

Dos Modelos Psicológicos Para La Intervención Del Estrés En Estudiantes Universitarios

Jorge Adrian Marín & Leidy Johana Solano Yasno & Viviana Andrea Morales Portela

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Mayo de 2019

Nota

Proyecto de Grado, Docente: Edgar Efrén Rincón Moreno, Programa de Psicología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Pereira, Risaralda

Correspondencia relacionada con este documento enviar a:

Lsolandoyas@uniminuto.edu.co

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios por ser el conductor y darnos el impulso para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseado ser Psicólogos, a mi familia por su trabajo y sacrificio en todos estos años gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que ahora somos, porque nos han enseñado a luchar por lo que se quiere.

Agradecimientos

Quiero expresar mi gratitud a Dios quien con su Bendición llena nuestra vida y a toda nuestra familia, por estar siempre presente y a todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos, de igual forma agradecemos a nuestro asesor de este trabajo por habernos guiado, no solo en la elaboración de titulación sino a lo largo de nuestra carrera universitaria.

Abstract

The way in which the monograph is developed will allow initially to visualize the generalities about and stress concepts and then makes a theoretical approach to the characteristics of the psychological models: Systemic and Transactional for the intervention of stress, later analyzes in parallel those characteristics without leaving the descriptive and analytical approach, since it is not a matter of performing a correlational analysis but rather of offering the reader the possibility of identifying elements of judgment for the application of these approaches in addressing stress in university students.

Systemic Model , Transaccional Model, Stress

Prefacio

Esta monografía contiene en su marco referencial las generalidades y conceptos del estrés, lo cual le facilitará al lector la comprensión de los subsiguientes capítulos en los que se exponen las características de los modelos psicológicos para su intervención: Sistémico y Transaccional, que posteriormente se analizan en paralelo identificando en ellos características como: el objeto, la teoría sobre el estrés que subyace en cada uno y la forma de aplicación en el entorno universitario, ese análisis se realiza manteniendo un enfoque descriptivo, ya que la monografía no pretende realizar un análisis correlacional entre las variables, ni explicar a profundidad relaciones entre los modelos, pero si busca ofrecer al lector la posibilidad de identificar elementos de juicio que le sirvan como referente para orientar su criterio profesional, al momento de escoger y diseñar los métodos y herramientas para el abordaje del estrés en estudiantes universitarios.

Tabla de Contenido

1	Introducción e información general	1
1.1	Descripción del Problema.....	1
2	Objetivos	6
2.1	Objetivo General.....	6
2.2	Objetivo Específicos.....	6
3	Justificación	7
4	Capítulo 1	11
4.1	Antecedentes.....	11
4.2	Estrés.....	14
4.2.1	Orientaciones teóricas del estrés:.....	15
4.2.2	Concepto de Estrés de Hans Selye.....	16
4.2.2.1	Eustrés, Distrés y Nivel Óptimo De Estrés:.....	16
4.2.3	Fases del estrés.....	18
4.2.4	Desde el área cognitiva.....	19
4.2.5	-Área emotiva. Corresponde a Sentimientos y emociones.....	19
4.2.6	-Área conductual se enfoca en Actitudes y comportamientos.....	19
4.3	Causas del estrés.....	20
4.4	Afrontar el estrés.....	20
4.5	Enfoques del Estrés.....	20
4.5.1	Enfoques fisiológicos y bioquímicos:.....	21

4.5.2	Enfoques psicosociales	21
4.5.3	Enfoques con una orientación cognitiva	22
4.5.4	Enfoques integradores:.....	22
4.6	Estrés y síntomas psicosomáticos	23
4.6.1	Variables relacionadas con los síntomas psicosomáticos	23
4.7	Definición de Estrés Académico:.....	24
5	Capítulo 2.....	26
5.1	Modelos Para la Intervención del Estrés Académico	26
5.2	Modelo Transaccional:.....	26
5.2.1	Explicación del Estrés para el Modelo Transaccional	26
5.2.2	Estresor en el Modelo Transaccional	28
5.2.3	Evaluación Del Estresor.....	29
5.2.4	Respuesta Ante el Estresor.....	30
5.3	Intervención basada en el Modelo Transaccional	33
5.3.1	Primer Estadio Del Proceso De Atribución De Significados A La Situación: La Demanda Del Medio En Cuanto Compromiso.	33
5.3.1.1	Una demanda del medio que afecta a intereses relevantes del sujeto.....	33
5.3.2	Reestructuración Cognitiva o Terapia Racional Emotiva Conductual en un enfrentamiento dirigido de forma prioritaria a la emoción.....	34
5.3.3	Segundo Estadio Del Proceso De Atribución De Significados A La situación:.....	35
5.3.3.1	Los Procesos De Evaluación De La Situación Estresante.	35
	Evaluación primaria.....	35

Evaluación secundaria	36
5.4 Modelo Sistemático Cognitivo	38
5.4.1 Explicación del Estrés para el Modelo.....	39
5.4.2 Estructura del Modelo.....	40
5.4.3 Hipótesis De Los Componentes Sistémicos-Procesuales Del Estrés Académico.	41
5.4.4 Hipótesis Del Estrés Académico Como Estado Psicológico.	41
5.4.5 Hipótesis de los Indicadores del Desequilibrio Sistémico que Implica el Estrés Académico.	42
5.4.6 Hipótesis Del Afrontamiento Como Restaurador Del Equilibrio Sistémico:	42
5.4.6.1 El afrontamiento.....	43
5.4.6.2 INPUT.....	43
5.4.7 El Afrontamiento en el Contexto Universitario	45
Afrontamiento	45
6 Capítulo 3.....	46
6.1 Descripción en paralelo de los Modelos Transaccional y Sistémico	46
6.2 Paralelo entre las Fortalezas de los Modelos Transaccional y Sistémico	47
6.2.1 Paralelo sobre debilidades del Modelo para el Manejo del Estrés Académico.	47
7 Conclusiones y recomendaciones.....	48
8 Bibliografía	50

Lista de tablas

Tabla 1 Modelo transaccional.....	32
Tabla 2 Matriz modelo transaccional.....	33
Tabla 3 Desequilibrio Sistémico	42
Tabla 4 Estresores Académicos	44
Tabla 5 Modelo Sistémico y Transaccional	46
Tabla 6 Fortaleza de Modelos Transaccional y Sistémico.....	47
Tabla 7 Paralelo entre fortalezas Modelo Transaccional y Sistémico	47

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 Fases del estrés	18
Ilustración 2 Modelo transaccional	28
Ilustración 3 Matriz del modelo	40

1 Introducción e información general

1.1 Descripción del Problema

En el entorno universitario los estudiantes se encuentran sometidos a diferentes situaciones que ponen a prueba sus recursos cognitivos, afectivos, emocionales y físicos (Mazo Zea, Londoño Martínez, & Gutiérrez, 2013). Las condiciones tensionantes presentes en el entorno educativo denominadas por Cabanach et al., (2013) “estresores académicos”, generan reacciones en el estudiante que pueden afectar sus procesos de aprendizaje en el contexto educativo (Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³, 2015) y en el desarrollo de habilidades para sus vidas (García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.); “fenómeno que sucede tanto al interior de los campus universitarios físicos, como en los campos de aprendizaje virtual, según se trata de modalidades presenciales, semipresenciales o virtuales”.

El estrés académico (Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³, 2015) Citado por Marín 2011. tiene su origen en las reacciones psicológicas que pueden llegar a presentar manifestaciones físicas en el estudiante, frente a múltiples factores estresores; tanto al interior de las instituciones educativas, como en los entornos externos a la vida académica .

Las causas del estrés según el modelo de (Folkman & Lazarus, 1985) que más adelante se va a desarrollar, son tan diversas, como las experiencias que el sujeto percibe como amenazantes y frente a las cuales se evalúa con poca capacidad para el afrontamiento, es decir que no hay una causa definida, ya que depende de los procesos de evaluación que realiza la persona, pese a ese carácter individual, algunos estudios han identificado una relación directa entre las siguientes variables y el estrés en estudiantes: sexo, edad, ciclo ó semestre académico y tipo de institución educativa Jabel Camacuari, 2017 (citado por Mazo Zea et al., 2013).

Si bien los factores estresores provienen del entorno, la respuesta emocional del individuo obedece a una serie de procesos internos que determinan la forma de afrontamiento frente a las exigencias, de tal manera que factores estresores como los requerimientos académicos y las presiones familiares, inciden positiva o negativamente en el estudiante universitario (García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.), de acuerdo con los recursos internos con los que cuenta para afrontar las situaciones estresantes, determinando así su capacidad adaptativa.

Además de las variables antes mencionadas, algunos estudiantes universitarios manejan horarios en jornadas nocturnas y si bien en la exploración de artículos realizada para el presente trabajo, no se halló literatura específica sobre la incidencia de las extensas jornadas en el nivel de tensión del estudiante, en el campo de la salud en el trabajo se han identificado síntomas de estrés en personas que laboran en jornadas nocturnas o en fines de semana.

