina en una institución de educación superior militar de Bogotá D.C. A partir de los resultados obtenidos, se observa que con respecto a las estrategias de afrontamiento se destaca que la más utilizada por ambos sexos es la solución de problemas (H=35, M=35)⁵, mientras que la menos recurrida es la autonomía (H=6,0, M=6,1)⁶.

En la investigación realizada por Boullosa (2013) que tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de estudiantes en sus primeros años en la universidad, tomó como participantes 198 alumnos distribuidos en 139 mujeres y 59 hombres de la facultad de letras de una universidad privada de Lima que se hallan en los dos primeros años académicos y encontraron que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento concretamente dirigidas al problema.

En el estudio de Radman, Al-Naggar et.al (2011) se tuvo como objetivo evaluar la percepción del estrés entre los estudiantes de medicina y sus estrategias de afrontamiento, el estudio fue transversal y se tomaron 376 estudiantes de pregrado de ciencias médicas y médicas en la Universidad de Administración y Ciencias de Malasia. El factor estresante más común fue la preocupación por el futuro (71.0%), seguido por dificultades financieras (68.6%), Los estresores reportados por los estudiantes fueron principalmente problemas financieros y académicos. Los estudiantes adoptaron estrategias de afrontamiento activas en lugar de evitarlas. Lo que demuestra que los estudiantes en este estudio también utilizaron las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.

En el estudio realizado por Sicre y Casari (2014), llamado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología”, cuyo objetivo era conocer el tipo de estrategias de afrontamiento que

utilizan los estudiantes universitarios y su relación con variables académicas, tales como año de cursada y cantidad de materias aprobadas, como también con el género realizada en la universidad Católica de Argentina, se tomó a una muestra de 140 estudiantes de la carrera de psicología, las edades estaban entre los 17 y 48 años.

Se encontró una correlación débil y positiva entre la cantidad de materias rendidas y el afrontamiento por aproximación conductual, esto significa que al aumentar el número de materias rendidas, el sujeto comprendió los esfuerzos conductuales necesarios para buscar información, guía o apoyo y actuar directamente sobre ese problema. Y, en segundo lugar, una correlación muy débil y positiva entre afrontamiento por aproximación cognitiva y la cantidad de materias rendidas, esto es prepararse mentalmente para enfrentar un elemento generador de estrés y sus consecuencias.

En otra investigación, Márquez y Vellojín (2014) se plantean como objetivo identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes con múltiples roles de la facultad de psicología de la universidad de Antioquia sede Medellín. Tomaron como población a los estudiantes del departamento de psicología de la Universidad de Antioquia sede Medellín. Según lo encontrado en los estudiantes evaluados, la estrategia de afrontamiento dirigida a la solución del problema superó con 88.8% a otras estrategias como la negación, la reacción agresiva, evitación cognitiva, búsqueda de apoyo profesional, entre otras estrategias evaluadas en dicho estudio.

Por su parte, De la Rosa, Chang et.al, (2015) en su estudio llamado “Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas”, con el objetivo de evaluar los niveles de estrés y formas de afrontarlo en alumnos de

las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima, tomaron como población de estudio estudiantes de pregrado (de primero a quinto año) de la UPC durante el ciclo 2011-2 y excluyeron a estudiantes con diagnósticos previos de trastornos mentales. Encontraron que los alumnos de las tres carreras (medicina, derecho y psicología) utilizan con mayor frecuencia las formas de afrontamiento focalización en la solución del problema.

Noreña (2017) plantea el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia cuyo propósito es describir el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, la población investigada fue la del periodo 2017-1 y 2017-2 correspondiente a estudiantes matriculados en el primer, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería de la universidad de Antioquia, la muestra tomada fue estudiantes matriculados en la cátedra de vivamos la U de los diferentes programas ofertados por la facultad de ingeniería.

En los resultados se encontró que en estrés académico se obtuvieron niveles altos de riesgo en las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, en las cuatro categorías de análisis: sexo, edad, nivel y programa académico. En la categoría de análisis sexo, el femenino puntuó, más alto, con riesgo alto en la variable de Susceptibilidad al Estrés (49,44%), en comparación con el masculino; mientras que, el masculino, puntuó alto en la variable de Contexto Académico (81,58).

