

ANÁLISIS DE ALGUNOS INDICADORES DEL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAGISTERIO ANTE LOS ESTUDIOS

Dra. M^a José Criado del Pozo
Dr. Joaquín González Pérez
Pf^a. M^a. Angeles Martínez Berruezo
Universidad de Alcalá

RESUMEN

La comunicación que presentamos es un estudio descriptivo de algunos indicadores del estrés en los estudios que manifiestan los alumnos en su entrada en la Universidad. Un cuestionario elaborado para este trabajo fue cumplimentado por una muestra de alumnos de 1º de Magisterio de la Universidad de Alcalá. Aquí se presentan resultados del estudio relacionados con los exámenes, la realización de trabajos y las calificaciones, entre otros. Las conclusiones aquí expuestas justifican la atención investigadora al estudio del estrés del alumnado como referente para plantear estrategias educativas preventivas y paliativas del estrés de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: estrés, estresores, signos y síntomas del estrés

INTRODUCCIÓN

El estrés es una palabra utilizada habitualmente, y cuando alguien dice “me siento estresado” sabemos que es probable que se sienta cansado o irritado. Looker y Gregson (1998) definen el estrés como un estado que experimentamos cuando hay un desajuste entre la demanda percibida y la percepción de la propia capacidad para hacer frente a dicha demanda. Esta definición nos está indicando que el equilibrio personal es una cuestión de nivelar los pesos de la balanza, y eso se puede lograr de dos maneras: bien modificando las demandas, o bien mejorando nuestra capacidad de

afrontamiento. Esta capacidad se mejora aprendiendo a modificar la forma de reaccionar ante una situación concreta, pues a veces lo que importa es la percepción que tiene el sujeto del estímulo estresante, más que la existencia objetiva de éste.

En la actualidad la mayoría de los estudiosos del estrés lo conceptualizan como una interacción entre la persona y el entorno (Travers y otro, 1997). Consideran que el entorno “per se” no es estresante, sino que es la relación entre la persona y el entorno lo que puede dar lugar a una experiencia estresante. Ahora bien la interpretación y el que nos sintamos o no capaces de hacer frente a las situaciones dependerá entre otras cosas de la edad, el estado biológico de la persona, la experiencia pasada, las creencias, las actitudes y las expectativas.

La presencia del estrés suele ir acompañada de una serie de alteraciones orgánicas de aparición inmediata como insomnio, cansancio, palpitaciones, y además provoca una serie de efectos psicológicos que tienen que ver con los procesos cognitivos y conductuales, tales como falta de concentración, olvidos, dificultad para tomar decisiones, reducción de la memoria, pensamientos de incapacidad, entre otros. Como es lógico pensar toda esta situación incide en una disminución del rendimiento.

Últimamente han aparecido algunas investigaciones sobre los universitarios que los señalan como una población con un elevado índice de trastornos relacionados con el estrés (Bethencurt, 1997; Maldonado y otros, 2000; Royo y otros, 1999). En estos estudios se recogen una serie de respuestas provocadoras del estrés como la sobrecarga del estudio, los exámenes, la falta de tiempo, la dificultad de atender a múltiples demandas académicas. Además e estas causas estrictamente académicas también se citan otras relacionadas con el acceso al mundo universitario que exige competencias y habilidades nuevas que muchos universitarios no tienen todavía desarrolladas.

Esta situación junto a la puesta en práctica de las tutorías personalizadas en la Universidad de Alcalá que tienen como objetivo principal ayudar al alumno de 1º de todas las titulaciones a adaptarse al entorno universitario que resulta para él nuevo y complejo, es por lo que algunos profesores del área de Psicología hemos decidido llevar a cabo un trabajo de investigación para conocer los niveles de estrés de nuestros alumnos que acceden a la Universidad.

OBJETIVOS

Los objetivos que nos hemos propuesto en nuestro estudio son los siguientes:

- 1.- Conocer los signos y los síntomas del estrés más frecuentes en los alumnos.
- 2.- Averiguar cuáles son los acontecimientos vitales que más estresan a los estudiantes.

- 3.- Tener conocimiento del patón de conducta de nuestros alumnos (Tipo A o B)
- 4.- Identificar los estresores que más afectan al estudio.
- 5.- Descubrir si tienen o no capacidad para afrontar los posibles estresores que les desencadenan el estrés.