Según (Grado, 2014,p.7) :

Las largas jornadas nocturnas los horarios rotativos son condiciones que llevan a generar cambios a nivel fisiológico en los individuos, pudiendo también afectar la vida familiar, su entorno, lo social. Llegando ellos mismos a manifestar que se ven alterados hasta en el estado de ánimo, manifestando emociones como son la ira, se sienten irritables y angustiados.

Otros factores ajenos al entorno académico pueden generar tensión en el estudiante (García, N. B., & Zea, R. M p.1.. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, p3(2), 55-82.). Así mismo, las responsabilidades laborales y las relaciones interpersonales conflictivas afectan la vida universitaria (López, Tixi, Quinde, Niama, & Chunata, 2019).

Todas esas situaciones que retan al estudiante, se convierten en factores que pueden desencadenar el “distrés o mal estrés” (Naranjo, p.173 2009), generando efectos negativos sobre la atención, la concentración, la retención y el rendimiento académico (Newcomer) citado por (Barraza, 2008), así mismo otros estudios identifican la incidencia del estrés académico en la permanencia universitaria (Poussin, 2015, p.6) y en la salud y la calidad de vida del estudiante (Velasco Salamanca, 2018, p.3).

Todo lo anterior constituye una problemática que debe ser intervenida desde los bienestar universitarios a través de los psicólogos (Ley 30 de 1992 artículo 117), quienes recurren a diferentes estrategias derivadas de los modelos de intervención para el estrés, entre los cuales se reconoce el modelo cognitivo transaccional por ser el más aceptado en psicología

aplicada y el Modelo Sistémico de Barraza porque estar enfocado específicamente al estrés académico Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3).

Ambos modelos serán explicados en el capítulo 6, sin embargo, vale la pena anotar que el modelo cognitivo transaccional, se identifica como:

El modelo heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas, en el cual la noción de estrés sigue anclada en su acepción original, la resistencia que el organismo ofrece a los estímulos, su capacidad de adaptación, entendida tanto en la modificación del medio como en el ajuste dinámico de la propia estructura (Casado Cañero, 2002, p.2).

Mientras que el modelo Sistémico de Barraza A., (2006, p.110) ofrece:

Una conceptualización multidimensional del estrés académico...que toma como base la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. El modelo permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias.

Al momento de realizar la intervención psicológica, una vez identificado el estrés del estudiante, el profesional en psicología aplica el enfoque de intervención y según su escuela adopta y aplica las técnicas correspondientes (Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³, 2015)

Dadas las múltiples tareas y ocupaciones que trae consigo la vida académica y la importancia de un abordaje orientado por un modelo explicativo se genera la siguiente pregunta problema que orienta la presente monografía:

¿Cuáles son las características de los modelos Transaccional y Sistémico cognositivista y las estrategias para el abordaje del estrés académico desde cada uno de ellos?

2 Objetivos

2.1 Objetivo General.

Caracterizar los modelos Transaccional y Sistémico Cognoscitivista proponiendo estrategias para el abordaje del estrés académico desde la psicología.

2.2 Objetivo Específicos

Describir el concepto del estrés académico para la comprensión de los modelos explicativos a abordar en el presente estudio.

Analizar los modelos transaccional y sistémico cognoscitivista para la caracterización e identificación de sus fortalezas y debilidades.

Exponer las técnicas psicológicas propias de ambos modelos para la intervención del estrés académico.

Como hipótesis se espera que a partir de la caracterización y análisis de los modelos explicativos transaccionales y sistémicos cognoscitivista se facilite la identificación de estrategias para el abordaje del estrés académico.

3 Justificación

Respecto a la identificación de necesidades de abordaje del estrés académico (Velasco y Salamanca, 2018,p.26) realizaron un estudio con el objeto de diseñar un programa de intervención preventiva secundaria del estrés académico, dirigido a estudiantes de primer semestre con el fin de fortalecer hábitos saludables y estrategias de afrontamiento. Este trabajo fue fundamentado bajo la revisión teórica y el análisis de la encuesta de mercado en un grupo de 36 estudiantes y 12 administrativos pertenecientes a diferentes universidades situadas en la ciudad de Bogotá, sin discriminar, sexo, edad, estrato, y semestre; se indago acerca de la definición, manifestación del estrés académico y estrategias utilizadas por los estudiantes, lo que concluyó en la creación de un programa en el que se imparten temáticas como la definición de estrés, canales de respuesta, consecuencias, estrategias de afrontamiento, desarrollo personal, hábitos de estudio, manejo del tiempo, inteligencia emocional, habilidades sociales y aprendizaje e identificación de hobbies y se deduce que existe una alta probabilidad de aplicación por la confiabilidad que ofrece para el manejo y control del estrés tanto académico como personal ya que hace uso de múltiples estrategias que tienen funcionalidad para diferentes poblaciones; se establece como una limitación del programa frente a los demás, la falta de reconocimiento de las autoras que afectaría la credibilidad del mismo.

Otro estudio sobre estrés académico lo realizó (Mac & Qui, 2007, p.49)

Para establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior, identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de dos instituciones de educación media

superior y determinar si la variable institución escolar interviene en la relación que se establece, o no, entre diferentes variables sociodemográficas y situacionales y el estrés académico que presentan los alumnos de educación media superior. La indagación empírica que se realizó se fundamenta en el Programa de Investigación Persona- Entorno y en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico. El estudio realizado se caracteriza como transaccional, correlacional y no experimental. Para la recolección de la información se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico a 329 alumnos del Colegio de Bachilleres plantel la Forestal y a 294 alumnos de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Los principales resultados permiten afirmar que el perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones y que la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.

Contreras Giralba (2012, p.19) desarrolla un trabajo en el cual expone

Que en trabajos anteriores se concluye que “el 26% de los desertores, lo hacen por causas como la ansiedad y el estrés, especialmente, en momentos críticos de la vida universitaria, porque la adaptación al nuevo ecosistema, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponen para no convertirse en desertores”.

Este mismo estudio identifica algunos estresores mayores y menores relacionados con el entorno académico, y describe diferentes situaciones que se presentan en el contexto educativo, lo cual apoya la necesidad de avanzar en el abordaje del estrés en este contexto, sin embargo el estudio no avanza en el uso de herramientas de investigación como indicadores ni técnicas adaptadas a un modelo específico para medir el estrés, lo cual si se hace en el estudio de (Mac, 2008,p.278) en el cual se identifica claramente la presencia y la incidencia de estresores como el exceso de responsabilidad personal para cumplir con las obligaciones académicas con un 76%, sobrecarga de tareas y trabajos escolares 74%, y evaluaciones de los profesores 70%”, los principales síntomas del estrés identificados en este estudio fueron “desgano para realizar las labores escolares con un 47%, conflictos o tendencias a polemizar y discutir 42%, aumento o reducción del consumo de alimentos 42% y aislamiento de los demás con un 38%”, mientras que las estrategias de afrontamiento relacionados con el estrés académico fueron: tomar las situaciones con sentido del humor 70%, planear y ejecutar tareas el 67%, habilidad asertiva 60%”.

Los anteriores referentes evidencian la importancia de abordar el estrés académico desde la psicología, área en la que se han desarrollado los principales enfoques para la medición e intervención. Por otra parte esos antecedentes hacen que se plantee la importancia de atender la problemática del estrés académico y como afecta el bienestar estudiantil, el rendimiento académico, la permanencia y calidad de vida universitaria.

En tal sentido, este trabajo se constituye en un primer paso para la generación de conocimientos que faciliten a los profesionales de psicología de los Bienestares Universitarios, la atención a estudiantes que presenten estrés, mediante un adecuado proceso de selección del modelo con sus respectivos criterios para su abordaje.

A través de este trabajo, se pueden generar nuevas formas de acompañamiento para los estudiantes universitarios teniendo en cuenta los modelos de intervención del estrés, se busca además proponer elementos de juicio que faciliten la toma de decisiones de los profesionales en psicología de las Universidades al momento de realizar intervenciones sobre el estrés de los estudiantes.

Este trabajo puede venir precedido de una extensa línea de antecedentes que explican y aplican las teorías de Lazarus y Barraza, así como la aplicación de los conocimientos generados en trabajos como este, de forma específicas en la unidad de análisis de estrés académico, sin embargo la forma como se simplifica la caracterización de ambos modelos puede aportar en la construcción de un documento básico de referencia para profesionales y futuros investigadores interesados en la temática, como punto de partida además para futuras investigaciones que ilustren la relación entre diferentes modelos.

4 Capítulo 1

4.1 Antecedentes

Los principales antecedentes de este estudio refieren a las teorías sobre estrés académico y a algunos estudios evaluativos y correlacionales en contextos educativos específicos universitarios.