Indagando sobre el tema de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la región del eje cafetero, se pudo encontrar que Zuluaga, Pérez, Henao y González (2018) realizaron una investigación con el título de Depresión, Ansiedad y estresores en estudiantes que ingresan a la

universidad de San Buenaventura sedes: Medellín, Armenia e Ibagué, con el objetivo de identificar el estado de salud mental de los estudiantes que ingresan a programas de formación universitaria, en la cual participaron 418 estudiantes universitarios, 232 hombres y 186 mujeres.

El resultado de dicha investigación da a conocer que los estudiantes presentan un estado de salud mental similar a la población, con prevalencias de depresión 3.3%, trastornos por angustia 4.5% y de ansiedad fóbica (evitación) del 1.2%. finalmente indican que la prevalencia de la depresión y la ansiedad puede verse influenciada por diferentes factores los cuales ocasionan un aumento en los niveles de estrés que experimentan al momento de iniciar la vida universitaria.

Contrario a la investigación anterior, Pérez, Irija, Martínez y Cardona (2012), plantearon identificar indicadores de salud mental positiva en población universitaria de la ciudad de Armenia, Quindío-Colombia, para esto tomaron un grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Armenia, Quindío, en total 78 personas respondieron la prueba de las cuales 78.2% fueron mujeres y el 21.8% eran hombres con unas edades que estaban entre los 15 y 22 años. Tuvo como resultado que los estudiantes sienten satisfacción personal el hecho de ingresar a la universidad ya que lo consideran como un logro, aún así consideran que es importante promover entre los estudiantes universitarios herramientas que les permitan estar y sentirse bien, fortalecer su salud mental positiva desde el autocontrol, la satisfacción personal, autonomía y habilidades de resolución de problemas.

Con base en las investigaciones revisadas anteriormente, se encuentra la importancia de hacer un recorrido por los principales autores que han abordado los conceptos de estrategias de afrontamiento, estrés y vida universitaria. Razón por la cual a continuación se encontrarán las categorías que se retomaron para hacer el análisis de este artículo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como todos los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se llevan a cabo frente a ciertas demandas tanto externas como internas que para el individuo desbordan o exceden sus capacidades para ser manejadas con los recursos que posee el individuo. El afrontamiento siempre se usa por el individuo en alguna situación desbordante y no necesariamente tiene que ver con el resultado obtenido.

Según Lazarus y Folkman (1986) citando a Shontz (1975) el afrontamiento tiene varias etapas:

- Shock: Esta etapa se da cuando la crisis se da sin previo aviso, se manifiesta por un sentimiento de distanciamiento, incluso en algunas ocasiones se puede notar lucidez y eficacia en el pensamiento y en la acción.
- Encuentro: es una etapa intensa durante la cual el individuo tiene sentimientos de desesperanza, pánico y desorganización.
- Retirada: básicamente es una etapa de negación.

Frente al concepto de afrontamiento es importante destacar que hay dos (2) modos de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986):

- Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción: está conformado por procesos cognitivos dirigidos a disminuir el trastorno emocional causado por una situación que excede los recursos del individuo y usa ciertas estrategias como lo son la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los episodios negativos.

Dentro de este grupo se puede nombrar un pequeño subgrupo el cual hace referencia a ciertas estrategias cognitivas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional, ya que algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal para llegar a sentirse mejor.

- Modos de afrontamiento dirigidos al problema: este tipo de estrategias dirigidas al problema tienen relación con las utilizadas para la resolución de dicho problema, estas estrategias normalmente están dirigidas a definir el problema para encontrar soluciones alternativas. Kahn (1964) citado por Lazarus y Folkman (1986) indica que hay dos grupos específicos de estrategias dirigidas al problema:

1- Las que hacen referencia al entorno: estas estrategias están dirigidas a modificar la presión ambiental, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc.

2- Las que se refieren al sujeto: dichas estrategias están encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, variación del nivel de aspiraciones, búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

Dentro del concepto de afrontamiento Lazarus y Folkman (1986) en su texto *Estrés y procesos cognitivos* 2º edición, hacen referencia a los recursos que usan los individuos para afrontar algunas situaciones difíciles, no es importante solo tener dichos recursos, sino también el hecho de saber aplicarlos frente dichas situaciones hace que un individuo pueda decir que posee múltiples recursos de afrontamiento. Estos recursos son:

- Salud y energía: es uno de los recursos más importantes ya que para una persona saludable y llena de energía es más fácil afrontar las situaciones difíciles que una persona que carece de energía y se encuentre enferma.