METODOLOGÍA

Muestra

Participaron 49 estudiantes universitarios de la E.U. de Magisterio de la Titulación de Educación Física de la Universidad de Alcalá. Tantos 17 mujeres y 32 hombres. El motivo de elegir esta titulación fue conocer el grado de estrés en unos alumnos que en repetidas ocasiones nos han demostrado que tienen un perfil diferente a los demás, al estar muy motivados por las asignaturas de su especialidad y mucho menos por las restantes. La selección de la muestra dentro de la titulación se hizo de la siguiente manera: se comunicó a los alumnos el deseo por parte de algunos profesores del área de Psicología de hacer una investigación para conocer el grado de estrés y los estresores que más influyen en el alumno que inicia la carrera universitaria. Para ello necesitábamos su colaboración rellenando una serie de cuestionarios. Así, aquellos alumnos que voluntariamente desearon colaborar nos lo comunicaron y acordamos una fecha para una reunión. Debemos decir que nos sorprendió la colaboración de un n° tan elevado de alumnos.

Instrumentos

Dado que el estrés se manifiesta en diferentes ámbitos, por este motivo les presentamos diversos cuestionarios que debían cumplimentar, relacionados con distintos aspectos. Los cuestionarios son adaptación de los de Looker y Gregson, (1998), menos el cuestionario del estrés ante los estudios que lo elaboramos nosotros para el presente estudio.

Cuestionario de síntomas y signos del estrés. En este cuestionario hemos seleccionado aquellos síntomas y signos que se manifiestan con mayor frecuencia, tanto de orden físico como psíquico. Las preguntas se contestan en escalas de 1 a 5 tipo Likert.

Cuestionario de acontecimientos vitales. Nos permite conocer aquellos estresores que no se pueden evitar y a los que a lo largo de nuestra vida nos debemos enfrentar obligatoriamente, por ejemplo, enfermedades o daños sufridos por algún miembro de nuestra familia o de nosotros mismos, y la pérdida de un ser querido. También pueden tener lugar otras crisis como desavenencias de pareja, dificultades económicas o familiares. Otros acontecimientos requieren que nos adaptemos a ellos, tales como el cambio de casa, de trabajo, etc.. Se responde de forma dicotómica

SI/NO y las puntuaciones las hemos valorado según la cantidad de esfuerzo que hay que realizar para hacer frente a la situación.

Cuestionario que mide el patrón de conducta de tipo A oB. Los resultados nos permiten conocer si nuestros alumnos tienen un patrón de conducta tipo A, ligeramente A o de tipo B. De esta manera se nos indica si los alumnos generan o no un estrés innecesario para su propia persona, del que podrían huir mediante el cambio de ideas y de hábitos. Las respuestas a las preguntas se valoran en escalas de 1 a 5 tipo Likert.

Cuestionario del estrés ante los estudios. Este cuestionario constituye una ayuda para identificar los aspectos del estudio que producen un mayor estrés. Cada aspecto se valora en escalas de 1 a 4 tipo Likert.

Cuestionario de capacidad de afrontamiento. Sirve para conocer la capacidad que tienen los alumnos para afrontar el estrés. A las preguntas se responde de forma dicotómica SI/NO

Como es lógico, por razones de espacio, no podemos explicar todos los datos, y en esta comunicación nos vamos a referir a un aspecto concreto, los resultados referidos al estrés en los estudios y sólo haremos algunas alusiones a las demás dimensiones del estrés medidas en los cuestionarios.