A continuación, se exponen los dos antecedentes seleccionados primordialmente por los autores y posteriormente en orden cronológico los principales estudios identificados como referentes para el desarrollo de este trabajo:

(Guerrero García, 2017, p.6) desarrolló un estudio sobre el estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato

La investigación tuvo como objetivo determinar la correlación entre el estrés académico (EA) y la ansiedad, en estudiantes universitarios de las carreras de medicina de la ciudad de Ambato. Se utilizó un estudio de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. Se contó con un total de 338 estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) y de la Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES). Se aplicó tres reactivos: el Inventario SISCO de Estrés Académico, la Escala de Ansiedad de Hamilton y el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo. Los resultados del Inventario de Estrés Académico muestran que el 83,7% de los estudiantes de la UNIANDES y el 79,9% de la UTA presentan niveles de EA moderado. Se encontró que, el 54,8% de los estudiantes de la UNIANDES y el 54,7% de la UTA presentan niveles de ansiedad moderada – grave. Se revela que, el 56,8% de los estudiantes de la

UNIANDÉS y el 53,2% de la UTA, muestran niveles altos de estado de ansiedad. Mientras que el 58,8% de los estudiantes de la UNIANDÉS y el 57,6% de la UTA, mostraron niveles de ansiedad rasgo medio. Los resultados indican que la valoración global del EA se correlaciona de manera baja positiva con los valores de la ansiedad global $r= 0,277$; $p< 0,01$, con los valores de la ansiedad como estado $r= 0,236$; $p< 0,01$, y como rasgo $r= 0,248$; $p< 0,01$. La investigación muestra resultados importantes en cuanto al EA y su correlación con la Ansiedad presentes en los estudiantes de medicina

(Jabel Camacuari, 2017, p.77) identificó diferencias significativas a nivel del puntaje de Estrés Académico en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador relacionadas con las variables sexo, edad, ciclo y tipo de institución; no obstante, el estudio no concluyó la prevalencia de determinadas características, ya que fue descriptivo sin embargo, dejó las puertas abiertas a nuevas instigaciones, identificando la presencia de esas variables del estrés en el contexto académico. Sin embargo (Mazo Zea et al., 2013,p.73) en un estudio sobre Niveles de Estrés en Estudiantes Universitarios no identificó significancia en la variable género, pero si coincide con Jabel Camacuari en la influencia que tienen sobre el nivel de estrés variables como la edad, encontrando un leve aumento en los niveles de estrés para grupos de estudiantes universitarios entre los 25 y 42 años de edad, este estudio además identifica diferencias significativas según el semestre de la carrera en el cual se encuentra el estudiante.

(Cabanach et al., 2013, p.1) realizó estudio sobre diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres en las Universidades de A Coruña (España) y Universidad de Vigo (España), aborda el estudio de posibles diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes.

Se plantea un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 2.102 estudiantes universitarios de diversos ámbitos de conocimiento (Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias Técnicas), 647 hombres y 1.455 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 51 años ($M = 21.11$; $DT = 3.31$). Las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA). Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. Se analizan posibles causas explicativas de estas diferencias, así como algunas medidas de intervención tendentes a la reducción del estrés en estudiantes universitarios.

(Mazo Zea et al., 2013, p.121) diseñó el Inventario de Estrés Académico, el cual se aplicó durante el 2009, a una muestra representativa de 604 sujetos de las diferentes Escuelas de la Universidad. Resultados: Sugieren que la prueba permite diferenciar las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, como predictores del nivel de estrés académico de los estudiantes

de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana, además de evidenciar diferencias en las variables señaladas.

Se abordaron cuarenta y dos artículos(42) de los cuales quince (15) correspondieron a estudios sobre estrés académico realizados en diferentes instituciones educativas en cuanto a niveles de estrés en estudiantes universitarios (Mazo Zea, Londoño Martínez, & Gutiérrez, p 28-38, 2013), y algunas comparaciones entre los niveles de estrés según tipo de formación si es básica ó universitaria (Mac & Qui, p222, 2007b), así como la relación entre el estrés y los modelos de intervención.

En todos ellos se identifica que desde diferentes contextos geográficos e instituciones tanto de educación médica como superior se está dando importancia al abordaje del estrés académico y si bien no lo hace desde una teoría específica, se realiza la transferencia y aplicación de teorías generales del estrés que permiten su adaptación para explicar el fenómeno en el ámbito académico como los modelos sistémico y transaccional.(citar ambos modelos), al tiempo que se nota que no todos los estudios abordan el estrés desde enfoques específicos, aunque muchos de ellos se basan en Barraza dado que él ya ha realizado la adaptación al contexto educativo.

4.2 Estrés

El estrés es un tema que genera gran interés en diferentes ámbitos como el académico y el laboral, ya que afecta directamente a la conducta humana (Zea, p126, 2011),provocando preocupación y angustia, lo cual puede conducir a trastornos que afectan de forma crónica y

sistemática la salud física y mental del individuo. (Naranjo, 2009) P. 1. Se propone en este estudio el reconocimiento revisar las orientaciones teóricas relacionadas con el estrés académico (Zea, 2011) p126 , para facilitar la comprensión de los modelos explicativos.

4.2.1 Orientaciones teóricas del estrés:

En el presente capítulo se exponen las orientaciones teóricas sobre el estrés, abordado desde los primeros estudios por Seyle, quien definió los siguientes aspectos... “el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional”(Mac & Qui, 2007a); la aplicación de este concepto en el contexto académico proporciona elementos que permiten identificar estresores académicos, reacción de estrés y estímulos que se dan en el contexto académico y que han sido claramente definidos por Barraza (Zea, 2011)

El enfoque centrado en el estímulo, formulado por Holmes y Rahe, y el estrés basado en la valoración cognitiva, planteado por Lazarus, han marcado el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación al campo psicopatológico que asume las teorías basadas en las respuestas, estímulos, interacciones que proponen tres tipos de evaluación: “evaluación primaria (estresor), evaluación secundaria (recursos) y reevaluación”. (González, 2001) (Berrío García & Mazo Zea, 2011) P. 75-76-77

4.2.2 Concepto de Estrés de Hans Selye

En la revisión de las definiciones sobre el estrés, se presenta una amplia perspectiva conceptual que no se reduce solo al estrés desde una representación negativa (Estrés & Una, 2011) como una enfermedad, lo cual se considera una visión reduccionista del problema, sino que lo expone como el “Síndrome General de Adaptación” fundamentado en la teoría del fisiólogo y médico Austrohúngaro Hans Selye, durante el siglo pasado, quien por primera vez propuso el concepto del stress el cual fue transferido de la ingeniería, disciplina en la cual se utiliza para referirse a la fatiga de los materiales y que según Selye es lo mismo que sucede en todos los seres vivos; el estrés cumple funciones fundamentales en la cotidianidad de las personas (Grado, 2014) p7.

En tal sentido, Selye presenta la palabra “distrés” para referirse al estrés negativo y el término “eustrés” para el estrés positivo, haciendo hincapié en el uso del rol positivo del estrés (Zea, 2011) p.68, considerando la posibilidad de “hacer uso de la Psicología Positiva de Martin Seligman y de la Terapia Cognitivo-Conductual de Aaron Beck; consiguiendo con ello el objetivo buscado que es desestigmatizar al estrés y entender plenamente su función en el individuo, que en muchos casos puede generar beneficios para el sujeto. Es por otro lado notable la necesidad que el individuo en general posee de mantenerse activo, una actividad que va desde las células mismas hasta el organismo en su conjunto” (Guillermina Cruz Pérez 1, 2017).

4.2.2.1 Eustrés, Distrés y Nivel Óptimo De Estrés:

El distrés se genera cuando se siente una angustia (Zea, 2011) p.68, la cual es ocasionada por un estímulo estresores y tiene como resultado que la persona no sea capaz de responder adecuadamente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. (Naranjo, 2009) p.173

Además, el autor hace referencia en que:

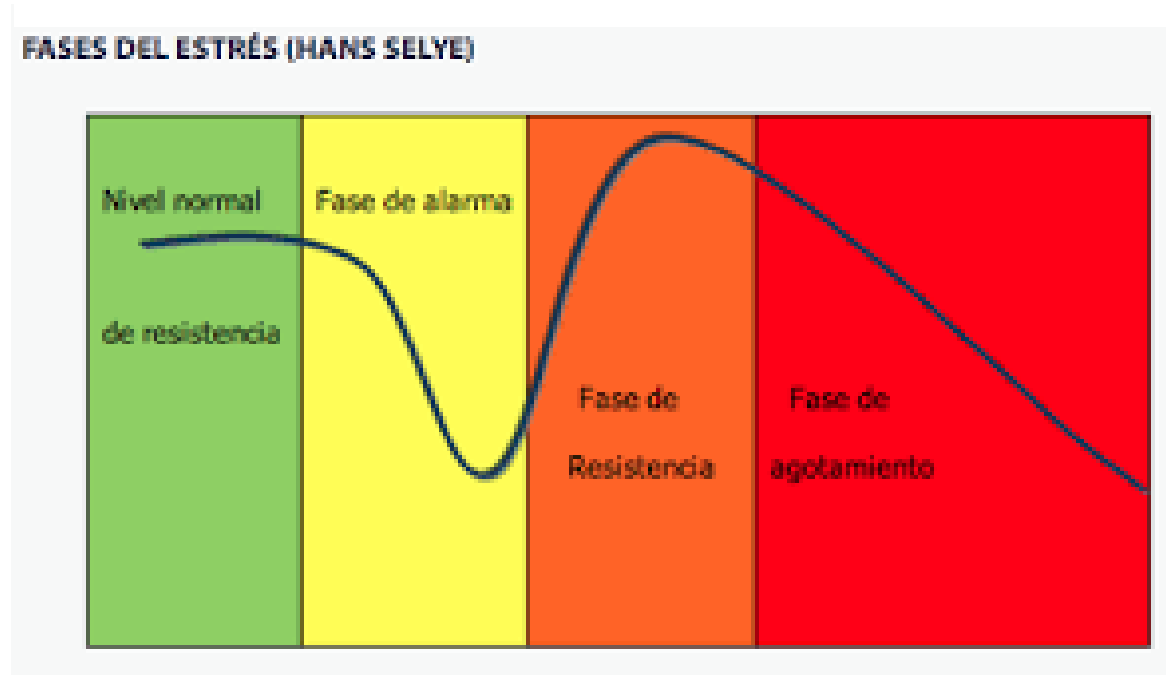
(...) se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. (Naranjo, 2009) p.173.