- Creencias positivas: el hecho de verse a uno mismo de manera positiva puede ser visto como un importante recurso psicológico de afrontamiento. La esperanza se puede alimentar cuando el individuo crea que la situación puede ser controlada y que uno tiene la fuerza suficiente para cambiarla.
- Técnicas para la resolución del problema: dentro de éstas se habla de ciertas habilidades para buscar información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado.
- Habilidades sociales: estos recursos son muy importantes, ya que mantener una comunicación adecuada con otras personas permite que dichos individuos decidan ayudar o aportar opciones para resolver el problema. Al entrar en coordinación con otras personas se aumentan las posibilidades para dar solución a alguna situación difícil.
- Apoyo social: el hecho de tener apoyo emocional, informativo o tangible hace que la resolución del problema se desarrolle de una manera más llevadera y fácil de concluir.
- Recursos materiales: sobre este recurso se puede decir que las personas con dinero tienen más fácil acceso a la asistencia legal, médica, financiera y de cualquier otro tipo, de este modo se facilita el afrontamiento a situaciones estresoras.

ESTRÉS

El estrés es una reacción que los seres humanos en general utilizamos en ciertas situaciones, es importante conocer el concepto de estrés, por eso Vales (2011) define el estrés como un estado que puede ser patológico, pero suele ser una respuesta normal del ser humano ante una situación de amenaza o de demanda excesiva.

Según Vales (2011,P.179) hay 2 tipos de estrés, uno es el que se genera respuestas controladas por parte del sujeto, que puede generar una adecuada adaptación ante alguna situación que esté generando algún tipo de presión y a esto se le llama, euestres. Por el contrario, cuando la respuesta ante dicha situación es prolongada en el tiempo puede sobrecargar el organismo y generar problemas en la salud, y a esto se le llama disestrés.

Vales (2011) indica que existen tres (3) instancias en la respuesta al estrés:

- Ultrarrápida: esta respuesta es muy rápida ya que está involucrada en la supervivencia. implica una activación del tono cardiovascular (taquicardia, aumento de la presión arterial), movilización de la energía (actividad muscular), activación inmunológica (dirección del tráfico linfocitario a los lugares de defensa) y retención de agua y vasoconstricción.
- Rápida: implica la liberación de ACTH , endorfinas, aumento del flujo sanguíneo cerebral y de la utilización de glucosa, pérdida del apetito y disminución de los sistemas gonadotróficos.
- Mediata: Esta respuesta es necesaria para mantener los niveles de actividad y funcionamiento de las instancias anteriores. Hay una disminución de los esteroides sexuales, de la libido sexual, y de la función tiroidea, es decir, que se inhiben funciones que en el momento de afrontar las situaciones estresantes no serían tan necesarias.

Después de haber dado una mirada general al concepto de estrés, es importante dirigirse al concepto de estrés académico, definitivamente las obligaciones académicas generan en los estudiantes ciertas respuestas fisiológicas, motoras y cognitivas y en el

momento en que se alteren dichos niveles de respuesta, se puede afectar el rendimiento del estudiante y esto se ve reflejado en las bajas calificaciones. Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) citados por Berrio y Mazo (2011).

La alteración de los tres (3) componentes anteriormente nombrados causado por el estrés en los estudiantes los lleva a presentar episodios depresivo, ansioso, de irritabilidad, descenso de la autoestima, puede causar insomnio, incluso asma, hipertensión, úlceras, etc. Dichos estados tienen consecuencias perjudiciales en la salud tanto física como mental y en el rendimiento académico de los alumnos. Caldera, Pulido y Martínez (2007) citado por Berrio y Mazo (2011).

Según Berrio y Mazo (2011) citando a González (2001) de acuerdo con los factores estresantes surgen los llamados síndromes de estrés los cuales se definen como “aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogénico determinante y específico” (González, 2001, p. 3) citado por Berrio y Mazo (2011), además tienen una clasificación:

- a. Inespecíficos: Aquí se incluyen los fenómenos psicósomáticos, posiblemente todas las enfermedades crónicas en las que tienen un papel importante los mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, tiroiditis, etc.), y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.
- b. Semi-específicos: en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Algunos ejemplos son: coronariopatía isquémica,

infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.