Procedimiento

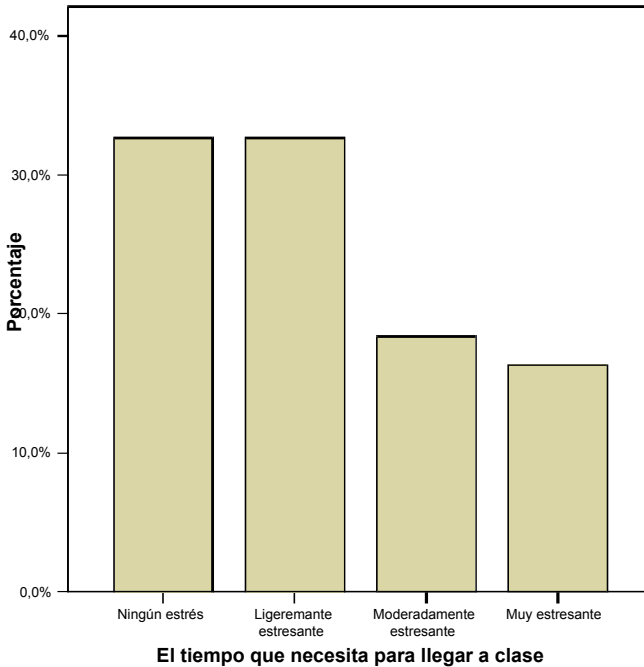
Reunidos con los alumnos participantes, voluntarios se les explicó con más detalle el sentido y finalidad de su participación en el estudio y se les garantizó el anonimato. Después se les pidió que tomaran un ejemplar de cada cuestionario, que lo leyeran y lo cumplimentaran de forma personal. La codificación y vaciado de los datos de los cuestionarios se hizo en una matriz, utilizando el programa estadístico SPSS. Hemos realizado el análisis descriptivo que nos ha permitido conocer entre otros los resultados que seguidamente presentamos.

RESULTADOS

A continuación se describen los resultados obtenidos en el *cuestionario del estrés ante el estudio*. Se valoran 11 aspectos que pueden provocar un grado mayor o menor de estrés en los alumnos.

El tiempo que necesita para llegar a clase

En la escala de valoración (de 0, ningún estrés, a 3, muy estresante) en la que los alumnos habían expresado el grado de estrés que les produce la distancia de su domicilio a su casa, los resultados se presentan en el gráfico N° 1 mediante porcentajes.

Gráfico n° 1. El tiempo que se necesita para llegar a clase.

Sólo un 32,7% manifiesta que el desplazamiento de su casa a la E: U: de Magisterio no le supone estrés. Los demás alumnos sí consideran la distancia un estresor que varía de ligeramente estresante en un 32,7 %, a un 18 % moderadamente estresante, a muy estresante en un 16,3% .

El trato con los profesores

A la pregunta de cómo perciben los alumnos de estresante el trato con los profesores, las contestaciones aparecen reflejadas en el gráfico n° 2.

Un 36,7% de los alumnos no sienten estrés en el trato con los profesores, un nº bastante elevado, el 46,9% sienten un grado de estrés ligero, un 14,3% lo viven de forma moderada y un porcentaje pequeño, el 2,0% sufren un estrés grande.

La relación con los compañeros

Cuando se pidió a los estudiantes que indicaran el grado de estrés que sentían en el trato con sus compañeros, obtuvimos los resultados que aparecen en el gráfico n° 3.

Gráfico nº 2. El trato con los profesores

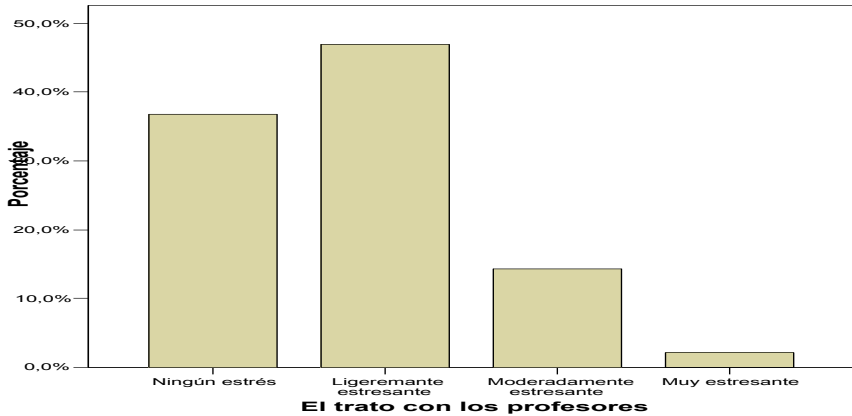
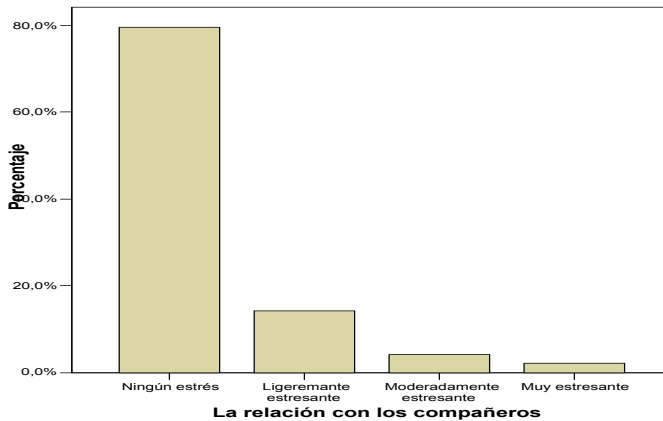


