

EL ESTRÉS DE EXAMEN EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

CASO: COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES (CCH) DE LA UNIVERSIDAD JUÁREZ DEL ESTADO DE DURANGO (UJED)

ARTURO BARRAZA MACÍAS, MAGDALENA ACOSTA CHÁVEZ

Introducción

Entre los profesores, como entre los estudiantes, se considera bastante normal que un alumno pueda estar un poco estresado antes de un examen. Ese estrés ante el examen es algo que le ocurre a todo el mundo y cierta dosis de ansiedad anticipatoria le puede ayudar a ponerle manos a la obra y a mantener un rendimiento alto mientras hace el examen, sin embargo, en algunos alumnos ese estrés es sumamente intenso, al grado que se ponen tan nerviosos antes de hacer el examen que su nerviosismo interfiere en su concentración y su rendimiento.

Una de las primeras investigaciones que abordó el estrés que se genera a partir de un examen es la realizada por Mechanic (en Lazarus y Folkman, 1986) quien estudió la experiencia de un grupo de alumnos en torno a la preparación y realización de sus exámenes del doctorado. A partir de esta fecha se han realizado un extenso número de trabajos que abordan el estrés a partir de una situación generada por un examen (Pellicer, Salvador y Benet, 2002; y Viñas y Caparrós, 2000).

Todos estos trabajos parten del hecho de reconocer al examen como una situación estresante, sin embargo, ninguno de ellos ha estudiado al examen como una situación estresante en sí misma y por lo tanto se desconocen sus características. En el presente

trabajo nuestra atención está centrada en él y partimos del hecho de considerarlo un tipo de estrés derivado del estrés académico y al cual hemos denominado estrés de examen.

Los antecedentes indirectos de este trabajo los encontramos en el estado de la cuestión sobre el estrés académico (Barraza, 2007), mientras que los antecedentes directos lo constituyen tres investigaciones: Barraza (2005), Sender, Valles, Puig, Salamero y Valdez (2004) y Viñas y Caparrós, (2000).

Con base en estos antecedentes en el presente trabajo definimos al estrés de examen como nuestro objeto de estudio y su indagación la orientamos a lograr los siguientes objetivos:

- Establecer el porcentaje de alumnos del CCH que presenta estrés de examen
- Determinar el nivel de estrés de examen que presentan los alumnos del CCH.
- Establecer los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con mayor presencia y frecuencia entre los alumnos del CCH.
- Determinar las variables sociodemográficas (género y edad) que establecen diferencias en el estrés de examen que presentan los alumnos del CCH
- Determinar las variables situacionales (semestre y turno) que establecen diferencias en el estrés de examen que presentan los alumnos del CCH.

Marco teórico

La presente investigación se fundamenta en el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza, 2006) que se constituye por las siguientes hipótesis

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.

Los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responden al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. En el caso específico del estrés académico ese flujo 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).

Esta aproximación nos conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Competitividad grupal	<ul style="list-style-type: none">• Realización de un examen
<ul style="list-style-type: none">• Sobrecargas de tareas	<ul style="list-style-type: none">• Exposición de trabajos en clase
<ul style="list-style-type: none">• Exceso de responsabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
<ul style="list-style-type: none">• Interrupciones del trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.

<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente físico desagradable 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de incentivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Masificación de las aulas.
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo limitado para hacer el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas o conflictos con los asesores 	<ul style="list-style-type: none"> • Competitividad entre compañeros.
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas o conflictos con tus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> • Las evaluaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • La tarea de estudio.
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de trabajo que se te pide 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo.

Cuadro No. 1 Estresores académicos (fuente Barraza, 2005)

Como se puede observar en estos listados, la mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación (v. gr. exposición de trabajos en clase) puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación nos permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico

El estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos.

Esta situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados como:

- Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001),

- Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005).
- Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004)

En el caso del presente trabajo hemos decidido utilizar una clasificación que toma como base la de Rossi (2001) y establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, bloqueo mental, depresión, etc. Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

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.

La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.141). Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Con base en el modelo adoptado, se presenta el siguiente constructo teórico del estrés académico, el cual intenta recuperar su carácter procesual y su constitución multidimensional (Barraza, 2006).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- *Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores,*
- *Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)*
- *Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.*

Metodología

El presente estudio puede ser caracterizado como: a) Correlacional, b) Transeccional y c) No experimental.

Para la recolección de la información se utilizó como instrumento el cuestionario (alfa de cronbach .89), el cual se diseñó a partir de los componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

La población de estudio estuvo constituida por 1,875 alumnos que asisten a clases en el Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango.