Las respuestas del organismo ante el estrés se puede presentar de forma positiva (Grado, 2014) o negativa (Zea, 2011).

Cuando tenemos respuestas realizadas con armonía y en las que se presenta naturalidad sin consecuencias, se habla del buen estrés o eustrés, pero cuando se dan respuestas las cuales generan una mayor demanda y se vuelven más prolongadas se sobre pasa la resistencia y la capacidad del organismo generando un mal estrés o distrés. (Naranjo, 2009) p.172.

4.2.3 Fases del estrés

Ilustración 1 Fases del estrés



Nota. Akana (17/09/2018). *Psicólogos Madrid-Zona Pintor Rosales*. Recuperado de:

<https://www.akanapsicologia.com/las-fases-del-estres/>

Las fases del estrés según el concepto tradicional (Grado, 2014) son: “Alarma, resistencia y agotamiento”. Vale la pena anotar que “la respuesta al estrés varía según los recursos de la persona” (Zea, 2011) p.16 y la percepción de amenaza (Hugo, Méndez, María, & Cruz, 2014) p.164, cuando el individuo recibe señales de amenaza según las cuales se activa un estado de alerta, que puede tener diferentes representaciones y reacciones de forma sistémica (Naranjo, 2009) p.7.

En el modelo de Selye se identifican las respuestas: fisiológicas, conductuales y emocionales (López et al., 2019) p423. Esta respuesta se da desde las áreas cognitiva, emotiva y conductual, de la siguiente manera:

4.2.4 Desde el área cognitiva

Se dan (Pensamientos e ideas): Personas con dificultad para concentrarse, lo cual no les permite retener de la manera más óptima las ideas, lo que ocasiona que cuando tengan que enfrentarse a una situación que genere algún requerimiento de sus capacidades cognitivas en el corto o largo plazo, se pueden dar respuestas con un margen de error y disminuye la asertividad (Naranjo, 2009) p.6.

4.2.5 -Área emotiva. Corresponde a Sentimientos y emociones

“Las personas tienen dificultades para mantenerse relajadas, y esto empieza a generar impaciencia, intolerancia, se vuelven autoritarias, entre otras manifestaciones emocionales”.
(Naranjo, 2009,p.7)

4.2.6 -Área conductual se enfoca en Actitudes y comportamientos

Se presentan múltiples cambios en la personalidad y la forma de relacionarse, dificultad en expresión de ideas a grupos de personas, se alteran los patrones del sueño, empiezan a tener sospechas sobre las personas y además se culpan por cosas que no les corresponden. (Naranjo, 2009, p.7).

4.3 Causas del estrés

Si bien el estrés académico no tiene una teoría propia que lo fundamente, los autores que han enfocado su estudio en esta unidad de análisis basan sus conceptos en tres perspectivas, que fueron identificadas por (Zea, 2011, p.69)

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

Para (Naranjo, 2009) “consiste en cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio, puede ser generadora de estrés” p.8.

“Para poder prevenir y afrontar el estrés de manera óptima, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida. “ (Naranjo, 2009, p.10).

4.4 Afrontar el estrés

“Se dice que la manera más efectiva de manejar el estrés es cuando la persona se relaja y logra entrar en control de las variables que le han generado la situación de angustia”. (Naranjo, 2009, p.1)

4.5 Enfoques del Estrés

Los autores (Berrío García & Mazo Zea, 2011) realizaron un recorrido descriptivo por los modelos del estrés en el ámbito académico, el cual no se centra en la clínica sino en la

identificación de variables relacionadas con este fenómeno en ambientes educativos, mediante la revisión de algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, para establecer una discusión entre ellos.

(Naranjo, 2009) realiza una revisión completa del concepto, presentando diferentes enfoques:

4.5.1 Enfoques fisiológicos y bioquímicos:

Según la autora “se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante”. Para (Guerrero García, 2017)“el estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona, para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente” .Según Melgosa (1995) es “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p. 19)

4.5.2 Enfoques psicosociales

En cuanto a la tradición psicosocial del estudio del estrés, en esta se da énfasis a las reacciones psicológicas y conductuales de las personas ante las situaciones estresantes que éstas enfrentan en su ambiente.

Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitiva y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante (Naranjo, 2009) p173.

Este enfoque “hace énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés”. Vale la pena agregar aquí que el individuo se mueve en un ambiente físico, pero también lo hace en un ambiente psicosocial y que la realidad de su entorno impacta directamente en la percepción e identificación de situaciones estresantes.

4.5.3 Enfoques con una orientación cognitiva

“Subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente”. (Arellano 2002) p173 introduce el concepto de “respuesta subjetiva” hacia lo que está ocurriendo y se relaciona de forma directa con el estado mental interno de tensión y excitación.

4.5.4 Enfoques integradores:

Consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables”p.7.

En esa misma revisión (Naranjo, 2009) cita a Navas quien propone un interesante análisis sobre la relación individuo, ambiente y estrés, concluyendo que el individuo no es pasivo frente al fenómeno del estrés sino que por el contrario existe una “relación dinámica” entre la persona y el medio ambiente, generando influencias importantes sobre la forma como interpreta sucesos y el valor que da a sus capacidades y posibilidades de enfrentar sus temores y de “valorar sus

propios recursos y posibilidades para enfrentarlos"... pudiendo el mismo individuo "crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta frente al estrés (Naranjo, 2009) p172.

4.6 Estrés y síntomas psicossomáticos

Se considera que el estrés es la variable central en el proceso de manifestación de síntomas psicossomáticos, el estrés psicológico es definido por Lazarus y Folkman (1984), "como una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar".

"Desde esta perspectiva el estrés no es considerado exclusivamente como un evento externo, del cual el sujeto es víctima". (Ramírez & Landero, 2006) p. 50

4.6.1 Variables relacionadas con los síntomas psicossomáticos

(González Ramírez & Landero Hernández, 2008) p272 presentan un modelo explicativo de los síntomas psicossomáticos a partir de la teoría transaccional del estrés de Lazarus, aquí se incluyen análisis de estudios realizados con el propósito de valorar o explicar los síntomas psicossomáticos y el planteamiento de Sandín respecto al estrés, además de considerar otras variables que han sido relacionadas con los síntomas psicossomáticos.

El apoyo social, es percibido como uno de los aspectos que pueden influir en la menor percepción de estrés, considerando que para las investigaciones relacionadas con síntomas psicossomáticos, debe tomarse en cuenta que éstos se

refieren a síntomas físicos en los que es probable que existan factores psicológicos, como el estrés, que está relacionado con el mantenimiento o exacerbación de patologías, como el dolor de estómago, dolor de espalda, dolor de brazos, dolor de piernas, dolor de cabeza, dolor de pecho, vértigos, falta de aire, estreñimiento e indigestión.

De acuerdo a Holloway y Zerbe (2000) p8, los trastornos de somatización son las manifestaciones físicas del dolor mental. Estos trastornos fueron definidos de diversas maneras, un elemento en común encontrado en varios casos es que algunos síntomas somáticos no son explicados adecuadamente por causas orgánicas (De Gucht y Fischler, 2002). Los trastornos se refieren a una categoría que se diagnóstica dentro de las nosologías psiquiátricas (López y Belloch, 2002), incluyendo un conjunto de síntomas, es decir síndromes. (González Ramírez & Landero Hernández, 2008) p.46

4.7 Definición de Estrés Académico:

Siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, Barraza (2004) señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (citado en Barraza, 2004, P. 143), (González, 2001) (Berrío García & Mazo Zea, 2011) P. 77-78.