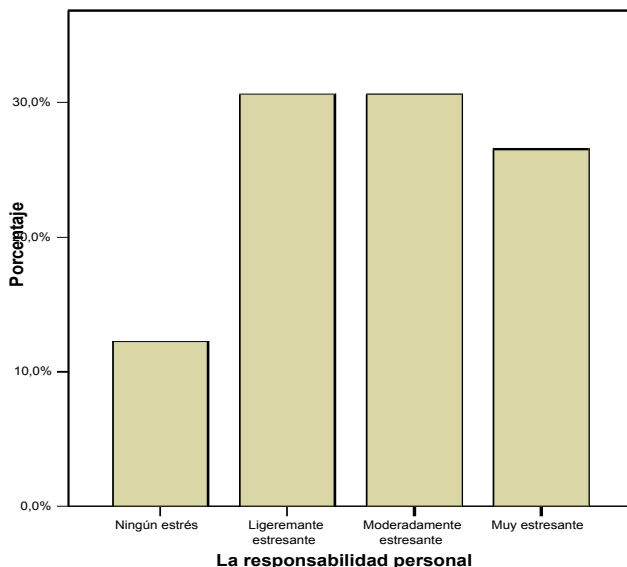
Gráfico nº 3



Resulta muy agradable comprobar como a un 79,6% de los alumnos el trato con sus compañeros no les supone ningún estrés, un 14,3% lo sufre de manera ligera y afortunadamente los porcentajes más bajos corresponden al grado de estrés moderado un 4,1% y al estrés elevado un 2,0%.

La responsabilidad personal

En relación al peso que la responsabilidad personal suponía en los alumnos sus respuestas aparecen en el gráfico nº 4.

Gráfico n° 4.

Un 12,2% de los alumnos no sufre estrés alguno ante la responsabilidad personal, sin embargo el peso de la responsabilidad estresa a la mayor parte de los alumnos, a un 30,6% de forma ligera, a otro 30,6% de forma moderada y a un 26,5% de forma elevada.

La presión familiar

Suponiendo que la presión de la familia podría ser un estresor en el alumnado, la respuesta que dio, aparece en el gráfico n° 5.

La presión de la familia no supone un elemento de estrés en el 24,55 de los estudiantes. En el resto sí aparece como elemento estresante, variando su intensidad, un 26,5% lo sienten de manera ligera, un 26,5% de forma moderada y un 22,4 de forma elevada.

Los exámenes

Preguntados los alumnos sobre la preocupación que les producen los exámenes, las opiniones que hemos obtenido aparecen en el gráfico n° 6.

Gráfico nº 5.