- c. Los síndromes típicos de este grupo son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

Martín (2007) citado por Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) afirma que se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, entre otros) y sobre el concepto que tienen los estudiantes sobre lo académico durante el período de presencia del estresor, para dicho autor ante un estímulo, por ejemplo los exámenes, genera un nivel de estrés que puede producir alteraciones tanto en la salud mental como la física, así pues, coincide con lo planteado por Berrio y Mazo (2011) quienes también evidencian alteraciones en la salud física y emocional de los estudiantes.

EDUCACIÓN SUPERIOR

De acuerdo con Navarrete (2013), el concepto de universidad alude a la institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, colegios, institutos, departamentos, centros de investigación, escuelas profesionales, etcétera y que otorga los grados académicos correspondientes (RAE, 2001). A principios de la Edad Media las comunidades universitarias eran gremios medievales que ofrecían saber y educación por medio de los monasterios y catedrales como Bolonia, París, Salerno.

Según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (en adelante MEN) (2016), la educación superior hace referencia a toda educación postsecundaria formal, universitaria y no universitaria, con una duración de al menos dos años. La educación superior es vital para el éxito y prosperidad

de una nación. Cada vez hay más evidencia del impacto positivo de alcanzar niveles más altos de estudios, en un amplio rango de resultados sociales y económicos, desde el aumento de ingresos y productividad hasta el compromiso político y la igualdad social.

MEN (2016), hasta el año 2016 en Colombia la tasa neta de matriculados en educación superior es cercano la 50%, el doble que hace una década, y el 21% de las personas entre 25 y 64 años ha alcanzado niveles de educación superior. De éstos, cerca de la mitad se han graduado de programas de licenciatura o su equivalente, mientras que el resto han alcanzado títulos de programas técnicos superiores más cortos. Cerca del 84% de las personas con educación superior están empleadas, comparado con el 72% entre aquellos con un nivel de educación media.

MEN (2016), El sistema de educación superior en Colombia ha progresado notoriamente durante la última década. Cada vez más jóvenes, especialmente estudiantes de hogares de bajos recursos, han ingresado y han obtenido títulos de educación superior. La gama de programas se ha ampliado, dando acceso a una población estudiantil creciente y cada vez más diversa. Las mejores universidades de Colombia están alcanzando estándares internacionales y mucha más gente joven ha obtenido las competencias y conocimientos técnico, tecnológico y profesional necesarios para expandir la economía colombiana.

La educación superior está reglamentada por la Ley 30 de 1992 y las libertades de enseñanza, aprendizaje e investigación en las instituciones de educación superior están garantizadas por la constitución. El gobierno nacional, a través del MEN y del Viceministerio de Educación Superior, tiene la responsabilidad principal sobre la formulación, gestión y supervisión de políticas de educación superior, al igual que sobre cada etapa de desarrollo de capital humano en Colombia. MEN (2016).

Según el MEN (2016), El gobierno nacional tiene claro que la deserción de la universidad tiene altos índices, es por esto plantea que algunas instituciones de educación superior han implementado ciertas estrategias favorables como son:

1) monitoreo permanente del progreso de los estudiantes en comparación con los resultados esperados, a fin de identificar oportunamente a los estudiantes en riesgo de desertar y proporcionarles apoyo extra para ponerse al día sin tener que repetir grados o semestres.

2) métodos de enseñanza más enfocados en los estudiantes, menos dirigidos y más participativos.

3) formar profesores para diagnosticar las áreas de debilidad de los estudiantes y ofrecerles ayuda adaptada.

4) disponer de cursos de recuperación de matemáticas y lenguaje, preferiblemente en línea, para que los estudiantes los aprovechen a su conveniencia.

5) agregar semanas adicionales al comienzo de los semestres de tutoría especial para ayudar a quienes tengan problemas a mejorar sus competencias generales.

6) conformar un centro de consejería, tutoría y asesoría dedicado para los estudiantes que enfrentan problemas (esto es particularmente importante para los estudiantes de primer semestre, donde el riesgo de deserción es mayor).