(Guerrero García, 2017) expone en su trabajo el siguiente concepto sobre Estrés Académico:

Es una reacción de activación fisiológica, conductual y psicológica, frente a estímulos académicos. Esta reacción se produce cuando el estudiante se ve expuesto a estresores académicos, los cuales se sintetizan en: estresores físicos (el ambiente físico que engloba a la situación educativa), estresores psicológicos (las emociones que despierta la situación académica en general), estresores internos (las características propias del sujeto) y estresores externos (sobrecarga de tareas, competitividad grupal, entre otros). La respuesta inmediata frente a dichas situaciones es el estrés académico, el cual afecta al desempeño global de estudiante, puesto que despliega una serie de síntomas a nivel físico y psicológico.

Si bien se encuentran ampliamente documentadas las relaciones del estrés académico con la generación de problemáticas en la salud física y psicosocial, (Guerrero García, 2017) p.84 identifica una correlación significativa entre el estrés académico y el desarrollo de la ansiedad en jóvenes universitarios y recomienda la generación de espacios de diálogo y promoción de la salud mental en los bienestar universitarios para afrontar situaciones de tipo académico que aumentan el estrés y afectan el bienestar de los estudiantes.

5 Capítulo 2

5.1 Modelos Para la Intervención del Estrés Académico

5.2 Modelo Transaccional:

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986) p124

Diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento.

El Modelo de Lazarus se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en el individuo entorno a una situación que se percibe como estresante. Para sus seguidores se identificó como un modelo heurístico que da lugar a intervenciones psicoterapéuticas. (Casado Cañero, 2002) p5-159.

5.2.1 Explicación del Estrés para el Modelo Transaccional

La estructura del modelo es directamente proporcional a la noción de estrés que da continuidad al concepto original de Seyle quien concibe este fenómeno como “la resistencia que el organismo ofrece a los estímulos, su capacidad de adaptación, entendida tanto en la modificación del medio como en el ajuste dinámico de la propia estructura” (Casado Cañero, 2002)p5-159.

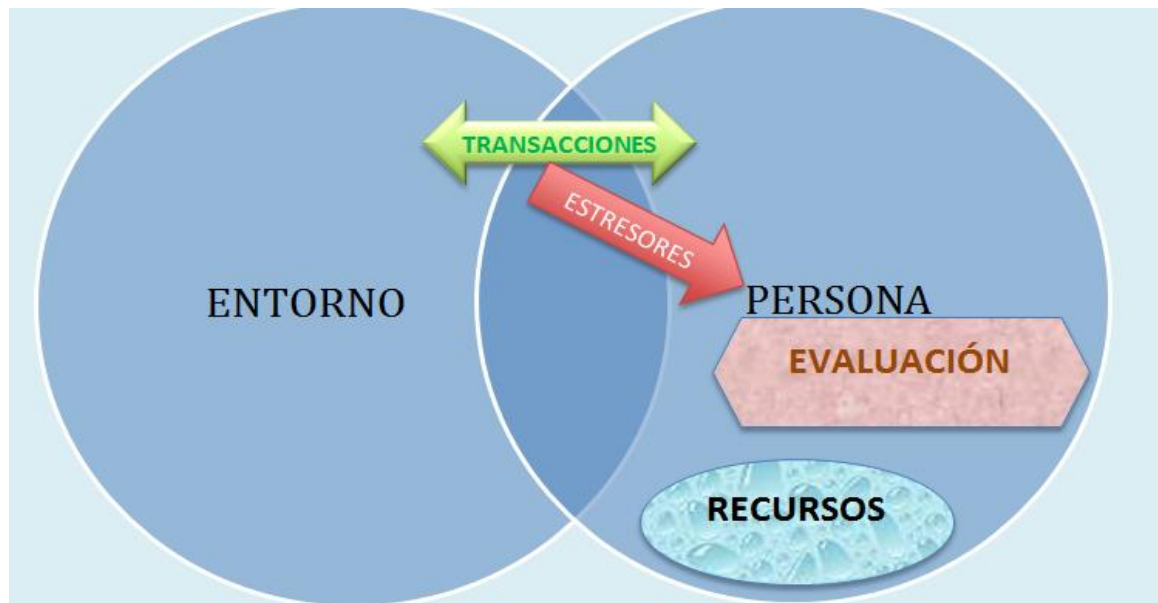
Para Lazarus el estrés no es solo la respuesta del individuo frente al estímulo, sino que lo componen un conjunto de “procesos interdependientes” que se dan en la mediación entre “los componentes internos y los que provienen del entorno”(Zea, 2011)p.3 ,” partiendo de un estímulo generado en el ambiente, seguido de la evaluación que hace el sujeto sobre el factor estresante en el que identifica subjetivamente el impacto”

(Hugo et al., 2014)

Que el estresor ambiental puede tener sobre su integridad física y emocional, así como los recursos personales, sociales o culturales de los cuales dispone para hacer frente a la situación estresante. En tal sentido la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno.

(González Ramírez & Landero Hernández, 2006).

La definición transaccional del estrés contempla las características ambientales y personales y su importancia relativa; el significado transaccional (o relacional) aporta la otra parte necesaria del proceso del estrés, basado en las valoraciones subjetivas de la importancia personal de lo que está sucediendo. (González Ramírez & Landero Hernández, 2006). Fig 1.

Ilustración 2 *Modelo transaccional*

Nota 2. Marín, Pórtela y Solano (2019). Estructura del Modelo Transaccional.

En la gráfica 1 se observa como el modelo se centra en los procesos que suceden al interior del individuo. La demanda del medio en cuanto compromiso, los procesos de evaluación primaria y secundaria de la situación estresante, siendo compuesta la evaluación secundaria por desafío o reto, amenaza., la siguiente etapa consistente en el afrontamiento consta del afrontamiento dirigido al problema y el dirigido a la emoción. (Casado Cañero, 2002) p77.

5.2.2 Estresor en el Modelo Transaccional

Un primer elemento para la discusión sobre la naturaleza del estresor que aporta Lazarus (2000) p40 es la idea de lo “inapropiado” que es “definir el estrés psicológico como estímulo o suceso

provocador (el estresor) o respuesta o reacción (reacción orgánica generada por el estresor)”; él prefiere hablar de “estrés psicosocial o fisiológico”.

“El estrés psicosocial se refiere a los sucesos vitales (estresores) y el estrés fisiológico se refiere a una perturbación del homeostasis” (Sandín, 1999)p123. De esta forma el modelo no aísla la situación que genera el estrés de la respuesta del individuo ya sea psicosocial u orgánica, de tal manera que se concibe a la persona como protagonista de todos los procesos que interactúan en el modelo explicativo del estrés.

5.2.3 Evaluación Del Estresor

La persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el modelo predomina el rol activo del individuo ante todos los procesos del estrés, de tal forma que la persona percibe una situación que valora como estresante la cual puede transformar mediante estrategias de afrontamiento. De la misma forma como Lazarus no concibe un estímulo separado de los procesos internos de evaluación, así mismo la respuesta ante el estresor depende de su frecuencia, intensidad y duración y se asocia de forma directa al tipo de respuestas psicológicas y somáticas que prepara el individuo para el afrontamiento. (Peñacoba y Moreno, 1999). Lazarus (2000) afirma que “una persona presenta estrés sólo si lo que sucede, impide o pone en peligro el compromiso de una meta importante y las intenciones situacionales, o viola expectativas altamente valoradas”.

El grado de estrés está vinculado con el grado de intensidad de este compromiso y parcialmente con las creencias y las expectativas que crean que pueden ser realizadas o violadas. Ante la situación estresante el sujeto realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca

del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresora, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso".

La evaluación que el individuo realiza sobre el estresor tiene una dependencia directa de las experiencias y aprendizajes que ha tenido a lo largo de su historia, dado que los aprendizajes son de orden cognitivo, han sido denominadas por (Casado Cañero, 2002) p4 como

“cogniciones” y se relacionan de forma directa con las percepciones y la interpretación que el individuo realiza sobre ellas, de tal manera que un individuo ha identificado en el pasado una experiencia negativa frente a un estresor, entonces tendrá una reacción a priori frente a la percepción actual del estresor. En esta etapa el individuo estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas.

5.2.4 Respuesta Ante el Estresor

La definición transaccional del estrés contempla las características ambientales y personales y su importancia relativa; el significado transaccional (o relacional) aporta la otra parte necesaria del proceso del estrés, basado en las valoraciones subjetivas de la importancia personal de lo que está sucediendo (González Ramírez & Landero Hernández, 2006) p 67-72.

Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones: Así, Macías, A. B., &

Quiñónez, J. S. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. “cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés”. Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativa.

Para (Naranjo, 2009)p173

Los tipos de afrontamiento varían dependiendo de lo que las personas estimen que está en juego y de las opciones y recursos de cambio que poseen. Mostró que cuando las personas consideraban que su propia autoestima estaba siendo amenazada, empleaban estrategias de confrontación, autocontrol, evitación y había un aumento de responsabilidad. En general, si estimaban que eran capaces de modificar la situación dando énfasis al aspecto cognitivo, usaban más.