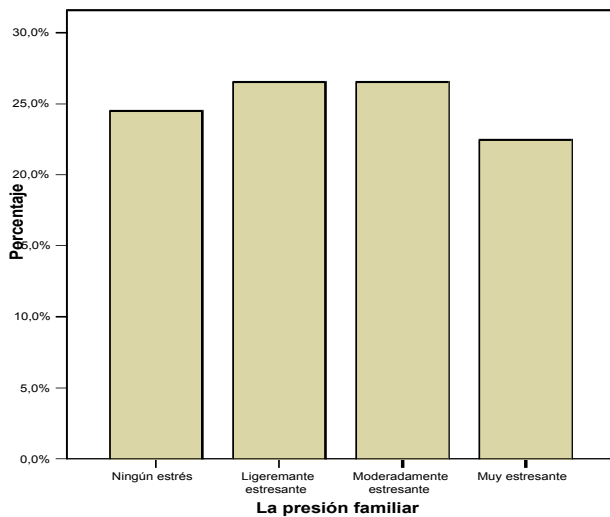
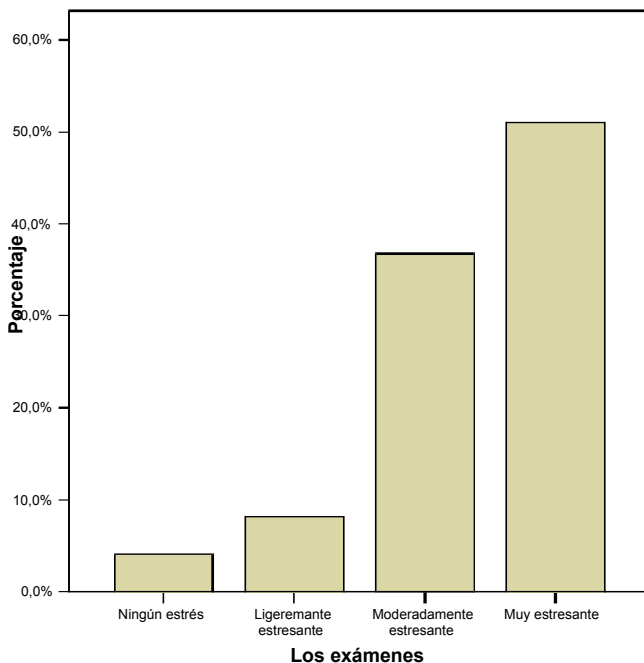


Gráfico nº 6

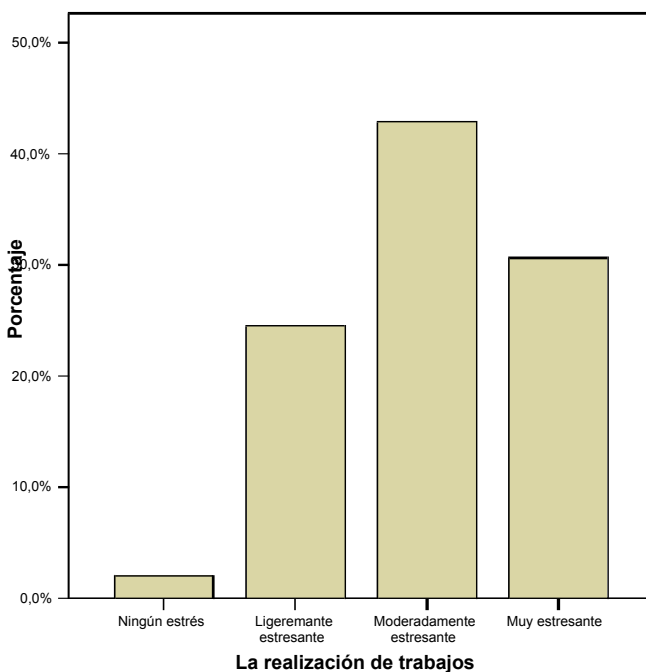


Los exámenes los consideran los alumnos un gran estresor. Frente a un 4,1% que no sienten estrés alguno, y un 8,2% que lo sienten de manera ligera, sin embargo un 36,7% lo sienten de forma moderada y un porcentaje muy elevado el 51,0% lo sienten de forma muy estresante.

La realización de los trabajos

La preocupación que tienen los alumnos por el hecho de tener que realizar trabajos la manifiestan en el gráfico nº 7.

Gráfico nº 7.



La realización de los trabajos también supone para los estudiantes un estresor importante. Sólo un 2,0% no sufre estrés alguno, un 26,5% lo siente de forma ligera, un porcentaje muy elevado de forma moderada y un 12,2% de forma elevada.

El estudio de las asignaturas

Cuando se ha solicitado al alumnado que valorasen la preocupación que les supone tener que estudiar las asignaturas, la respuesta que emiten aparece en la tabla 8.

Respecto al estudio de las asignaturas un 10,2% no siente estrés alguno, un 26,5% lo siente de forma ligera, un porcentaje más elevado, el 51,0% de forma moderada y un 12,2% de forma elevada.

Asistencia y participación en la clase

Se preguntó a los alumnos si el hecho de asistir y participar en clase les producía o no estrés. El resultado lo podemos ver en la tabla nº 8.

Tabla nº 8.