4. Resultados

Con base en las investigaciones revisadas se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son las que van dirigidas al problema, los individuos buscan apoyo académico o diseñan estrategias para darle solución a dicho problema y disminuir el nivel de

estrés que puede causarle. sin embargo, se pudo encontrar investigaciones, en menor medida que las estrategias dirigidas al problema, se identificó que los estudiantes utilizan las estrategias dirigidas a las emociones. también se pudo identificar que en la mayoría de casos los estudiantes universitarios que inician su vida universitaria, son en su mayoría son propensos a generar estrés dentro del contexto académico.

se observó de manera particular que en una de las investigaciones, contrario a todo lo planteado en las investigaciones revisadas; los estudiantes que iniciaban su vida universitaria, veían esa etapa como un logro personal y se veían como privilegiados por tener la oportunidad de cursar una carrera profesional, aun así, consideraban que era necesario que se les brindara apoyo para sentirse bien.

5. Discusión

como ya se ha planteado anteriormente, una de las principales causas del estrés en los estudiantes que inician su vida universitaria es enfrentarse en el contexto académico, según Noreña (2017) quien encontró que los estudiantes son susceptibles de estrés en el contexto académico, dicha investigación es similar a lo planteado por Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) quienes afirman que las exigencias académicas generan en los estudiantes episodios estresantes.

Dentro de las investigaciones se encontró que hay estudiantes que ingresan con trastornos depresivos y de ansiedad Zuluaga, Perez, Henao y González (2018) quienes realizan el estudio quienes indagan si los estudiantes ya ingresan con dichos trastornos, pero no hacen referencia a si a causa del contexto académico lo adquieren. Contrario a lo que plantea Caldera, Pulido y

Martínez (2007), quienes identificaron que éstos trastornos son adquiridos por los estudiantes por las obligaciones académicas generando respuestas cognitivas Maldonado, Hidalgo y Otero (2000).

Como se encontró en los resultados, las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico más utilizadas son las que van dirigidas a la resolución del problema (Ospina 2016, Boullosa 2013, Al-Naggaret.al 2011, Sicre y Casari 2014, Márquez y Vellojin 2014, De la Rosa, Chang et.al 2015), al contrastarlas con las planteadas por Lazarus y Folkman (1986) quienes hablan sobre las estrategias de afrontamiento centradas en solucionar el problema, se puede observar que coinciden por las encontradas en las investigaciones anteriores.

se pudo evidenciar que los estudiantes buscan apoyo, guía e información para darle solución al problema Sicre y Casari (2014), a partir de esto se encuentra una relación con lo especificado por Lazarus y Folkman (1986) quienes clasifican éstas estrategias dentro del subgrupo que hace referencia a las que se refieren al sujeto como son, el desarrollo de nuevas pautas de conducta y aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos. claramente coinciden en que se aplican con el fin de reducir el estrés.

Por su parte, el ministerio de educación superior (2016) plantea una serie de estrategias que las Instituciones han implementado para complementar la formación académica de los estudiantes,

entre ellas la existencia de un área, departamento o dependencia de Bienestar Universitario, cuyo propósito es evitar la deserción de los estudiantes y velar porque culminen su formación académica que los preparará para iniciar la vida profesional .

Así las cosas en las investigaciones Nacionales, (Universidad de Antioquia y Universidad San Buenaventura) se puede observar que ambas se brinda apoyo desde lo financiero, lo deportivo y cultural, desde lo académico con los programas de apoyo académico y planteando actividades que se enfocan en la salud física y mental. según lo planteado por el Ministerio de educación nacional (2016) desde la normatividad que presenta sobre los lineamientos para las instituciones de educación superior las cuales indican que el bienestar debe buscar el desarrollo humano, debe plantearse como un aporte al proceso educativo, muestra que las dimensiones del bienestar son: cultural, social, moral, psicoafectiva y física que desde las diferentes ofertas implementadas como estrategias que aportar para el desarrollo de las diversas dimensiones en función de la formación del estudiantes, se encontró que ambas se brinda apoyo desde lo financiero, lo deportivo y cultural, desde lo académico con los programas de apoyo académico y planteando actividades que se enfocan en la salud física y mental.