Una vez definido el tamaño de la población se obtuvo la muestra mediante el programa estadístico STATS Versión Dos, a partir de los siguientes valores:

- Error máximo aceptable 5%
- Porcentaje estimado de la muestra 50%
- Nivel deseado de confianza 95%

La muestra quedó constituida por 319 alumnos. Para la selección de los alumnos se siguió un muestreo de tipo probabilístico con un procedimiento por conglomerado.

El cuestionario se aplicó los días 4, 5 y 6 de diciembre del 2006 de las 11 a las 15 hrs para captar alumnos del turno matutino y vespertino en período de exámenes ordinarios; los cuestionarios se entregaban al término de algún examen. En total se recolectaron 351 cuestionarios.

Resultados

El 81% de los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED) reportan haber presentado estrés durante el período de exámenes; en este punto se coincide con Barraza (2005) que reporta una alta presencia del estrés académico en alumnos de educación media superior;

La intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos del CCH de la UJED refleja un nivel medianamente alto; en el primer aspecto se

coinciden con el nivel de intensidad del estrés académico reportado por Barraza (2005) entre los alumnos de educación media superior.

Las demandas del entorno consideradas como estresores con un mayor nivel de presencia y frecuencia son: la calificación que pudieran obtener y el tipo de preguntas, ejercicios o problemas que se encuentran en el examen, mientras que los de menor presencia y frecuencia son: la vigilancia que pudiera hacer el profesor para que no copiaran y la falta de tiempo para terminar el examen.

Los síntomas del estrés del examen que reportan un mayor nivel de presencia y frecuencia son: Inquietud, Ansiedad, angustia y desesperación, Problemas de concentración y Sensación de tener la mente vacía, mientras que los que reportan con menor presencia y frecuencia son: Trastornos en el sueño, Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad, Conflictos o discusiones con los compañeros y Aislamiento de los demás.

La predominancia absoluta de los síntomas psicológicos, entre los diferentes tipos de síntomas, coincide con lo reportado por Barraza (2005) y Pozo, et. el. (1996), quienes afirman que los síntomas psicológicos son los que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos.

Las estrategias de afrontamiento con mayor presencia y mayor uso de utilización son: Volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen y Platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia o el maestro), mientras que la de menor presencia y menor uso son: Fumar un cigarrillo y la Religiosidad (realizar oraciones).

El análisis de diferencia de grupos sin atribución causal que se realizó nos condujo a identificar a la variable género y a la variable semestre que cursa como variables moduladoras del estrés de examen.

En el caso de la variable género se observó que las alumnas presentan mayor frecuencia de estrés en ciertos indicadores empíricos de las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mientras que los alumnos solamente presentaron mayor frecuencia en dos indicadores empíricos de las estrategias de afrontamiento.

En el caso de la variable semestre se observó que los alumnos que tienen menor frecuencia de estrés en diferentes indicadores empíricos del estrés de examen son los del primer semestre. Este dato difiere con la tendencia que se observa de una mayor presencia del estrés en los primeros semestres (Barraza, 2007).

A manera de cierre podemos sugerir la realización de otros estudios que permitan reconocer lo general del estrés de examen más allá de las peculiaridades de una institución.

Referencias

- Barraza Macías, Arturo (2003), *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza Macías, Arturo (2005), *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*, Hermosillo, Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza Macías, Arturo (2006), *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*, Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 9, No. 3, pp. 110-129
- Barraza Macías, Arturo (2007), *Estrés académico. Un estado de la cuestión*, disponible en la Biblioteca Virtual de Psicologiacientífica.com
- García Vargas, Yanet (2001), *Estrés en el estudiante de odontología*, ponencia presentada en el Primer Foro de Experiencias PAEA, 2001, disponible en <http://www.iztacala.unam.mx/temas/foropaea/29RCD07Ia.htm> (recuperado en marzo de 2005)

- Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Martínez Roca.
- Pellicer, Olga; Salvador, Alicia y Benet, Isabel A. (2002), *Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes*, en Psicothema Vol. 14, No. 2, pp. 317-322.
- Polo, Antonia; Hernández, José Manuel; y Pozo, Carmen (1996), *Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*, en Ansiedad y Estrés, Vol 2, No.2/3, pp.159-172.
- Rossi, Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España, Editorial De Cecchi.
- Sender, R.; Valles, A.; Puig, O.; Salamero, M.; y Valdés, M. (2004), *¿Qué hay detrás del miedo a los exámenes?*, en Educación Médica, Vol. 7, No. 1, pp. 36-41.
- Shturman Sirota, Silvia (2005), *El poder del estrés*, México, EDAMEX.
- Viñas Poch, F. y Caparrós Caparrós, B. (2000), *Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios*, en Psicología.com, Vol. 4, No. 1.
- Williams, Stephen y Coope,r Lesley (2004), *Manejo del estrés en el trabajo*, México, El Manual Moderno.