Tabla 1 Modelo transaccional

CONCEPTO	DEFINICIÓN
Evaluación primaria	Evaluación del significado del estresor o del suceso estresante
Evaluación secundaria	Evaluación de la controlabilidad del estresor y de los recursos de la persona
Esfuerzos de afrontamiento	Estrategias utilizadas para mediar entre las evaluaciones primaria y secundaria
Manejo del problema	Estrategias dirigidas a cambiar una situación estresante
Regulación emocional	Estrategias dirigidas a cambiar la manera como se piensa o siente la situación estresante
Afrontamiento basado en significados	Procesos de afrontamiento que inducen emociones positivas, las cuales a su vez sostienen el proceso de afrontamiento al permitir el replanteamiento del afrontamiento basado en problemas o emociones
Resultados del afrontamiento	Bienestar emocional, estatus funcional, comportamientos saludables
Estilos disposicionales de afrontamiento	Formas generalizadas de comportamiento que pueden afectar una reacción emocional o funcional de la persona hacia el estresor, relativamente estables a lo largo del tiempo y de las situaciones
Optimismo	Tendencia a tener expectativas positivas como resultado
Solicitud de información	Estilos atencionales que son activos versus aquellos que implican la evitación

Nota 1. Marín, Pórtela y Solano (2019) Conceptos del Modelo Transaccional.

El modelo (Barraza A., 2006) ofrece diferentes componentes que pueden ser utilizados tanto por el psicoterapeuta en diferentes contextos, así como por la institución educativa para abordar el estrés de los estudiantes universitarios:

Tabla 2 Matriz modelo transaccional

MODELO	AUTOR	OBJETO	TEORÍA QUE LO FUNDAMENTA	DESCRIPCIÓN	PROCESO SUBYACENTE
2.3.1. MODELO TRANSACCIONAL	Richard Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984)	Se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante.	PSICOLOGÍA AMBIENTAL	La experiencia estresante resulta de las transacciones, o sea las situaciones que se dan en la relación entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto que el estresor ambiental tenga sobre el individuo, cuya intensidad está dada en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. TRANSACCIONES 2. ESTRESOR 3. EVALUACIÓN PRIMARIA 4. EVALUACIÓN SECUNDARIA 5. AFRONTAMIENTO

Nota 2. Marin, Pórtela y Solano (2019). Matriz Resumen del Modelo Transaccional.

5.3 Intervención basada en el Modelo Transaccional

5.3.1 Primer Estadio Del Proceso De Atribución De Significados A La Situación: La Demanda Del Medio En Cuanto Compromiso.

En esta área es objeto de valoración los compromisos del sujeto, la realidad de la percepción que éste tiene de esa área como fundamental para su equilibrio personal. Para ello es necesario valorar su biografía, los esquemas a través de los que articula su inteligencia social (muy vinculado con los esquemas disfuncionales tempranos), los valores culturales, etc. De este análisis podemos obtener:

5.3.1.1 Una demanda del medio que afecta a intereses relevantes del sujeto.

Hemos de evaluar el grado de pertinencia de la percepción del sujeto. Hasta qué punto es sobrevalorada la implicación que posee. Siendo posible plantear estrategias dirigidas a la

emoción aún el caso de que el compromiso sea grave y vital. Ejemplos de ello pueden ser encontrados en la conocida trilogía de Primo Levi (Turín 1919-1987) sobre sus vivencias en el campo de exterminio de Auschwitz en los años 1944-45, o en el libro de Semprum sobre éstas en Buchenwald. Por no hablar de lo que significa la práctica clínica ante situaciones de duelo. En tales casos se actúa sobre la evaluación primaria del sujeto. Ello nos muestra hasta qué punto hay una relación mutua entre la evaluación de compromiso que significa la situación y la evaluación primaria de la misma.

Cañero, F. D. C. (2002) p1-10. Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de psicología*, 20(3), 5. “Una demanda que no afecta a intereses relevantes del sujeto, o los afecta de modo tangencial o poco relevante”.

Situación en la que es importante ayudar al sujeto a reevaluar las claves usadas en la valoración y la jerarquía de sus compromisos. Aquí también actuamos sobre el proceso de evaluación primaria.

5.3.2 Reestructuración Cognitiva o Terapia Racional Emotiva Conductual en un afrontamiento dirigido de forma prioritaria a la emoción.

Para Cañero, F. D. C. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de psicología*.

La evaluación que realiza el sujeto del nivel del compromiso hará que considere la situación como irrelevante, con lo que plantea ningún problema y deja de ser atendida, o relevante a sus intereses y bienestar, continuando el proceso de evaluación. p 20(3), 5.

En la mayoría de las situaciones se realiza de un modo paralelo a la evaluación primaria de la situación en sí.

“Es importante de cara al trabajo terapéutico la diferenciación de ambos procesos, y enseñar al sujeto a distinguirlos. Ello nos permitirá una intervención específica en ambos focos: el grado de compromiso y la situación como tal”. (Casado Cañero, 2002) p7.

5.3.3 Segundo Estadio Del Proceso De Atribución De Significados A La situación:

5.3.3.1 Los Procesos De Evaluación De La Situación Estresante.

Evaluación primaria. Es importante valorar la pertinencia de la evaluación realizada por el paciente sobre la situación. Como ya hemos señalado, en el apartado anterior esta distorsión puede afectar a la relevancia, a la atribución de grado de compromiso que la situación supone para el sujeto. Es muy común observar a pacientes que muestran una preocupación, una implicación excesiva en problemas que tan sólo le afectan de modo tangencial.

Para Cañero, F. D. C. (2002) p7“También puede afectar a la evaluación de la situación en sí en estas facetas: en un aspecto que podríamos definir como estructural-sincrónico de la misma situación, sus componentes y las relaciones entre ellos...”; funcional, las acciones y consecuencias para el sujeto; y diacrónico. Explórese la presencia de esquemas disfuncionales tempranos, errores cognitivos y pensamientos y auto-mensajes irracionales.

Estos motivarán tanto la evaluación de compromiso, como de la propia situación, que como antes señalamos suelen ser procesadas en paralelo Es importante asimismo saber de modo claro el grado de conocimiento del sujeto sobre la situación, y las claves personales, ideográficas, y sociales que usa para construir su imagen de ella.

Evaluación secundaria.

Es importante valorar la pertinencia de la evaluación realizada por el paciente sobre sus recursos. Es muy común una valoración deformada, en clave de desvalorización de sus recursos, algo ya señalado por Shaw (1982.)^{p7} Es importante por ello explorar la presencia de esquemas disfuncionales o errores cognitivos. Así como conocer los recursos presentes en el paciente, a fin de valorar la necesidad de aprendizaje de nuevos repertorios conductuales y/o facilitar el uso de recursos sociales e institucionales.

Como se puede deducir, en todas las intervenciones a nivel conductual se incide en estos dos procesos. Éstas tienden a modificar la valoración poco realista, poco ajustada, tanto de la situación como la valoración que tiene el sujeto de sus propios recursos y capacidades. Factor en que inciden de modo claro técnicas como la Reestructuración Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis, centradas en los mecanismos por los que los sujetos generan emociones negativas, disfuncionales a partir de una evaluación poco racional, ajustada de la realidad. Todas ellas añaden repertorios conductuales al sujeto para hacer frente a la situación, ya sea mediante el aprendizaje de habilidades de relación social, de resolución de problemas, como de respuestas alternativas a las disfuncionales o de respuestas de control de la ansiedad, con ello no sólo modifican la evaluación secundaria, sino que modifican la valencia que posee la situación para el sujeto, modificando tanto la situación, como el afecto vinculado a ella.

Hay que incidir en toda intervención en el proceso de aprendizaje de unos parámetros realistas, ajustados a la situación y a los recursos presentes del sujeto, a la capacidad que posee

de modificar o variar el curso de los acontecimientos que le afectan. Suele haber una percepción poco ajustada en los pacientes de la dependencia de los sucesos respecto a sus actos. Tanto por defecto, consideran irrelevantes sus actos para los sucesos que le ocurren, como por exceso, un exagerado locus of control interno, que deposita sobre los actos del paciente una responsabilidad que de modo objetivo no es tal.

Es importante trabajar a través de la modificación de las creencias irracionales, los errores cognitivos que se encuentran detrás de las percepciones desajustadas antes descritas. Ello permitirá ajustar el afrontamiento dirigido al problema dentro de unos parámetros realistas, con unas metas graduadas, que hagan posible ir estableciendo estrategias de afrontamiento jalonadas de éxitos parciales, el mejor reforzador de una línea de conducta, y la forma más eficaz de mejorar la autoevaluación de un sujeto. Es necesario en esta fase pactar con el paciente las metas, que establezca éste las prioridades de las mismas, y que considere necesarios los cambios a establecer en sus patrones de conducta.

Es asimismo pertinente evaluar los recursos propios, las habilidades que posee, y los déficits que presenta, para usar los primeros y desarrollar el aprendizaje que reduzcan los segundos. En esta línea se encuentran intervenciones como la Terapia de Resolución de Problemas (D´Zurilla, 1986) p.8 y los diferentes programas de Entrenamiento en Habilidades Sociales (Caballo, 1988).