Dentro de las investigaciones más relevantes se encontró que la Universidad de Antioquia Márquez y Vellojin (2014) plantean que en un 88.8% los estudiantes usan estrategias dirigidas directamente al problema, los investigadores contaron con una caracterización planteada desde el área de Bienestar Universitario identificando factores de riesgo en los ámbitos socioeconómicos,

familiar, académico y familiar para generar alertas tempranas y apoyar a los estudiantes con estrategias para afrontar el estrés que genera las exigencias académicas. Por ejemplo presta servicios desde lo deportivo, talleres culturales y otros incentivos para apoyar la formación profesional.

Zuluaga, Pérez, Henao y González (2018) desde la Universidad de San Buenaventura sedes: Medellín, Armenia e Ibagué identifican que, los estudiantes que ingresan con algún tipo de trastorno como depresión y ansiedad, al iniciar la vida universitaria aumentan los niveles de estrés. Razón por la cual, se exploró qué acciones emprender para el abordaje de dichas situaciones, encontrándose que desde Bienestar Universitario (aún cuando posiblemente no dirija sus acciones específicamente a abordar dicha problemática) ofrecen cursos formativos (deporte y cultura), programa de becas y descuentos, tienen un grupo de permanencia académica que apoya a los estudiantes remitidos por su rendimiento académico y a estudiantes de primer nivel y ofrecen actividades en pro de la salud física y mental de los estudiantes. Lo que se podría considerar contribuye al abordaje desde el fortalecimiento de las habilidades y destrezas psicosociales para hacer frente a los desafíos académicos y de la vida cotidiana, en la medida que abordan otras dimensiones (no académicas) en aras de favorecer una formación humana integral.

6. Conclusiones

Después de realizar el recorrido teórico en busca de estudios referentes al tema, y con el fin de identificar las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes que inician la vida

universitaria, se puede concluir que se logró el objetivo principal identificando que los estudiantes en su mayoría, implementan estrategias dirigidas a solucionar el problema que les desencadena el estrés frente a las exigencias académicas.

el tema de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, es importante para la psicología educativa, ya que al detectar entre los estudiantes los niveles de estrés que estén enfrentando por el cambio de contexto académico, puede ayudar para que se desarrollen estrategias de afrontamiento que junto con el estudiante pueden implementar y de ésta manera mejorar el nivel académico y prevenir consecuencias desde lo psicológico que puedan afectar.

la realización de ésta investigación es importante ya que puede brindarle tanto a estudiantes como a las instituciones de educación superior herramientas para fortalecer las dificultades tanto emocionales como académicas a las que se puedan estar enfrentando los estudiantes cuando deben cambiar de contexto académico, aunque cada institución tienen programas de acompañamiento académico, los resultados serían mucho más positivos si se generan nuevas estrategias de acuerdo a las necesidades de los estudiantes que estén pasando por episodios de estrés académico. Lo dicho anteriormente evitaría consecuencias diferentes a problemas en el rendimiento académico.

Queda abierta la posibilidad de que se realicen estudios en la universidad Católica de Pereira sobre éste tema, ya que no se encontraron investigaciones sistematizadas sobre la forma en que los estudiantes de ésta universidad, y así reconocer de una manera precisa si las exigencias académicas generan estrés en los alumnos y qué consecuencias genera dichos episodios, todo esto con el fin de mejorar cada vez más el apoyo a los universitarios que inician su vida académica.

De acuerdo a lo anterior se plantean tres interrogantes: ¿cuáles son los factores estresantes en los estudiantes que ingresan a la vida universitaria en la Universidad Católica de Pereira? , ¿qué

estrategias de afrontamiento usan los estudiantes de la universidad Católica de Pereira que inician la vida universitaria? y ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes que inician la vida universitaria?. se plantean estos interrogantes con el fin de que tanto Universidad y estudiantes tengan un constante seguimiento y de esa manera prevenir consecuencias psicológicas que puedan afectar la salud física y mental en los estudiantes, fortaleciendo en ellos las estrategias que les sirvan para disminuir los niveles de estrés causados por las exigencias académicas.