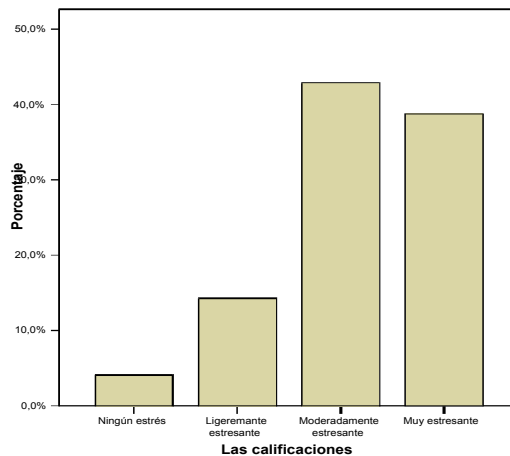
	La asistencia y participación en la clase	El estudio de las asignaturas
Ningún estrés	40,8%	10,2%
Ligeramente estresante	40,8%	26,5%
Moderadamente estresante	16,3%	51,0%
Muy estresante	2,0%	12,2%
Total	100,0%	100,0%

La asistencia y participación en la clase no supone un estresor importante. A un 40,8% no les supone estrés alguno, a un 40,85 les supone un estrés ligero y a un 2,0% un estrés elevado.

Las calificaciones

Las opiniones de los estudiantes respecto a la presión que sufren cuando reciben las calificaciones se indica en el gráfico nº 10.

Gráfico nº 10.

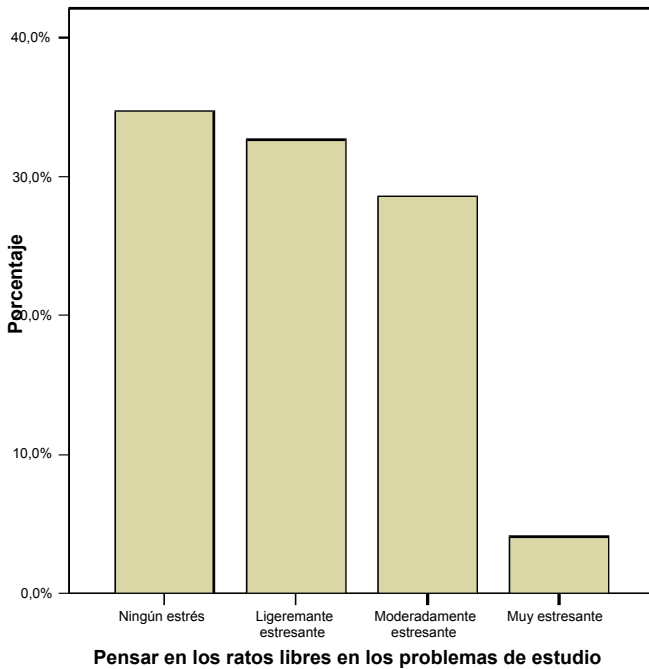


Los exámenes son un elemento de estrés elevado. Frente a un 4,1% que no les producen ningún estrés, sin embargo a un 42,9% les producen un estrés elevado y a un 38,8% un estrés elevado.

Pensar en los ratos libres en los problemas de estudio

Se deseaba conocer si los alumnos en sus ratos libres estaban preocupados o no por los problemas de estudio. Su contestación la exponemos en el gráfico n° 11.

Gráfico n° 11.



Pensar en los ratos libres en los problemas de estudio es un tema que no estresa a un n° elevado de alumnos. Un 34,7% no tiene ningún estrés, un 32,7% lo tiene de manera ligera, un 28,65 de manera moderada y afortunadamente sólo un 4,1% de manera elevada.

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN E INFERENCIAS EDUCATIVAS

En relación al primero de los objetivos *conocer los signos y los síntomas del estrés más frecuentes en los alumnos* los datos reflejan que:

- El nº total de signos de estrés es variable, de los 8 que aparecen en el cuestionario, los alumnos puntúan entre 3 y 7 signos.
- Un elevado porcentaje, el 55,0 % tiene con frecuencia problemas de concentración.
- También un buen número de alumnos el 71,4% suele empezar con frecuencia varias tareas a la vez, sin centrarse, terminando una y luego empezando otra.

El segundo objetivo pretendía *conocer cuáles son los acontecimientos vitales que más estresan a los estudiantes*. Los datos nos indican que:

- Un porcentaje del 26,5% de los estudiantes podrían estar en riesgo de padecer estrés debido a los acontecimientos vitales que han experimentado, tal y como demuestran algunas investigaciones en las que se concluye que las personas que han sufrido varios acontecimientos vitales negativos sufren una situación que disminuye su capacidad de afrontamiento y adaptación.