(Casado Cañero, 2002) p8

También entra en el afrontamiento del problema el uso de recursos ajenos al sistema sanitario: sociales, educativos, comunitarios, naturales, etc. Es necesario

en toda intervención la evaluación de la situación del sujeto en los ámbitos educativo, social, económico, y de integración en redes sociales y familiares, tanto la nuclear como la externa. En la mayoría de los casos será necesaria una intervención en ese ámbito, y una derivación y trabajo conjunto con servicios o recursos ajenos a lo estrictamente sanitario.

5.4 Modelo Sistemático Cognitivo

En esta parte (Barraza A., 2006) habla de algunas de las hipótesis sobre el estrés, Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, Hipótesis del estrés académico como estado psicológico, Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, “Este conjunto de “indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274). (González, 2001) (Berrío García & Mazo Zea, 2011) P. 78-79.

El estrés está presente en la vida cotidiana de todas las personas, desde las edades tempranas se aprende a sobrellevar el mismo y conocer nuestro nivel óptimo de estrés para no llegar al agotamiento físico y mental por causa de este.

El distrés o estrés malo, puede tener repercusiones muy negativas en las personas, esto se puede asociar a un desequilibrio en la parte emocional, cognitivo o conductual, y sobre todo al entorno en el cual ha crecido. Cuando tenemos un nivel óptimo de estrés y sabemos cuál es

límite esto nos permite tomar decisiones y afrontar las dificultades de la manera más óptima. La ansiedad y la depresión son dos manifestaciones que pueden ser muy peligrosas para la persona ya que son la fiel muestra de que estamos superando nuestro nivel optimo de estrés. La forma más común de afrontar el estrés es con la relajación y la meditación, quitando las tensiones musculares y además aprender a preocuparse de forma constructiva, entre otras. (Naranjo, 2009)p182

Con la idea de avanzar en una conceptualización multidimensional del estrés académico, se elaboró un modelo que toma como base la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. En el presente modelo se realiza un distanciamiento de la definición clásica de sistema que pone el énfasis en la estructura, y en consecuencia en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

El modelo (Zea, 2011)p124 permite caracterizar al estrés académico como “un estado psicológico de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias” (Barraza A., 2006)p23.

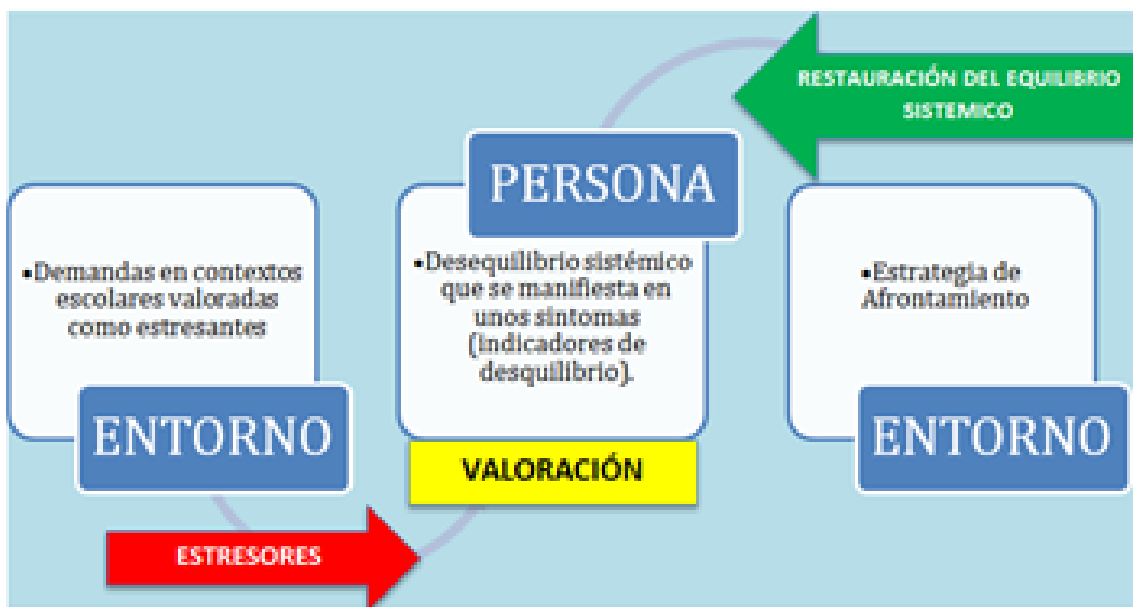
5.4.1 Explicación del Estrés para el Modelo

El estrés académico según el modelo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como

estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output).

5.4.2 Estructura del Modelo

Ilustración 3 Matriz del modelo



Nota 3. Marín, Pórtela y Solano (2019). Matriz Resumen del Modelo

El modelo ha sido estructurado y actualizado en diferentes momentos por Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007) y se fundamenta en cuatro hipótesis: Hipótesis de los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico, Hipótesis del estrés académico como estado psicológico, Hipótesis de los indicadores

del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.(Berrío García & Mazo Zea, 2011).

5.4.3 Hipótesis De Los Componentes Sistémicos-Procesuales Del Estrés Académico.

Esta hipótesis afianza García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Cuando lo define como la “condición sistémica del modelo, definiendo el estrés académico como un sistema abierto”p113, con los elementos que aparecen en la figura N. 3, en la búsqueda de un equilibrio sistémico que se altera por la situación estresante, la cual como se había dicho antes se constituye en la entrada para el sistema, la evaluación que hace el individuo de la situación y la estrategia de afrontamiento que consiste en la salida y que favorece la recuperación del equilibrio.

5.4.4 Hipótesis Del Estrés Académico Como Estado Psicológico.

En este componente el modelo se acerca a la visión clásica del estrés, ya que considera el estresor como un estímulo que genera en el sujeto una respuesta inespecífica, es decir que puede variar en cada individuo considerando sus experiencias y aprendizajes, pero también clasifica los estresores en mayores, es decir aquellos que “son ajenos a la valoración que hace el individuo sobre la situación y amenazan su integridad vital” y estresores menores que dependen de la valoración que hace el estudiante sobre ellos”.

5.4.5 Hipótesis de los Indicadores del Desequilibrio Sistémico que Implica el Estrés Académico.

Son los síntomas que permiten identificar la presencia del estrés académico y que pueden ser físico, psicológicos y comportamentales, se representan en la figura N.

Tabla 3 *Desequilibrio Sistémico*

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, des-gano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc

Nota 3. Marin, Pórtela y Solano (2019). Indicadores del Desequilibrio Sistémico

“Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274).

5.4.6 Hipótesis Del Afrontamiento Como Restaurador Del Equilibrio Sistémico:

Para Barraza las estrategias de afrontamiento es la forma como el individuo recupera el equilibrio sistémico y propone los siguientes indicadores: “habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas”.

5.4.6.1 El afrontamiento

Es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes. (González, 2001) (Berrío García & Mazo Zea, 2011) P. 77.

5.4.6.2 INPUT

En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, p. 4). A nivel académico se cuenta con una serie de factores identificados, los cuales se presentan en la siguiente figura:

Tabla 4 *Estresores Académicos*

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio Trabajar en grupo
Tipo de trabajo que se te pide	Exposición de trabajos en clase
Competitividad grupal Sobrecargas de tareas	Realización de un examen

Nota 4. (Berrio García & Mazo Zea, 2011) Estresores Académicos.

5.4.7 El Afrontamiento en el Contexto Universitario

Afrontamiento. El afrontamiento se refiere a la forma como cada individuo responde frente a una situación identificada como estresante, (Cabanach et al., 2013) p40 presenta dos factores que se constituyen en opciones del afrontamiento:

La “reevaluación positiva que posee una naturaleza cognitiva y activa mediante la cual el individuo trata de reinterpretar la situación problema, extrayendo lo positivo de la misma” y “factor “Búsqueda de apoyo cuyas características lo definen como un afrontamiento activo y conductual” mediante el cual “el estudiante trata de encontrar información y consejo en otras personas para resolver el problema (apoyo social al problema), o bien comprensión y apoyo ante la situación emocional que experimenta (apoyo emocional)” .

Los resultados del trabajo de (Cabanach et al., 2013)p40 ponen de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo.

Este estudio presenta unos análisis interesantes respecto a las posibles causas sobre las diferencias en la forma de afrontamiento entre hombres y mujeres, en primer lugar, el factor educativo desigual que incide en el momento de la independencia a los hombres y de la dependencia para las mujeres, variables de personalidad como el optimismo disposicional frente al pesimismo y la resistencia, preferencias de afrontamiento.

6 Capítulo 3

6.1 Descripción en paralelo de los Modelos Transaccional y Sistémico

A partir de la revisión de ambos modelos, se propone una matriz donde se realiza la descripción en paralelo de algunas características consideradas relevantes para la selección y aplicación de los modelos explicativos sobre el estrés académico en el ámbito universitario.