7. Referencias

- Al-Dubai, S. Al-Naggar, R. Alshagga, R. Al-shagga, M. Rampal, K. (2011). *Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia*. Malasya. Recuperado en septiembre de 2011 de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216229/>
- Ángel, M, González, Y. (2016). *afrontamiento en adolescentes escolarizados de los grados decimo y once de dos colegios ubicados en las localidades de chapinero y usaquén*. Bogotá. Recuperado el 2016 de: <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/7842>

- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima*. Lima. Recuperado el 2013 de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/boullosa_galarza_gi_nette_estres_academico.pdf?sequence=1&isallowed=y
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). *Estrés académico, vol.3*, Antioquia. Recuperado en Julio - Diciembre de 2011 de: -
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana*. Lima. Recuperado en 2002 de:
[http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Casari, L. Sicre, E. (2014). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología*. revista de psicología. vol. 11, recuperado en diciembre de 2014 de:
https://www.researchgate.net/publication/281781747_estrategias_de_afrontamiento_en_estudiantes_de_psicologia_coping_strategies_in_psychology_students
- Cassaretto, M. Chau, C. Oblitas, H. Valdez, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. Revista de Psicología de la PUCP: Perú. Vol. XXI, recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- De la Rosa, G. Chang, S. Delgado, L. Olivero, L. Murillo, D. Ortiz, R. Vela, V. Yhuri, N. (s.f). *Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas*. Lima, Recuperado:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>

- Garcia, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. Carmen de Viboral. Recuperado de:http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/garciajuan_estrategiasafrontamientobienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegudosemestre.pdf
- Giraldo, J. Zuluaga, Y. Palacios, A. Salazar, N. Sánchez, K. (2018), *Depresión, ansiedad y estresores en estudiantes que ingresan a la Universidad de San Buenaventura sedes: Medellín, Armenia e Ibagué*. Medellín. Recuperado de:https://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5817/1/Depresion_Ansiedad_Estresores_Giraldo_2018.pdf
- Huamani, I. (2016). *Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la institución educativa san francisco de asís del distrito de marcapata, cusco*. Recuperado de:
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/upeu/855/inocencio_tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isallowed=y
- Krauskopo, D. (1999). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios, vol. I*. San José, recuperado de:
Krauskopofhttp://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-41851999000200004&script=sci_arttext&tlng=pt
- Lazarus. R. Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. 2º edición*. Nueva York: editorial springer publishing company.
- Vales, L. (2012). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Montevideo. Recuperado de:
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45138310/Manual de bases biologi](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45138310/Manual_de_bases_biologi)

cas_del_comportamiento_humano.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1538866139&Signature=txcBOEQvVa3dI2nd%2FLHnwZQV7MI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DManual_de_Bases_Biologicas.pdf#page=179

- Molina, J. Muevecela. D. (2016). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. Cuenca. Recuperado de:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/24783>
- Márquez, G. Vellojín, J. (2014). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes con múltiples roles (académico, laboral, familiar)*. Medellín. Recuperado de: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/307>
- Martín, L. Anglada, J. Daher, Celeste. (2014). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios coping strategies and exam anxiety in college students*. Revista de psicología: Argentina, Vol.32. recuperado de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s0254-92472014000200003&script=sci_arttext
- Mazo, R. Londoño, K. Gutiérrez, Y. (2013). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Vol. 13*. Medellín. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229731>
- Ministerio de educación nacional. (2016). *Revisión de políticas nacionales de educación. La educación en Colombia*. Organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE)
- Morán, C. Landero, R. González, M. (2009). *Cope-28: un análisis psicométrico de la versión en español del brief cope* cope-28: a psychometric analysis of the spanish version of the brief cope*. Universidad de león: España.

- Navarrete, Z. (2013). *La universidad como espacio de formación profesional y constructora de identidades*. México. Recuperado de:
https://drive.google.com/drive/folders/1Cn6IkllLSZtMirSJbyIfjJ_YE-D9kzWT
- Henry Noreña Pérez (2017) Medellín, Antioquia.
<http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/1138>
- Ospina, A. Rodríguez, M. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. Bogotá, D.C. recuperado de:
<http://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>
- Pulido, M. Serrano, M. Valdés, E. Chávez, M. Hidalgo, P. Vera, F. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Academic stress in university students. Psicología y Salud*. Vol. 21. Recuperado de:
<http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Pérez, O. Irira, M. Martínez, G. y Cardona, D.(2012). Armenia. Recuperado de:
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/379>
- Rama, G. (s.f). El sistema universitario en Colombia. Recuperado de:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revistaun/article/view/11892/12517>