El tercer objetivo que nos proponíamos era *tener conocimiento del tipo más frecuente de personalidad que tienen los alumnos. Conducta de tipo A*. Las conclusiones que obtenemos son de 3 tipos:

- El porcentaje menor el 14,3% indica que el patrón de personalidad de los alumnos es de tipo B. Una gran mayoría, el 69,4% indica que es de tipo A, leve o moderado. Y por último un 16,3% la tiene de tipo A. Este último grupo de alumnos manifiesta creencias y expectativas que les hacen librar constantemente una batalla para lograr el control del medio que les rodea.

El cuarto objetivo que pretendía *identificar los estresores que más afectan al estudio*, nos ha permitido constatar los siguientes hechos:

- Es llamativo que el tiempo que necesitan los alumnos para llegar a clase sea un elemento estresante en mayor o menor grado para el 67,4 % de ellos.
- En relación con los exámenes estos aparecen como un estresor de gran intensidad, afectando a la mayoría de los alumnos, pues sólo un 4,1 % no lo sienten.
- Otro estresor que influye también casi en la totalidad del alumnado es el hecho de tener que realizar trabajos en las diferentes asignaturas.
- En la misma línea de intensidad y de nº de alumnos que sienten estrés está el hecho de recibir calificaciones.

El quinto y último objetivo que tenía por objeto *descubrir si los estudiantes tienen o no capacidad para afrontar los posibles estresores que les desencadenan el estrés*, hemos encontrado que:

- La mayoría de nuestros alumnos poseen ayudas en grado mayor o menor para afrontar las situaciones estresantes, lo cual les podrá resultar muy eficaz en dichas situaciones. Un 51,0 % las tiene en grado medio, y un 38,8% en grado alto.

Teniendo en cuenta las conclusiones que se han obtenido en este estudio nos atreveríamos a proponer una serie de estrategias que podrían ayudar a nuestros alumnos a adquirir una serie de herramientas que mitigarían su grado de estrés. De una manera muy general podríamos decir que:

- Al haber observado que los desplazamientos, la realización de trabajos y los exámenes producen un grado considerable de ansiedad, convendría que los alumnos aprendieran a gestionar su tiempo, planificando bien las diferentes actividades que tienen que hacer.

Algunas actuaciones más concretas podrían ser:

- Aunque sabemos que los estresores vitales no se pueden evitar, sin embargo, sí se podrían intentar cambiar nuestras creencias y actitudes que juegan un papel importante en la percepción de dichos estresores.
- Sería aconsejable para aplicar a todos los aspectos de nuestra vida y en particular en lo que se refiere a los estudios que se establecieran metas realistas, lo cual significa adecuar las demandas a nuestras posibilidades, pues está comprobado que un exceso de demandas puede romper nuestro equilibrio personal.
- Sería muy conveniente tener una buena organización del trabajo y establecer prioridades para reducir el estrés.
- Es bueno realizar un trabajo y una vez finalizado completamente, iniciar otro. Este es un sistema que resulta eficaz y bastante satisfactorio.
- No conviene hacer las cosas deprisa, es mejor tomarse un tiempo para pensar cómo deben abordarse los problemas y planificar un plan de acción.
- Siempre que lo necesitemos resulta muy beneficioso pedir ayuda a los demás, pues luchar en soledad puede resultar estresante.

BIBLIOGRAFÍA

- BETHENCOURT, J.M.; PEÑATE, J.M.; FUMERO, A. y GONZÁLEZ, M. (1997). Trastorno de ansiedad y estrés en los estudiantes de la Universidad de la Laguna. *Ansiedad y estrés*, 3 (1): 25-36
- LOOKER, T. Y GREGSON, O. (1998). *Superar el estrés*. Madrid: Pirámide.
- MALDONADO, D. .M.; HIDALGO, M. J. y OTERO, D. M. (2000). Programa de

intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejora el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y psiquiática de enlace*.53: 43-57.

ROYO, J.; USIETO, M.; BURGALETA, R. Y AZTARAIN, J. (1999). Ansiedad y alto rendimiento deportivo (1). *Archivos de medicina del deporte*, (49).

TRAVERS, CH. Y COOPER. C. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.