Tabla 5 Modelo Sistémico y Transaccional

ITEMS PARA EL PARALELO	MODELO TRANSACCIONAL	MODELO SISTEMÁTICO COGNITIVO
OBJETO DEL ESTUDIO	Se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en el individuo entorno a una situación que se percibe como estresante	Permite caracterizar al estrés académico como "un estado psicológico de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias" (Barraza A., 2006)
EXPLICACIÓN DEL ESTRÉS	El estrés no es solo la respuesta del individuo frente al estímulo, sino que lo componen un conjunto de "procesos interdependientes" que se dan tanto al interior como al exterior de la persona, partiendo de un estímulo generado en el ambiente, seguido de la evaluación que hace el sujeto sobre el factor estresante en el que identifica subjetivamente el impacto que el estresor ambiental puede tener sobre su integridad física y emocional, así como los recursos personales, sociales o culturales de los cuales dispone para hacer frente a la situación estresante.	El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output).
ESTRUCTURA Y TEORÍA QUE LO FUNDAMENTA	Su estructura se comprende así: 1. Transacciones (Interacción ambiente-sujeto) 2. Estresor (Estímulo) 3. Evaluación Primaria (Factor estresante) 4. Evaluación Secundaria (Impacto físico-Emocional) 5. Afrontamiento (Recursos de los cuales dispone) La teoría que lo fundamenta esta en la Psicología Ambiental	Su estructura se comprende así: 1. Input o entrada (Estresor) 2. Situación estresante (Desequilibrio) 3. Output (Afrontamiento) Teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991) y modelo Transaccional de (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus, 2000; y Lazarus y Folkman, 1986)
FORMA DE APLICACIÓN EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO	PRIMER ESTADIO DEL PROCESO DE ATRIBUCIÓN DE SIGNIFICADOS A LA SITUACIÓN: LA DEMANDA DEL MEDIO EN CUANTO COMPROMISO. En esta área es objeto de valoración los compromisos del sujeto, la realidad de la percepción que éste tiene de esa área como fundamental para su equilibrio personal. Una demanda del medio que afecta a intereses relevantes del sujeto. 2. Una demanda que no afecta a intereses relevantes del sujeto, o los afecta de modo tangencial o poco relevante. SEGUNDO ESTADIO DEL PROCESO DE ATRIBUCIÓN DE SIGNIFICADOS A LA SITUACIÓN: LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN ESTRESANTE. a. Evaluación primaria. Es importante valorar la pertinencia de la evaluación realizada por el paciente sobre la situación. Como ya hemos señalado, en el apartado anterior esta distorsión puede afectar a la relevancia, a la atribución de grado de compromiso que la situación supone para el sujeto. b. Evaluación secundaria. Es importante valorar la pertinencia de la evaluación realizada por el paciente sobre sus recursos.	Identificación e intervención de estresores e indicadores del estrés y la forma como el individuo los percibe. Fortalecer estrategias y recursos de afrontamiento.

Nota 5 Marín, Pórtela y Solano (2019). Paralelo entre Modelos Sistémico y Transaccional

6.2 Paralelo entre las Fortalezas de los Modelos Transaccional y Sistémico

Tabla 6 *Fortaleza de Modelos Transaccional y Sistémico*

ITEMS PARA EL PARALELO	MODELO TRANSACCIONAL	MODELO SISTEMÁTICO COGNITIVO2
FORTALEZAS DEL MODELO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS UNIVERSITARIO	El modelo transaccional es más cercano a la psicología ambiental, lo cual ofrece interesantes perspectivas para la intervención en entornos educativos y comunitarios.	El modelo Sistémico Cognitivo se centra en factores intrapersonales, lo cual lo hace fuerte para intervenciones individuales a nivel psicológico y educativo.
	Centra su interés en la relación entre el individuo y el ambiente lo cual podría ser potencialmente liberador de culpas y de cargas que no corresponden al individuo.	Empodera al individuo para que se haga responsable de sus propias dificultades.
	El modelo incluye en su estructura la evaluación primaria y secundaria lo cual favorece dos procesos cognitivos de interpretación de la realidad que pueden ser intervenidos sin alterar la naturaleza ambiental del modelo.	El modelo es sencillo y asume la concepción sistémica que ha sido ampliamente estudiada en diferentes disciplinas.
	Pone al individuo en el terreno de la comprensión de las relaciones y del entorno en sí.	Enfrenta al individuo con su forma de entender las situaciones amenazantes.

Nota.6 Marín, Pórtela y Solano (2019). Paralelo entre las Fortalezas de los Modelos Transaccional y Sistémico

Tabla 7 *Paralelo entre fortalezas Modelo Transaccional y Sistémico*

6.2.1 Paralelo sobre debilidades del Modelo para el Manejo del Estrés Académico.

ITEMS PARA EL PARALELO	MODELO TRANSACCIONAL	MODELO SISTEMÁTICO COGNITIVO
DEBILIDADES DEL MODELO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	Da un menor peso a la intervención intrapersonal y el desarrollo de recursos internos importantes para el afrontamiento.	Da un menor peso a las relaciones interpersonales.

Nota 7. Marín, Pórtela y Solano (2019). Paralelo entre las Fortalezas de los Modelos Transaccional y Sistémico

7 Conclusiones y recomendaciones

En las instituciones educativas se presentan situaciones estresantes en menor o mayor grado para los estudiantes y se puede decir que son situaciones de importancia las cuales inciden en la autoestima de la persona. Los estudiantes se encuentran sometidos a rivalidades con los compañeros, estrés por la competencia en el rendimiento académico, temor al fracaso (Naranjo, 2009) p.15, entre otros factores estresantes que deben ser intervenidos por los Bienestar Universitarios a través de profesionales de la psicología trabajando de forma interdisciplinaria con pedagogos y demás personal dedicado al acompañamiento de los estudiantes para facilitar la adaptación a la vida universitaria y reducir el impacto sobre la deserción académica.

El modelo transaccional deja en el campo de lo relacional el análisis de las situaciones estresantes, lo cual puede desfavorecer la intervención intrapersonal y el desarrollo de recursos internos importantes para el afrontamiento y el aprendizaje por parte del sujeto.

El modelo Sistémico se centra en el individuo, lo cual puede impedir el desarrollo de ajustes estructurales en las relaciones interpersonales y en el entorno natural y construido en el cual se desenvuelve.

Las instituciones educativas y los terapeutas deben hacer uso de ambos modelos, organizándolos de forma sistémicas para intervenciones individuales y colectivas que garanticen el abordaje integral, es decir tanto a nivel inter como intrapersonal del estrés, incluyendo también

las decisiones de tipo estructural, como modificaciones académico-administrativas que generen un entorno favorecedor para la salud mental de los estudiantes y el óptimo desempeño académico.

Si bien el modelo Sistémico va más allá de la visión del modelo transaccional, ya que tiene en cuenta todos los aspectos generadores de estrés y la relación entre las reacciones del individuo y el ambiente, vale la pena revisar que ambos modelos dejan de abordar la reacción física de la persona frente a la percepción de la amenaza, la cual se presenta casi de forma inmediata sin ser filtrada por los procesos conscientes y obedece a una reacción emocional que podrías identificarse como instintiva.

8 Bibliografía

- Barraza A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://doi.org/1870-8420>
- Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³, Z. N. A. (2015). Estrés académico, 7(2), 163-178.
- Cabanach, R., Fariña, F., Ferradás, M. ., Freire, C., González, P. ., & González, R. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European journal of education and psychology*, 6(1), 19-32. <http://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4832223>
- Estrés, E. L., & Una, A. (2011). CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS ACADEMICAL STRESS : A CRITICAL REVIEW OF THE CONCEPT FROM, 14(2), 1-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process : Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination, 48(1), 150-170.
- Grado, T. F. De. (2014). Estrés laboral y burnout : Incidencia en la vida y salud de los enfermeros que, 1-40.
- Guerrero García, G. C. (2017). *EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU CORRELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA CIUDAD DE AMBATO. Escuela de Psicología.*
- Hugo, L. E., Méndez, A., María, M., & Cruz, D. L. Á. (2014). Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstrésEnEstudiantesDeLicen-5305223, 13(2838).
- López, D. T., Tixi, D. L. D., Quinde, S. P. C., Niama, M. P. C., & Chunata, N. M. I. (2019).

Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés. *European Scientific Journal ESJ*, 15(4), 421-428.

<http://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n4p421>

Mac, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras : un diseño de diferencia de grupos, 26(132), 270-289.

Mac, A. B., & Qui, S. (2007a). Dialnet-El Estres Academico En Los Alumnos De Educacion Media Super-2358918. *Universidad Pedagógica De Durango-Investigación Educativa*, (7), 48-65.

Mac, A. B., & Qui, S. (2007b). EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR : UN ESTUDIO COMPARATIVO . *Investigación Educativa-Universidad Pedagógica de Durango*, (7), 48-65.

Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., & Gutiérrez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios 7. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado a partir de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/2796/2441>

Naranjo, M. L. (2009). Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171.

<http://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

Zea, N. B. G. y R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 82.